

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TALIM VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI SAMARQAND DAVLAT
ARXITEKTURA – QURILISH INSTITUTI**

JISMONIY MADANIYAT KAFEDRASI

**SamDAQI ilmiy-uslubiy kengashi
tomonidan chop etishga tavsiya
etilgan**

Ro'yxatga olindi № _____

Bayonnoma № _____

“ _____ ” _____ 2016y

“Tasdiqlayman”

**SamDAQI ilmiy-uslubiy
kengash raisi**

A.T. Qo'ldashev _____

“ _____ ” _____ 2016y

**JISMONIY MADANIYAT VA SPORT FANIDAN
UZUNLIKKA SAKRASHDA TALABALARNING TEZKOR-KUCH
SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH**

USLUBIY QO'LLANMA

Ta'lim yo'nalishlari: 5340100 –Arxitektura (turlari bo'yicha)
5150900 – Dizayn (Interyerni loyihalash)
5150900 - Dizayn (landshaft)
5340200 – Bino va inshootlar qurilishi (sanoat va fuqaro binolari qurilishi)
5340500 – Qurilish materiallari, buyumlari va konstruksiyalarini ishlab
chiqarish
5311500 – Geodeziya, kartografiya va kadastr
5610100 – Xizmatlar sohasi (uy-joy va kommunal, maishiy xizmatlar)
5340400 – Muhandislik kommunikatsiyalari qurilishi va montaji (turlari
bo'yicha)
5111000 – Kasb ta'limi (5340200 – Bino va inshootlar qurilishi)
5340400 – Muhandislik kommunikatsiyalari qurilishi va montaji)
5340300 – Shahar qurilishi va xo'jaligi
5340900 – Ko'chmas mulk ekspertizasi va uni boshqarish
5341000 – Qishloq hududlarini arxitektura-loyihaviy tashkil etish
5111000- Kasb ta'lim (Muhandislik kommunikatsiyalari qurilishi va montaji)
5230200- Menejment (qurilish)
5340800- Avtomobil yo'llari va ayradromlar. Ta'lim yo'nalishlari uchun
mo'ljallangan.

Samarqand- 2016

УДК. 796.075

К – 27

Sh.Ya.Xusainov, F.J.Qosimov. Uzunlikka sakrashda talabalarning tezkor – kuch sifatini rivojlantirish. Uslubiy qo'llanma – Samarqand; 2016 yil 84 bet

Mazkur uslubiy qo'llanma uzunlikka sakrashda talabalarning tezkor – kuch sifatini rivojlantirishning optimal variantini ishlab chiqish va ilmiy jihatdan asoslash, mashg'ulot yuklamalarini tuzilishini o'rganish mashqlarini saralash va boshqalar keltirilgan. Uslubiy qo'llanma namunaviy o'quv dastur asosida va o'quv rejasiga muvofiq bakalvr ta'lim yo'nalishidagi 1-2 bosqich talabalar uchun mo'ljallangan.

Taqrizchilar: Y. Masharipov SamDU “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti

U. Qosimov SamDAQI “Jismoniy madaniyat” kafedrasida dotsenti

Ma'sul muxarrir: A. U. Qurbonov Sam DAQI “Chet tillar kafedrasida o'qituvchi”

Uslubiy qo'llanma M.Ulug'bek nomidagi Samarqand Davlat Arxitektura – Qurilish instituti “Jismoniy madaniyat” kafedrasida yig'ilishida maqullangan va nashrga tavsiya etilgan (2016 yil 29 mart, № 7 son bayonoma).

SO'Z BOSHI

Bugungi kunda ta'lim sohasini isloh qilish, milliy kadrlarni zamon talabi darajasida tayyorlash kunning dolzarb masalalaridan biri bo'lib kelmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining tomonidan 2013 yilning 23 fevral kuni Rio-de-Janeyro (Braziliya) shahrida bo'lib o'tadigan XXXI yozgi Olimpiya va XV Paralimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish to'g'risidagi PQ №1923-sonli qarorida sportchilarni ko'p yillik tsikllarga tayyorlashning ustuvor yo'nalishlarini ko'rsatib o'tgan. Bundan tashqari yurtboshimiz va hukumatimiz tomonidan "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantrish"ga (2015 yil 5 sentyabr Halq so'zi gazetasi) oid hamda "Ta'lim to'g'risida"gi (1997 yil), "Bolalar sportini rivojlantrish to'g'risida"gi (2002 yil 24 oktyabr) kabi qator qaror va farmonlari hayotga tadbiiq etilayotganligi sohani yanada rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Bugungi kunda yurtimizda ta'lim tizimini isloh qilish, o'qitish samaradorligini oshirish masalalariga jiddiy e'tibor qaratilganligi yosh iqtidorli o'g'il - qizlarni tarbiyalash va ularni kasbiy mahoratini oshirishga xizmat qiladi. Shu jumladan, Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarilarini samaradorligini oshirish ushbu chiqarilgan qarorlarni ijrosini ta'minlash bugungi kunning asosiy vazifalaridan biridir. Bu borada yetakchi olimlardan X.T.Rafiyev, J.E.Eshnazarov, Y.Masharipov, J.X.Xonkeldiyev, A.A. Abdullayev, T.C.Usmonxo'jayev, U. Qosimov, R.A. Abdumalikov, K. Yarashev, F.K.Axmedov, R.D.Xolmuxamedov, R.X.Salomov, K.T.Shakirjanova, M.S.Olimov, V.Popov, V.Nikutishkin va G.G.Arzumanov va boshqa bir qancha ilmiy izlanishlar olib borishgan. Ularning ishlarida ta'lim jarayonidagi kamchiliklarni bartaraf etish, o'qitishda jismoniy tarbiya va sportning ilmiy nazariy jihatlariga e'tibor qaratgan. Bugungi kunda yengil atletikaning uzunlikka sakrash turi Respublikamizda keng ommalashgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Ammo

ushbu turdan xalqaro toifadagi sport ustalari tayyorlay olmayotganimizni o`qitish va o`rgatish uslubiyatidagi ayrim kamchiliklarga yo`l qo`yayotganimizda deb hisoblaymiz. Shu boisdan Oliy o`quv yurtlari talabalarini yengil atletikaning uzunlikka sakrash turi bilan shug`ullanishda ularning tezkor-kuch sifatlarini, vosita-usullarni sakrash hamda o`rgatishning eng optimal variantini ishlab chiqishga e`tibor qaratish lozimligini ko`rsatmoqda. Oliy o`quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlarining o`quv me`yoriy hujjatlari va dasturlarida yengil atletika sport turi o`rin olgan bo`lib, unda uzunlikka sakrash turi ushbu dasturning asosiy kiritilgan turi hisoblanib o`qitish va o`rgatish bo`yicha mashg`ulot soatlari berilgan. Ushbu mashg`ulot soatlarida oliy o`quv yurtlari talabalarining mashg`ulot jarayonlarida tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish masalalariga va sakrash turining texnikasini o`rgatish uslubiyatni samarali tashkil etishga qaratilgan. Shuning uchun sakrovchilarni tayyorlash bo`yicha mashg`ulotlarni tashkil etish texnologiyasini yangi usullar orqali yo`lga qo`yish, bugungi kunning dolzarb muammolaridan sanaladi.

Yuqoridagilarni e`tiborga olgan holda ushbu uslubiy qo'llanma yaratildi. Qo`lingizdagi uslubiy qo'llanmani yaratishda uzunlikka sakrovchi talabalarining yengil atletika mashg`ulotlarida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning optimal variantini ishlab chiqish, ilmiy jihatdan asoslangan. Shu bois mualliflar mazkur uslubiy qo'llanmaning mazmuni bo`yicha fikr mulohaza va maslahatlarni qabul qiladilar.

I. BOB. UZUNLIKKA SAKROVCHI TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH USULLARI

1.1. Uzunlikka sakrovchi talabalarning tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish

Uzunlikka sakrovchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatlarini vosita va usullar orqali rivojlantirish asosida sakrovchilar tayyorgarligini oshirish maqsadga muvofiqdir. Sakrovchilarni tezkorligi va kuch sifatlarini rivojlantirishda oddiy elementar vositalardan boshlab yaxlit mashqlarni har xil turlarini qo'llash samaralidir. Uzunlikka sakrovchi sportchi talabalarning tezkor kuch jismoniy sifati yugurib kelish jarayonidagi muhim vositalardan sanaladi. Chunki, yugurib kelishda sakrovchi uchun katta tezlik kerak bo'ladi. Yuqori tezlikka ega bo'lgan sportchi depsinish joyiga oyoq qo'ygunga qadar tezlikni oshirishi kerak. Yuqori malakali sakrovchilarda yugurib kelish jarayonida butun e'tibor gorizontal tezlikni oshirishga qaratilgan bo'ladi. Yugurishning oxirida sakrovchi depsinishga tayyorlanib tezlikni saqlab qolishiga harakat qilishi kerak. Tezlikni saqlab qolish uchun oxirgi qadamlar chastotasini oshirish kerak. Buning uchun qadamlar chastotasini oshirish uchun yugurish mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishda eng avvalo qisqa masofaga yugurish texnikasini egallagandan so'ng uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish lozim. Sakrash texnikasini o'rgatish asosan 7 ta vazifadan iborat bo'lib, qolgan 3 ta vazifa ketma-ketligi sakrash usullarini o'rgatishga qaratilgan jami 10 ta vazifani o'z ichuga jldi.

Uzunlikka sakrashning 1-vazifasida yuqori malakali sportchi yoki murabbiy tomonidan sakrash texnikasini ko'rsatib berish unda qisqa, o'rtacha va to'liq

yugurib kelish, joyidan yugurib kelib sakrash texnikasini shug'illanuvchilarga ko'rsatib berishdan iborat bo'ladi.

2-vazifada yugurib kelib uzunlikka sakrashini tekshrish. Bunda shug'ullanuvchilar o'zlari xohlagan yugurib kelish joyidan yugurib kelib uzunlikka sakrashni bajarishlari shart. Undan so'ng 10-12 yugurish qadamdan boshlab, belgilangan joydan sakrash urinishlarini takroran bajarish va aniq yugurib kelish joyini bilib olishi kerak.

Uzunlikka sakrashning 3-vazifasi depsinish texnikasini "qadamlar" o'sishi bilan bog'lab o'rgatishdir. Bunda qisqa masofadan yugurib kelib depsinish joyigacha bo'lgan holatgacha qo'yilgan xatolarni o'rgangandan so'ng, depsinish texnikasini o'rgatish maqsadga muvofiqdir. Oyoqni depsinish joyiga qo'yishda, bukayotganda to'piq, tizza va tos-son bo'g'inlarida taranglashishni his eta bilishi kerak. Buning uchun quyidagi vositalardan foydalanish lozim.

1. Turgan joyda, oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish.
2. Turgan joydan boshlab 50-60 m masofaga bir oyoqni oldinga chiqarib yugurish va depsinishni tahlil qilish.
3. Sakrash joyiga bir qadamdan sakrab ikki oyoqda qo'nishni takrorlash.
4. Qisqa masofadan yugurib kelib depsinish joyiga qo'yilgan 30-40 sm balandlik ustidan depsinishni takror bajarish.
5. Turgan joydan 30 m masofaga bir gal o'ng va chap oyoqda sakrab borib depsinishni bajarish.

Uzunlikka sakrashning 4-vazifasi qo'nish texnikasini o'rganishdir.

1. Turgan joydan oyoqni oldinga tashlash mashqini takrorlash.
2. 2-3-5 qadamda uzunlikka sakrashni takrorlash.
3. Yugurib kelib depsinish joyidan sakrab silkinch oyoqni oldinga chiqarib sakrashni takrorlash.
4. 14-16 qadamdan yugurib kelib 40-50 sm balandlik ustidan sakrashni bajarish.

5. Oyoqdan oyoqqa sakrab 50 m masofaga takroran yugurish.

6. O`ng va chap oyoqlarda galma-galdan yuqoriga depsinishni sakrab yugurib bajarish.

Bu mashqlarni bajarishda shug'ullanuvchilarning muskul kuchi ham yaxshi rivojlangan bo`lishi kerak.

Uzunlikka sakrashning 5-vazifasi yugurib kelishdan depsinishga to`g`ri o`tishni va oxirgi 4 qadam ritmini o`rgatishdan iborat bo`lib, ushbu vazifani quyidagi vositalar orqali o`rgatiladi.

1. Tezlanib yugurishlar takroran 10x20/50 dan?

2. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurishni 6x60/100 takroran bajarish.

3. Bir oyoqda 30 m masofaga yuqoriga depsinib ko`p marta sakrash mashqini takrorlash.

4. Shtanga grifi yordamida sakrash mashqini 6x10 takrorlash.

5. Depsinish joyiga 4-6 qadamdan, 10-12 yugurish qadamidan, 14-16 yugurish qadamlaridan va yugurib kelish joyidan to`liq sakrash texnikasini bajarish

6. 200-300 m masofadagi teppalikka yugurish.

Bu mashqlarni bajarishda qadamlar ritmini egallash zarurdir. Yugurib kelishda oxirgi qadamlarni to`g`ri harakatini bajarish kerak.

Uzunlikka sakrashning 6- vazifasi uzunlikka sakrash texnikasini yaxlit takomillashtirishdir. Ushbu vazifani hal etishda quyidagi vosita usullardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

1. O`rtacha masofadan 8-10 yugurish qadamidan yugurib kelish.

2. Depsinish joyidan uzoqlikka qo`yilgan 60 sm g`ov ustidan sakrab o`tishni takroriy dam olish usuli orqali bajarish.

3. Sakrashni 12-14 yugurish qadamidan boshlab yugurib kelish joyidan bajarish.

4. Nazorat va musobaqa mashqlaridan guruhda foydalanib sakrash.

5. Belgilangan yugurib kelish joyidan uzunlikka sakrash mashqlarini bajarish.

Uzunlikka sakrashning 7-vazifasi to'liq yugurib kelish masofasini aniqlash nazorat belgilari qo'yish va depsinish joyidan aniq oyoq qo'yishni o'rgatishdan iborat.

1. Qisqa masofadan yugurib kelib sakrash.

2. O'rta masofadan 10-12 yugurish qadamda yugurib kelib sakrashni bajarish.

3. To'liq yugurib kelish masofasidan yugurib kelib sakrashni amalga oshirish.

4. G'ovlar osha 60-100 m masofaga yugurish.

Sakrash joyidan to'liq masofani maksimal tezlikda yugurib kelib sakrash. Talabalarining sakrash urinishlarini inobatga olgan holda talabalarga depsinuvchi oyoqni depsinish joyiga to'g'ri kelganligi yoki kelmaganligiga qarab sakrashda qo'yiladigan nazorat belgilarini o'zgartirishini tushuntirish maqsadga muvofiqdir. Agar sakrovchilar uchun yugurib kelish joyi kamlik qilayotganligini his qilsa ularga yana 2 yugurish qadamini qo'shish kerak. Ammo to'liq yugurib kelish joyidan yugurib kelishni bajarganimizda yugurish tezligi maksimal bo'lishi zarur, bu tezlikni har bir urinishda ushlab qolish zarur. Agarda ushbu tezlikni ushlab qolmasak, depsinish joyiga oyoq qo'yish to'g'ri kelmaydi. Bu jarayonda o'rgatish vaqtida talabalarga tushuntirish lozim.

Uzunlikka sakrashning 8-vazifasi qaychi usulda sakrash texnikasini o'rgatishdan iboratdir. Talabalarga sakrash texnikasini o'rgatish vaqtida qaychi usulini uzunlikka sakrovchilarning 4-vazifasini o'rgatib bo'lgandan so'ng o'rgatib borsa bo'laveradi. Uzunlikka sakrovchi talabalar uzunlikka sakrashda o'ziga qulay bo'lgan usullardan foydalanish imkoniyatiga egadirlar. Qaychi usulida sakrashda ham 2-3-5 yugurish qadamida yugurib kelib yuqoriga sakrash. Sakrash vaqtida

silkinuvchi oyoqni tez pastga tushirib qo`nish fazasini bajarish. Depsinuvchi oyoqni tez oldinga chiqarib tizzani faol oldinga ko`tarib yugurishga o`tish zarur.

1. Qaychi usulini turnikda yoki halqalarda osilgan holda qaychi qilish.
2. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda 30-40 sm to`siqdan o`tib turib oyoqni qaychi qilib sakrashni taxlil qilish.
3. Yuqoriga ko`p marta sakrash har oyoqda.
4. Bir qadam tashlab yuqoriga depsinish mashqini takrorlash o`ng va chap oyoqda.
5. Yugurib kelib to`liq masofadan oyoqni qaychi qilib sakrashni 6-8 marta takrorlash. Talabalarga ushbu mashqlarni tez egallashda hizmat qiladi.

Uzunlikka sakrashning 9-vazifasi "Ko`krak kerib sakrash" usulidir. Ushbu usulni o`rgatishda sakrashning 4-vazifasidan keyin o`rgatsa bo`ladi. Ushbu sakrash usulini o`rgatishni talabalarga sakrash mashqlaridan boshlasa ham bo`laveradi.

1. Har oyoqda yuqoriga depsinib sakrash mashqini takrorlash.
2. Qisqa masofalardan yugurib kelib depsinish, uchish va qo`nish fazalarini qayta takrorlash.
3. Oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish.
4. Qo`yilgan 40-50 sm to`siq ustidan sakrab o`tish texnikasini takrorlash orqali depsinish texnikasini takomillashtirish.
5. G`ovlar osha yuguruvchilarni maxsus mashqlaridan foydalanish.
6. Qisqa masofaga tezlash yugurib kelishni takrorlash.
7. Yugurib depsinish joyidan sakrab qo`llarni yuqori ko`tarib oyoqlarni oldinga tashlash mashqlarini takrorlash talabalarga mustaqil ravishda yoki murabbiy tomonidan ko`rsatib o`rgatib borilsa ushbu ko`krak kerib sakrash usulini tez vaqtda o`zlashtiradi.

Sakrashning 10-vazifasi tanlab olingan sakrash usuli texnikasini takomillashtirishdir. Har qaysi sakrash usuli texnikasini o`rgatishda murabbiy talabani layoqatiga e`tibor qaratishi lozim. Chunki, talaba o`zi uchun qulay

bo'lgan usulni tanlashi kerak. Sakrash usullarini o'rgatishda har xil sakrash vosita usullari mavjud. Biz ko'proq sakrash usullarini SPMO mashg'ulotlarida o'rganib tahlil qilganimizda murabbiylar joyidan turib sakrash, uch hatlab sakrash, o'n hatlab sakrash, oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish mashqlaridan fodalanishlari aniqlandi. Bizning fikrimizcha uzunlikka sakrash usullarini egallashda tezlik va kuch sifatini rivojlantirishda kerakli bo'lgan mashqlar:

1. Oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish.
2. Bir oyoqda sakrash mashqi.
3. Gimnastik otlardan yugurib kelib sakrab o'tish mashqini qo'llash.
4. Yuqoriga ko'p marta deysinib sakrash mashqlari.
5. Har xil balandlikka sakrab chiqish mashqlari.

Shtanga griflari bilan sakrash mashqlarini bajarish, talaba sportchilarni tezkor-kuch va sakrovchanlik qobiliyatlarini shakllantiradi. Ushbu o'rgatish uslubi yangi vositalar orqali sakrash texnikasini qisqa vaqt davomida o'zlashtirishni ta'minlaydi. Mashg'ulot samaradorligi tadqiqot natijalarida ko'rinadi. Sakrashda sportchilarni tayyorgarlik holati juda muhim bo'lgan, pedagogik jarayonlardan hisoblanadi. Sportchilarning tayyorgarlik darajasi sportchilarni sport natijalariga bevosita bog'liqdir. Uzunlikka sakrash mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy va texnik, taktik mashqlar sakrovchi talabalarning yoshi, jismoniy va funktsional imkoniyatlariga moslab rejalashtirish lozim. Bajariladigan mashqlar soni, shiddati, qaytarilishlar va dam olish davomiyligi fiziologik hamda biologik qonuniyatlarni inobatga olgan holda mashg'ulotni ishlab chiqishni taqazo etadi. Sport mashg'ulotlari yuklamalari talabalarning imkoniyatlaridan yuqori bo'lsa, bunday yuklamalar talabalarning organizimiga salbiy ta'sir etishi ham mumkin. Mashg'ulot jarayonida ba'zi bir murabbiylar qisqa vaqt ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirishni maqsadga muvofiq deb bilishadi. Ammo, tezroq malakali sportchilar tayyorlashda maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rma – zo'raki qo'llaydilar, bu esa sportda bazaviy tayyorgarligi bor sportchi talabalarga

uncha ta'sir etmasligi mumkin. Shuning uchun sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchi talabalarga o'tkaziladigan mashg'ulotlarni qiziqarli va to'liqsimon usulda olib borish maqsadga muvofiqdir. Uzunlikka sakrovchining jismoniy sifatlari tezkorlik, tezkor-kuch sifatlari va texnik-taktik tayyorgarligini shakllantirish yil bo'yi o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida rivojlantirib boriladi. Biz tadqiqot so'nggida tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarini jismoniy tayyorgarligini aniqlashga e'tibor qaratdik. Olingan natijalarni 10-11 jadvallarda berdik.

Lekin, aksariyat hollarda bunday katta yuklamali mashg'ulotlar talabalarni tez charchashini va ularning organizmini zo'riqishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida bunday holatlar uchrab turadi. Talabalarga muntazam ravishda qo'llaniladigan engil atletika darslari yoki sport pedagogik mahoratini oshirish mashg'ulotlari talabalarni ushbu sport turiga qiziqishini so'ndirishi mumkin. Natijada ularni sportga bo'lgan qiziqishi va havasi so'nib boradi. Uzunlikka sakrash mashqlarini qanchalik mashg'ulot jarayonida qo'llanishdan qat'iy nazar asosan vosita usullarni mashg'ulot oldiga qo'ygan vazifalardan kelib chiqib rejalashtirish kerak. Talaba sportchilarning ko'pchilik qismi, kunning I yarmidan mashg'ulotlarda ishtirok etishadi. Vaholanki, ularning sport tayyorgarligi mashg'ulotning birinchi yarmiga har-xil holatda tashrif buyurishadi. Bu esa ularni sport tayyorgarlik mashqlarini bajarishiga ta'sir etishi mumkin. Shuning uchun talaba sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy sifatlarni mashqlar orqali rivojlantirish, yugurib kelish, depsinishga tayyorlanish, depsinish, uchish va qo'nish fazalarini detalma-detal o'rgatishda mashg'ulot hajmini, vositalarini to'g'ri taqsimlash va optimal tarzda rejalashtirish juda muhimdir. Uzunlikka sakrashda talaba sportchilarni dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab ya'ni birinchi kursdan to'rtinchi kursgacha sport pedagogik mahorati mashg'ulotlarida takomillashtirilib boriladi. Sakrash turlaridan ya'ni uzunlikka sakrashda ko'proq tezkor-kuch va tezkorlik rivojlantiriladi.

1.2. Uzunlikka sakrovchi talabalarning tezkor – kuch sifatlari va sport tayyorgarligi

Sport tayyorgarligi ko'p bosqichli murakkab pedagogik jarayon bo'lib, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilishni taqazo etadi. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar shug'ulanuvchi talabalarning yoshi, jismoniy va funktsional imkoniyatlariga moslab rejalashtirilishi va qo'llanilishi lozim. Ushbu mashqlar soni, shiddati, qaytarilishi va davom etish vaqti biologik qonuniyatlarga asoslanishi darkor. Agar mashqlar yuklamasi talabalarning imkoniyatidan o'ta yuqori bo'lsa, bunday yuklama shu talabalarning organizimiga salbiy ta'sir etishi mumkin.

Ayrim murabbiylar qisqa muddat ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirish, tezroq malakali sportchi tayyorlash maqsadida maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar, to'g'ri, ayrim hollarda ya'ni agar talabalarning nasliy va individual jismoniy imkoniyatlari serzahira bo'lsa, bunday talabalar tez orada yaxshi sportchi bo'lib etishishi mumkin. Ammo, aksariyat hollarda bunday katta yuklamali mashg'ulotlar talabalarning tez charchashi, zo'riqishi, hatto uning kasallanishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida shunday holatlar ham uchraydiki, bir biriga o'xshash muntazam beriladigan mashqlar sport bilan endi shug'ullanishni boshlagan talabalarning qiziqishini so'ndiradi, ularda sportga bo'lgan ixlos yo'qoladi, pirovardida ular sport bilan shug'ullanmay qo'yadi. Shuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mahoratni shakllantira borish uchun mashg'ulotlar hajmini to'g'ri va optimal tarzda rejalashtirish juda muhimdir.

Malakali sportchilarni tayyorlash, dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab toki sport mahoratini takomillashtirish bosqichigacha davom etadi. Shu ko'p yillik

muddat ichida sportchilar to'liqsimon yo'nalishda ortib boradigan mashqlar hajmi va muddatiga mos yuklamalarga ko'nikib boradilar.

Jismoniy sifatlar va texnik – taktik malakalarning shakllanishi yil davomida turli testlar yordamida muntazam nazorat qilinib boradi. Bunday tartiblar rasmiy ravishda barcha o'quv mashg'ulot dasturlaridan joy olgan. Ma'lumki sport mashg'ulotlarida texnik – taktik malakalarga o'rgatish turli hajm va shiddatda qo'llaniladigan mashqlar yuklamasini nazorat qilish, umuman sportchilarni tayyorlashda shug'ullanuvchilarning fiziologik reaksiyasini e'tiborga olish juda zarur jarayondir. Chunki, o'rgatishda ham, mashg'ulot jarayonida ham sportchilarning funksional imkoniyatlari doimiy nazoratda bo'lmasa, katta yuklamalar organizmni zo'riqishga, kichik hajmli va shiddatli yuklamalar esa uni shakllanishini susayishiga sabab bo'ladi. Binobarin, o'quv – mashg'ulot jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda texnik – taktik tayyorgarlikni shakllantirishda fiziologik reaksiyalar ko'rsatgichlariga e'tibor qaratish har bir mashqning fiziologik qiymatini bilgan holda undan foydalanish yuqori malakali sportchilar tayyorlashning muhim shartlaridan biridir.

Sport mashg'uloti, xususan tezkor – kuch sifatlarining fiziologik asoslari ko'pgina ilmiy va o'quv adabiyotlarida azaldan o'z ifodasini topib kelgan (N.V.Zimkin 1970; V.S.Fafel 1975; I.Azimov va SH.Sobitov 1993; V.M.Zatsiorskiy, 1970 va b). Ushbu tadqiqotchi olimlar o'zlarining yirik ilmiy va o'quv asarlarida jismoniy sifatlarini, jumladan tezkor – kuch sifatlarini rivojlantirishda organizmda ro'y beradigan holatlarni, barcha fiziologik o'zgarishlarni atroflicha tahlil qilib berganlar. Ularning fikriga ko'ra harakat malakalarning shakllanishi va jismoniy sifatlarning rivojlanishi bilan bir qatorda shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlari ham shakllana boradi.

Kuch sifati mushaklarning taranglanish darajasiga bog'liq bo'lib, bu asosan muskul tolalari tuzilishi, yo'g'onligi, rivojlanganligi hamda ularning qisqarishi davomida kechadigan biokimyoviy va fiziologik omillariga bog'liq bo'ladi.

Uslubiy qo'llanma

Mushaklarning qisqarishi, bo'shshish faoliyatida modda almashinuvi nihoyatda katta ahamiyatga ega.

Muskul tolalarining kuchli va tez qisqarish darajasi qon tomirlardagi kislorod, oqsil, uglevod, yog', mineral tuzlar, vitaminlar, mikroelementlar va boshqa oziqlarni birikkan holda bioenergiya ajratishi bilan belgilanadi. Bu jarayonda aerob va anaerob omillar hamda uglevodni glikogenga parchalanishi adenozinuch fosfat va kreatinfosfat kabi moddalarning reaksiyaga kirishi hal qiluvchi rol o'ynaydi.

B.A.Anguchin (1986) maktab o'quvchilari va talabalarda mushak kuchi faoliyatini o'rganish asosida turli yoshdagi o'g'il va qiz bolalarda o'ng va chap qo'l kaftlari kuchi o'ziga xos dinamik o'zgarishlar doirasida rivojlanishini kuzatganlar.

Shu bilan bir qatorda o'quvchilada 11 – 15 yoshda qo'l va oyoq mushaklarining rivojlanishi jinsning shakllanishi bilan bog'liqligi aniqlangan (I.P.Baychenko, G.I.Verbitskiy 1973). Ushbu mualliflarning fikricha, balog'at yoshida jinsiy jihatdan qanchalik tez rivojlanib borilsa, shunchalik kuch sifati ustunlik qilib borar ekan. Binobarin, kuch sifatini aks ettiruvchi ko'rsatkichlarning tez yoki sust rivojlanishi pastroq yoshiga qarab emas, balki biologik yoshga qarab belgilanishini e'tirof etish lozim.

Bir qator olimlar kuch – tezlik va kuch – tezlik chidamliligi sifatlarini yosh sportchilarda juda ehtiyotkorlik bilan rivojlantirish zarurligini ta'kidlagan. Katta hajm va shiddatda ijro etiladigan mashqlar yordamida bu sifatlarni zo'rma – zo'raki rivojlantirish o'ta salbiy oqibatlariga olib kelishi, hatto chuqur patologik o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin ekan (N.V.Zimkin, 1970; V.M. Zatsioriskiy 1979; V.N. Platonov 1986; V.P.Filin 1987; Yu.V. Verxoshanskiy 1988 va b).

Ushbu vaziyatni e'tiborga olgan holda biz tezkor – kuch sifatlari darajasini aniqlashga mo'ljallangan bir qator testlarni (30 m ga yugurish, joydan turib

Uslubiy qo'llanma

uzunlikka sakrash va hokazo) aniqlab oldik va shunga asoslanib me'yorlarni qabul qildik.

Mashg'ulotlarda tezkorlik, sakrovchanlik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga ahamiyat qaratish, shug'ullanuvchilarda harakat aniqligini osonroq shakllanishiga imkon yaratadi.

Ma'lumki, sakrash musobaqalarida natija sportchilarni aynan tezkorlik, harakat koordinatsiyasiga va tezkor – kuch sifatlarining rivojlanganlik darajasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Agar tezkorlik va tezkor-kuch sifatleri yuqori darajada shakllangan bo'lsa-yu, koordinatsiya maromida bo'lmasa yoki aksincha bo'lsa natija maqsadga muvofiq bo'lmaydi. Shu bilan bir qatorda mazkur sifatleri faqat standart yoki stereotip mazmundagi mashqlar yordamida shakllantirish kutilgan natijani bermaydi. Chunki, stereotip mashqlar shug'ullanuvchilarni tezda toliqtiradi, ularda qiziqish uyg'otmaydi. Bu borada qayd etilgan sifatleri moslashtirilgan yoki ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlardan hamda aylanma tezlanishlarga oid noan'anaviy mashqlardan foydalanish o'ta samarali natija beradi (T.Usmonxodjaev, F.Xo'jaev 1990, I.M.Korotkov 1979, M.N. Jukov 2002 va b).

Tezkor – kuch sifatlerini rivojlantirishda vositalarni va ularning shiddatini to'g'ri tanlash muhim. Quyida tezkor kuch sifatlerini rivojlantiruvchi vositalar berilgan:

1. Turgan joyda tizzani yuqori ko'tarib yugurish.
2. Turgan joyda qo'llarni baryerga tiragan holda tizzani yuqori ko'tarib yugurish.
3. Chalqancha yotib, oyoqlarni yuqori ko'targan holda yugurishga o'xshatib harakat qilish.
4. Bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni yugurishdagidek sonni oldinga – yuqoriga, keyin pastga – orqaga oshirib borish (tizza oldinga chiqadi), keyin oyoq orqada bukuladi. Silkinuvchi oyoqni orqaga tortayotganda, oyoq tagini shiddat bilan tez yerga tekkaziladi.
5. Shtangani dast ko'tarish.

Uslubiy qo'llanma

6. Yarim o'tirgan holatda birdaniga yuqoriga shtanga bilan sakrash.

7. Bir oyoqni oldiga ikkinchisi esa orqaga keng yozilib shtangani elkaga olgan holda oyoqlar halatini tez sur'atlarda almashtirish.

Harakatda bajariladigan mashqlardan eng ko'p ishlatiladigani qo'yidagilar:

1. Kichik – kichik, lekin maksimal tezlikda erkin qadam tashlab, bedana qadamda shtanga bilan yugurish. Ilikning inertsiya bilan oldinga borib, son bilan birga pastga orqaga borib, son bilan birga pastga orqaga faol tushishiga e'tibor berish kerak.

2. Sonni yuqori ko'tarib, ketidan oyoqni orqaga qayirib, u.o.m ning yo'lkadagi proektsiyasiga yaqin joyda yerga qo'yish.

3. Oyoq tagi bilan to'la depsinib, oz-oz sakrab yugurish. Oyoq bukilmay yerga qo'yiladi. Yuguruvchi ma'lum vaqt birligida maksimal tezlikda yugurgandagiga nisbatan ko'proq qadam qo'ygandagina yuqoridagi mashqlarning tezkorlikni o'stirishga foydasi tegadi.

4. Kela turib birdaniga 30 – 35 sm ga mumkin qadar tezlik bilan yuqariga sakrash.

5. Kela turib birdaniga 15 – 20 m ga maksimal tezlikda eng oz qadam tashlab yugurish.

6. Keng qadamlar bilan oldinga qadam bosish, qadamlar keng va iloji boricha nastroq o'tirish lozim.

7. Aniq chiziq bo'ylab, to'g'ri chiziq bo'ylab va radiusi har xil (yugurish yo'lkasi radiusiga yaqin) yo'llar bo'ylab turli tezlikda yurish.

8. Keng yo'lka bo'ylab (1,5 - 2,5) pastga tomon yugurib, gorizontal yo'lga o'tib ketish.

Muskullar guruhi kuchini, ayniqsa, sakrashga kerakli muskullar guruhi kuchini o'stirish uchun qo'yidagi maxsus mashqlardan foydalaniladi:

Uslubiy qo'llanma

1. Oldinga juda oz siljish bilan sonni yuqori ko'tarib yugurish. Mashq o'rtacha sur'at bilan 1 – 2 marta, har doim “charchaguncha” ijro etiladi(shtangani elkaga olgan holda).

2. Sakrovchi yoz boshida har bir sonni qatorasiga 300 – 350 marta bemalol ko'tara olishi kerak. Tez sur'atda esa 180 – 200marta ko'tara olishi kerak.

3. Depsinuvchi oyoqni to'g'rilab, shu oyoq tagini maksimal, yozib, sakrab sakrab -qadam tashlash. Mashqni ko'proq oldinga emas, balki yuqoriga intilib bajarish kerak. Qadamlar uzunligi 150 – 180 sm mashq 1 – 2 marta har gal “charchaguncha” bajariladi. Yoz boshida sakrovchi bunday qadamlardan 160 – 200 tasini qatorasiga bajara olishi zarur.

4. Depsinish burchagi minimal darajada, mumkin qadar uzun qadam tashlab, oldinga sakrab sakrab yugurish.

5. Oyoq tagida shiddat bilan depsinib oldinga siljish. Oyoq tizza bo'g'imida ozroq tarang bukilib, yoziladi. Qadamlar uzunligi 50 – 80sm. Har bir sakrovchi yoz boshida 600 – 800metrni shunday o'ta olish kerak.

6. Sonning orqa tomon muskullarini mustahkamlash uchun, mumkin qadar keng qadam tashlab yugurish.

7. Bir oyoqda turib, ikkinchisini oldindan orqaga tik tortayotganday qilib tutish. Bu mashq sonning orqa tomonidagi muskullarni rivojlantiradi. Chalqancha yotib, bir oyoq tovonini yuqoriroqdagi biror narsaga qo'yib, gavdani to'g'rilash ham shuncha xizmat qiladi. Mashq goh bu, goh u oyoqda ijro etiladi.

8. 10-15 metr dinamometrli doirada, turli tomonga bemalol sur'atda yugurish (bo'g'inlarini mustahkamlash uchun). Qum ustida turli tomonlarga yugurish (xuddi shunday, lekin maksimal tezlikda 60 – 100m ga ham yugirishadi).

9. Nishab burchaki turli xil yo'lkalarda yuqoriga qarab yugurish. Sakrovchi egiluvchanlik mashqlarini faqat mashg'ulotda emas, balki bo'sh vaqtida ham bajarishi kerak.

Uslubiy qo'llanma

Ayniqsa son orqa muskullari cho`zilishiga (tik turib, o`tirib, oyoq bukmay, oldinga engashish) muskullar bilan son oldi muskullari cho`zilishiga e`tibor berish kerak.

Ammo mashg`ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi har xil davrda turli xil bo`ladi. Kuch qobiliyatlari, ularning namoyon bo`lishi organizmning ta`sirlanishi natijasida ro`y beradi, u ruhiy, mushak, motor, vegetativ, gormonal funktsiyalar sifatleri va organizmning boshqa fiziologik tizimlarining asosida yuz beradi. Bulardan kelib chiqqan holda kuch qobiliyatlari soddalashtirilgan «mushaklar kuchi» tushunchasiga bog`liq bo`lmaydi, chunki bu ularning faqatgina qisqarish xususiyatlarining mexanik tavsifistikasiga bog`liq. Mushak kuchi har bir harakat amalining rivojlanuvchi tarkibiy qismidir. U namoyon qilayotgan tezlik, tashqi qarshilik va ishning davomiyligiga bog`liq holda sifat tavsifiga ega bo`lishi mumkin (A.Bandarchuk, K.T.Shokirjonova, R.Salomov, O.V.Goncharova)

Mushak kuchi insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko`rsatkich sifatida - bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshilik ko`rsatishi mumkin (N.G.Ozolin).

Kuch qobiliyatlari faol sport yo`nalishida rivojlanayotgan hollarda, mashg`ulot samarasi yuqori darajada sarflanayotgan kuch va uning namoyon bo`lish vaqtiga bog`liqligini e`tiborga olish lozim. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda mashg`ulot zo`riqishini qo`llash texnologiyasi quyidagi turli imkoniyatlarning namoyon bo`lishiga asoslanishi mumkin: bir martalik, qaytarma, davriy yoki nodavriy ishda; kichik yoki katta tashqi qarshilikka qarshi; mashg`ulot mashqlarining jadal yoki sust tezligi; mushaklarning turli boshlang`ich, bo`shashgan yoki taranglashgan holatlarida bo`lishini O.V. Goncharova quyidagicha ifodalaydi.

Mushak kuchini belgilovchi muhim jihatlardan biri bu mushaklarning ishlash tartibidir. Harakat amallarini bajarish jarayonida mushaklar kuchini namoyon qilishi mumkin:

Uslubiy qo'llanma

- o'z uzunligini kamaytirganda (yengib o'tuvchi, ya'ni miometrik tartib, masalan shtangani yotgan holda ko'tarish);

- uning cho'zilishida (yon beruvchi, ya'ni pliometrik tartib, masalan yelkada yoki ko'krakda shtanga bilan o'tirib turish);

- uzunligini o'zgartirmasdan (ushlab turuvchi, ya'ni izometrik tartib, masalan 4-6 s davomida egilgan holda cho'zilgan qo'llarda gantellarni ushlab turish);

- uzunlikning o'zgarishi va mushaklarning taranglashuvi (aralash, ya'ni auksotonik tartib, masalan, halqalarga tiralgan holda ko'tarilish, tiralgan holda qo'llarni cho'zish («krest») va «krest»ni ushlab turish).

Birinchi ikkita tartib mushaklarning dinamik, uchinchisi–statik, to'rtinchisi–statodinamik ishiga taalluqlidir. Mushak ishlarining bu tartiblari «dinamik kuch» va «statik kuch» atamaları bilan belgilanadi deb tariflaydi.

Kuchning eng yuqori kattaligi sakrashlarning qo'nish fazalarida ishlashda, namoyon bo'ladi. Ayrim hollarda izometrik ko'rsatkichlardan ikki baravar yuqori bo'lishi ham mumkin.

Mushaklar ishlashining har qaysi tartibida kuch sekin va tez namoyon bo'lishi mumkin. Bu ularning ishlash tavsifidir. Qo'nuvchi tartibda har xil harakatlarda namoyon bo'ladigan kuch harakat tezligiga bog'liq va tezlik katta bo'lgan sari kuch ham katta bo'ladi.

Izometrik sharoitlarda kuch nolga teng. Bunday kuch pliometrik tartibdagi kuch kattaligidan ancha kamroq. Mushaklar statik va qo'nuvchi tartiblarga nisbatan kamroq kuchni yenguvchi tartibda rivojlantiradi. Harakat tezligining kuchayishi bilan namoyon bo'layotgan kuchning kattaligi kamayadi.

Sust harakatlarda, ya'ni harakat tezligi nolga yaqin kelsa, izometrik sharoitlarda kuch kattaligi kuch ko'rsatkichlaridan farq qilmaydi.

Ba'zi vaqtlarda ishlashning izometrik tartibi yon beruvchi harakatlarda mushaklar uzunligini zo'rlab uzaytirish hollari kuzatiladi. Bu masalan, amortizatsion bosqichlarda yuqori balandlikdan yerga sakraganda, hamda

Uslubiy qo'llanma

tushayotgan jismning kinestik quvvatini uchirish zarur bo'lgan boshqa sakrashlarda ham namoyon bo'ladi.

Yon beruvchi tartib doirasida mushaklar uzunligini zo'rlab uzaytirish hollarida ishlashning izometrik tartibida namoyon bo'ladigan kuchdan ancha kattaroq (1,5-2) kuch namoyon bo'lishi mumkin.

N.G.Ozolin fikriga ko'ra enguvchi tartibda mushak kuchlarining namoyon qilish imkoniyatlari izometrik va qo'nuvchi tartiblarga ko'ra kamroqdir. Shuni yodda saqlash lozimki, mushaklar qisqarishining tezligi qancha katta bo'lsa, kamroq namoyon bo'ladigan va aksincha, ya'ni namoyon bo'layotgan kuch hamda mushaklarning qisqarishi kuchi o'rtasida teskari proportsional bog'liqlik bo'lishini ta'kidlagan.

Kuchni rivojlantirish texnologiyasida izometrik sharoitlarda namoyon bo'ladiga maksimal kuch hamda og'irliklar bilan o'tkaziladigan mashqlardagi kuch va tezlik o'rtasidagi munosabatlarning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olish lozim. Quyidagi qoida mavjud- yuklatilmagan mushak, maksimal tezlik bilan qisqaradi. Agar og'irlik yoki qarshilik kuchi asta-sekin kattalashsa, kattalashuviga mos holda (og'irlik massasi yoki qarshilik kattaligi bo'lishidan qat'iy nazar) mushaklar kuchi o'sadi, lekin ma'lum bir vaqtgacha. Bu holat og'irlik yoki qarshilik kattalashganda ishlab turgan mushaklarning kuchini ko'paytirmay qolganda keladi.

K.T.Shokirjonova mushaklar ishlashining izotopik tartibi doimiy kuchlanish yoki tashqi yuklama ta'sirida mushakning qisqarishi bilan tavsiflaydi. Bu tartibda, yuklama qancha kam bo'lsa, mushak qisqarishining tezligi ko'proq bo'ladi yoki aksi bo'lishi mumkinligini aytib o'tgan.

Bu tartib tashqi qarshilikni yengish bo'yicha mashqlar uchun xosdir (gantellar, shtangalar, qadoqdoshlar, blok qurilmalardagi og'irliklar).

Izotonik tartibdagi mashqlarning o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, snaryadga qo'yiladigan kuch kattaligi traektoriya bo'yicha o'zgaradi.

Uslubiy qo'llanma

Tashqi og'irlik bilan amalga oshiriladigan mashqlarni bajarishda, shuni unutmaslik kerakki, yuqori tezlik bilan gantel yoki shtangada bajariladigan mashqlarda, harakat boshidagi mushakning maksimal kuchayishi, snaryadga tezlik beradi. Keyingi ish esa, asosan snaryad harakatining paydo bo'lgan inertsiyasi fonida bajariladi. Shu munosabat bilan og'irlashtirishning bunday turi teridagi mashqlar tezligi, dinamik kuchni rivojlantirish uchun kutilayotgan samarani bermaydi. Agar bu mashqlar bir maromda sekin yoki o'rta sur'atda bajarilsa, shuningdek og'irlik miqdori inobatga olinsa, mushak massasining maksimal kuchi va o'sishi samarali rivojlanadi. Umuman olganda, gantellar va shtangalar bilan bajariladigan mashqlar hammaga qulay bo'lganligi uchun ularni bajarish oson, shu jumladan umumiy jismoniy rivojlanishga juda foydali:

Berilgan rejimlarga va mushak faoliyatining xususiyatiga mos ravishda insonning kuch qobiliyatlari ikki turga ajratiladi;

1. Statik va sust harakatlar sharoitlarida namoyon bo'ladigan shaxsiy kuch qobiliyatlari bo'lsa,

2. Yenguvchi va yon beruvchi xususiyatli tez harakatlarni bajarishda yoki qo'nuvchi ishdan yenguvchi ishga tez o'tishda namoyon bo'ladigan tezlik - kuch qobiliyatlari deb hisoblanadi.

Insonning shaxsiy kuch qobiliyatlari ma'lum bir vaqt davomida me'yorga yetgan og'irlikni mushaklarning maksimal kuchayishi bilan ushlab turishda (ishning statik xususiyati) yoki katta og'irlikdagi jismlarni siljitishda namoyon bo'ladi. Oxirgi holda tezlikning deyarli ahamiyati yo'q, harakatlar esa maksimal darajaga yetadi. (ishning xususiyati sport atamasologiyasi bo'yicha sust, dinamik). Ishning bu xususiyatiga mos ravishda mushak kuchi statik va sust dinamik bo'lishi mumkin. Uzunlikka sakrashda tezlik-kuch qobiliyatlari kuch bilan bir qatorda harakat tezligi ham zarur bo'lgan holatlarda namoyon bo'ladigan jismoniy sifatlardir. Bunda, tashqi og'irlashtirish qancha yuqori bo'lsa, harakat kuchli tavsifga ega bo'ladi, og'irlik qancha kam bo'lsa, harakat shuncha tez bo'ladi.

Uslubiy qo'llanma

Tezlik-kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lish shakllari u yoki bu harakatdagi mushak kuchayishining tavsifiga bog'liq. Bu xarakter har-xil harakatlardagi quvvat kuchayishida, uni kattaligida va davomiyligini rivojlantirish tezligida namoyon bo'ladi.

Tezlik-kuch qobiliyatlarining muhim turi «portlash» kuchidir. «Portlash» kuchi - kuchning yuqori ko'rsatkichlarini kam vaqt ichida namoyon etish qobiliyatlaridir.

U sprinter yugurishdagi startdan chiqishda, uloqtirishda va boshqa turlarda ahamiyati kattadir.

Ko'rinib turibdiki, sport ustasida nafaqat kuch namoyon bo'lishining yuqori darajasi mavjud bo'lib, balki eng muhimi, u kuchning maksimal kattaligiga juda qisqa vaqt ichida erishadi.

N.G.Ozolin fikricha portlovchi kuch tarkibiy qismlari uchta bo'lib, asab-mushak faoliyatining quyidagi xususiyatlari bilan belgilanadi:

Mushaklarning maksimal kuchi, mushaklar kuchayishining boshlanishida tashqi harakatni tez namoyish etish qobiliyati (start kuchi), qo'zg'alayotgan massaning tezlashuvi jarayonida ishchi harakatni o'stirish qobiliyatini tezlashtiruvchi kuch. Aniqlanganidek, bu xususiyatlar u yoki bu darajada har bir insonga uning yoshi, jinsi, sport bilan shug'ullanishi, harakat faoliyatining turidan qat'iy nazar taalluqlidir.

Kuchni birdaniga namoyon etish mumkin emas. Maksimal kuchni ko'rsatish uchun mushaklarga vaqt kerak. Aniqlanganidek, haqiqatdan harakat boshlanishidan 0,3 soniya o'tgandan so'ng mushak maksimum 90% ga teng kuchni namoyon etadi. Shu bilan birga sportda 0,3 soniyadan kamroq vaqtda bajaradigan harakatlar ko'p. Masalan, eng kuchli sprinterlarda yugurish oldidagi itarilishga 100-60 ms, bo'lsa uzunlikka sakrashda 150ms teng «fosbyuri-flop» usulida balandlikka sakrashda 180ms, chang'i trampolinida 200-180ms, nayzani otishda 150ms. ni tashkil etadi.

Uslubiy qo'llanma

Bu hollarda inson maksimal kuchni ko'rsatishga ulgurmaydi. Shuning uchun kuch qobiliyatlarini etakchi omili namoyon bo'layotgan kuchning kattaligi emas, balki uning o'sish tezligi, ya'ni kuch gradientidir.

Sportchilarning malakasi oshgani sari nayzani otishdagi harakatlarda, yadroni itarishda, yugurishda, sakrashdagi itarilishlarga sarf etiladigan vaqt kamayishi bunga isbot bo'la oladi.

Shunday qilib, tezlik-kuch mashqlarida maksimal kuchning oshishi natijani yaxshilashga olib kelmasligi mumkin. Demak, kuch ko'rsatkichlari past, lekin yuqori gradient ko'rsatkichlariga ega bo'lgan Sportchilar, kattaroq kuch imkoniyatlariga ega bo'lgan raqibini yutishi ham mumkin.

A.Bondarchuk, I.Terovanesyanlarning tadqiqotlari natijasida kuch qobiliyatlarining yana bir namoyon bo'lishi kuzatiladi va mushaklarning qayishqoq deformatsiya energiyasini to'plash hamda qo'llash qobiliyati «reaktiv qobiliyat» deb atashdi. Bu qobiliyat mushaklarning intensiv mexanik cho'zilishidan keyin, ya'ni ularning dinamik yuklamasi maksimal rivojlanayotgan sharoitlarda qo'nuvchi ishdan yenguvchiga tez o'tishdagi kuchli harakat paydo bo'lishi bilan tavsiflanadi deb fikr yuritishgan.

Dastlabki cho'zilish mushaklarning qayishqoq deformatsiyasini keltirib chiqaradi va ularda ma'lum kuchlanish potentsialini (nometabolik energiya) to'plashni ta'kidlaydi.

Aniqlanganidek, amortizatsiya bosqichida mushaklar cho'zilishi qancha keskin bo'lsa, mushaklar qo'nuvchi ishlashdan yenguvchi ishlashga shuncha tez o'tadi, ularning qisqarish kuchi va tezligi ham shuncha yuqori bo'ladi. Mushaklarning keyingi qayishqoq energiyasini saqlab qolish uchun, yugurishda, sakrashda va boshqa harakatlarda yuqori tejamkorlik natijasini ta'kidlaydi.

Masalan, sakrashda qo'nish vaqti ishdan yenguvchiga o'tish vaqti sakrash darajasi bilan keskin bog'liq. Ko'pchilik olimlar kuchni ikki xil usulini

Uslubiy qo'llanma

farqlaydilar. Ijtimoiy tarbiya amaliyotida insonning mutloq va nisbiy mushak kuchini farqlaydilar.

Mutloq kuch inson kuchi potentsialini tavsiflaydi va izometrik tartibda cheklanmagan vaqtda maksimal erkin mushak harakatining kattaligi bilan yoki ko'tarilgan yukning eng yuqori og'irligi bilan o'lchanadi.

Nisbiy kuch mutloq kuch kattiligining jism massasiga nisbatan munosabati bilan, ya'ni jismning bir kilo og'irligiga to'g'ri keladigan kuch kattaligi bilan baholanadi. Bu ko'rsatkich har xil vazndagi insonlarning tayyorgarligini taqqoslash uchun qulay.

$$\text{Nisbiy kuch} = \frac{\text{Maksimal kuch}}{\text{jism og'irligi}}$$

Disk, bosqon uloqtiruvchilar yadro, katta vazndagi shtangachilar uchun mutloq kuch ko'rsatkichlari katta ahamiyatga ega. Jism og'irligi va kuch o'rtasida ma'lum bir bog'liqlik mavjud: katta vazndagi insonlar kattaroq og'irlikni ko'tarishlari mumkin va ko'proq kuch ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun shtangachilar, og'ir vazn toifalaridagi kurashchilar o'z vaznini ko'paytirish orqali mutloq kuchini oshirishga intiladilar (R.M.Matkarimov, K.T.Shakirjanova, O.V.Goncharova).

Jismoniy mashqlarning ko'p qismiga esa mutloq kuch emas, nisbiy kuch ko'rsatkichlari muhimroqdir.

Kuch qobiliyatlarining rivojlanishi va namoyon bo'lishi ko'p omillarga bog'liq. Eng avvalo, ularga mushaklar jismoniy ko'ndalangining kattaligi ta'sir etadi. U qancha qalin bo'lsa, shuncha boshqa teng sharoitlarda mushaklar harakatini rivojlantirish mumkin. Mushaklarning ishchi gipertrofiyasida mushak tolalari miofibrillari soni va hajmi ko'payadi, shuningdek, sarkoplazmatik oqsillar konsentratsiyasi oshadi. Bunda mushaklarning tashqi hajmi kam miqdorda kattalashishi mumkin, chunki birinchida, zichligi kattalashadi, ikkinchidan, mashq qilinaotgan mushaklar ustidagi teri yog'ining qatlami kamayadi.

Uslubiy qo'llanma

R.Salomov fikricha inson kuchi mushak tolalarining tarkibiga bog'liq. «Sust» va «tez» mushak tolalari bir-biri bilan farqlanadi. «Sust» mushak kuchayishi tez tolalarga nisbatan uch barobar kamroq tezlik bilan kuchni rivojlantiradi. «Tez» mushak kuchayishi asosan, tez va kuchli qisqarishlarni amalga oshiradi. Katta og'irlik va kam takrorlashlar soni bilan bajariladigan quvvat mashqlari «tez» mushak tolalarini safarbar qiladi. Kam og'irlik va ko'p sonli takrorlashlar bilan bajariladigan mashg'ulotlar esa ham «tez», ham «sust» tolalarni faollashtiradi. Jismning turli tolalarida «sust» va «tez» tolalarning foizi bir xil emas va har xil insonlarda keskin farq qiladi. Demak, irsiy nuqtai nazardan ularning quvvat ishiga nisbatan har xil imkoniyatlari mavjud.

Mushak qisqarishlariga ularning egiluvchanlik xususiyatlari, yopishqoqligi, anatomik tuzilishi, mushak tolalarining tuzilishi va kimyoviy tarkibi ta'sir etadi (Garevskiy).

Sanab o'tilgan omillar mushak ichidagi muvofiqlashni tavsiflaydi. Shu bilan birga kuch qobiliyatlarini namoyish etishda mushaklar ishida qarama-qarshi yo'nalishlardagi harakatni amalga oshiradigan sinegist va antogonistlarning muvofiqlashuvi ham ta'sir etadi.

Kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lishi mushak ishini quvvat bilan ta'minlash samaradorligiga bog'liq.

Bunda anaerob resintez ATF tezligi va kuchliligi, kreatinfosfat miqdori darajasi, mushak ichidagi fermentlar faolligi hamda, qondagi gemoglobin miqdori va mushak to'qimasining imkoniyatlarida muhim rol o'ynaydi.

Kuch dastlabki badan qizdirish va MAT ning qo'zg'alishini optimal darajada ko'tarish ta'sirida ko'payadi. Va aksincha, me'yordan ortiq qo'zg'alish va charchash mushaklar maksimal kuchini kamaytirishi mumkin.

1.3. Talabalarning tezkor kuch sifatlarini oshirishda qo'llaniladigan vosita va usullari

Kuch imkoniyatlari shug'ullanayotganlarning yoshi va jinsi shuningdek, yashash tartibi, harakat faolligining xususiyati, tashqi muhit sharoitlariga bog'liq.

Kuch ko'rsatkichlarining eng yuqori tabiiy o'sishi o'smirlarda 13-14 va 16-18 yoshda, qiz bolalarda 10-11 va 16-17 yoshlarda kuzatiladi.

Eng yuqori sur'at tana va oyoqlarni eguvchi yirik mushaklarning kuch ko'rsatkichlari ko'tariladi. Kuchning nisbiy ko'rsatkichlari esa 9-11 va 16-17 yoshdagi bolalarda bir maromda ko'tarilib boradi. O'g'il bolalarda kuch ko'rsatkichlari barcha yosh guruhlarida qiz bolalarga nisbatan yuqori. Kuch rivojlanishining individual sur'atlari balog'atga yetish muddatiga bog'liq. Bularning hammasini tayyorgarlik mashg'ulotida inobatga olish zarur

Takror va seriyali urinishlar usuli maksimal urinishlar usulidan shu jihati bilan farqlanadiki, bunda o'sishni ta'kidlaydigan asosiy mashg'ulot omili bo'lib oqilona va submaksimal og'irliklar bilan ishlash chegaraviy davomiyligi xizmat qiladi. Usul yondashuv va takrorlashlar hajminiing ko'pligi va ular orasida tanaffuslar yo'qligi bilan ajralib turadi. Mashqlarda barcha harakat amallari sust sur'atda, takrorlashlar orasida mushaklarni bo'shashtirmasdan bajarilishi kerak. Seriyalar ma'lum miqdorda takrorlanuvchi bir necha yondashulardan iborat. Takror va seriyali urinish usuli quyidagi maqsadlarda qo'llaniladi:

- mushaklar hajmini maromida rivojlantirish uchun;
- mushaklar hajmini keskin ko'paytirish uchun;
- insonning kuchini oshirish uchun.

Mushaklar hajmini maromida rivojlantirish maqsadida takror va seriyali usulni qo'llashning bir necha yo'llari mavjud.

1-yo'l. Maksimal og'irlikning 70-80% qo'llaniladi: bir yondashishda mashqlar 5-6 marta takrorlanadi. Bir seriya 2-3 yondashuvni o'z ichiga oladi.

Uslubiy qo'llanma

Yondashuvlar orasida faol hordiq 4-5 daq., seriyalar orasida 6-8 daq. mashg'ulotlar 2-4 seriyadan iborat.

2-yo'l. Uch xil turli yondashuvlardan iborat seriya bajariladi: 1) og'irlik maksimaldan 80%, yondashuvda mashqni 10 marta takrorlashga intilish kerak; 2) og'irlik 90% - 5 marta; 3) 92-95% - 2 marta 3-4 daq tanaffuslar bilan.

3-yo'l. To'rt xil turli yondashuvlar orasida 5-6 daq. tanaffus bilan bajariladi: 1) vazn 70% - 12 marta takrorlanadi; 2) vazn 80% - 10 marta; 3) vazn 85% - 7 marta; 4) 90% - 5 marta. Mashg'ulotda 8-10 daq. tanaffus bilan 21 seriya bajariladi.

4-yo'l. Mushaklarning statik va dinamik ish tartibi uyg'unlashuvi ko'zda tutiladi. Bunda 75-80% vazn bilan yon beruvchi harakat amallari bajariladi; quyi holatda 2-3 s. tanaffus qilinadi. So'ng maksimal tezlikda yengib o'tuvchi amal bajariladi. Yondashuvda mashq 2-3 marta takrorlanadi. 2-3 takrorlanishli 2 seriyani bajarish maqsadga muvofiq. Yondashuvlar orasida tanaffus 4-5 daq., seriyalar orasida 6-8 daq.

5-yo'l. Bundan oldingi yo'ldagi kabi mushaklarning statodinamik tartibda ishlashi nazarda tutiladi. Vazn 70-80%. Mashqning birinchi qismida 40-60% vazn bilan bir tekis izometrik urinishni bajarish lozim, so'ng tez yengib o'tuvchi harakatga o'tish kerak. Bir yondashuvda qisqa tanaffuslar bilan 5-6 takrorlashni bajarish tavsiya qilinadi; mashg'ulotda 3-5 yondashuv, oraliqda 4-5 daq. tanaffus bilan.

Ko'rsatilgan tartib va talablar asosida bajarilgan takror va seriyali usul yordamida mushak hajmining keskin o'sishi past tezlikda namoyon bo'ladigan maksimal kuchning rivojlanishiga zamin yaratadi.

R.Salomov, F.Kerimovlar fikricha, mushaklarni ish faoliyatini hajmidaqi oshirish uchun takror-seriyali usul bilan bajariladigan mashqlarning bir necha turli texnologik yo'llari mavjud. Ular ushbu usullarni quyidagicha bajarishni taklif etishgan.

Uslubiy qo'llanma

- vazn 75-80%. 10-12 takrorlashda harakatlarni sekin, qattiq charchash alomatlari paydo bo'lgunga qadar bajariladi. Jami 2-4 yondashuv, oraliqlarda 2 daq.gacha faol hordiq bilan bajariladi. Bir mashg'ulotda 2-3 guruh mushaklarga ta'sir qiladigan mashqlarni tanlash maqsadga muvofiq.

- vazn 60-70%. Har birida 15-20 marta mashq ijro etiladigan 3-5 yondashuv bajariladi. Yondashuvlar orasida 2-3 daq. tanaffus.

- vazn 80%. Bir guruh mushaklarga ta'sir etadigan 3-5 yondashuvda 8-10 tadan takrorlash bajariladi. Yondashuvlar orasida 2-3 daq. tanaffus. Qattiq charchagan hollarda tanaffus 5 daq.gacha cho'ziladi.

-vazn 85-95%. 4-8 yondashuvda 5-8 tadan takrorlash oraliqda 3-4 daq. tanaffus bilan bajariladi.

- vazn 85-90%, qattiq charchash alomatlari sezilgandan so'ng sherik yordamida yengib o'tish qismida 2-3 qo'shimcha mashq bajariladi. Yangi yondashuvga tayyor bo'lgungacha yetadigan vaqt oralig'ida tanaffus bilan 2 yondashuvni bajarish maqsadga muvofiq.

- Bir xil miqdordagi takrorlashlar bajariladi, lekin navbatdagi yondashuvlarda vazn yengillashib boradi. Masalan: 70x10; 65x10; 60x10. yondashuvlar orasida 2 daq. tanaffus. Mazkur yo'l tez charchaydigan mayda guruh mushaklarini mashq qildirishga yordam beradi.

- 25-35% vazn bilan sakrab turish. Boshlang'ich holat-0,3-0,4 m balandlikda poldagi og'irlik bog'langan holda egilib turiladi. 8-10 marta sakraladi. 2 yondashuvda 2-3 seriya, 2 daqlik. tanaffus bilan.

Uzunlikka sakrashda maksimal kuchni izotermik usulni qo'llagan holda ham rivojlantirish mumkin. U mushaklar uzunligini o'zgartirmay, qisqa muddatli maksimal kuchlanishlarni bajarishga asoslangan. Bir mashg'ulotda 4-5 statik kuch mashqlarini bajarish tavsiya qilinadi, astalik bilan 10-11 tagacha etkazish mumkin.

Portlash kuchini va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirish. Portlash kuchi - insonning eng qisqa fursatda eng katta kuchini namoyon qilish

Uslubiy qo'llanma

qobiliyati. Mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyati asab-mushak apparatining (AMA) o'ziga xos xususiyati, mushaklarning shiddatli mexanik cho'zilishidan so'ng keskin namoyon bo'ladigan kuchli harakat urinishi.

Portlash kuchi inson harakatlarida mushaklarning izotermik va dinamik ishi tartiblarida namoyon bo'ladi. Dinamik tartibda, odatda, turli kattaliklardagi tashqi qarshiliklarni engishga to'g'ri keladi. Vaqt bo'yicha portlash urinishining namoyon bo'lish tavsifi tashqi sharoitlarga, maksimal kuchni rivojlanganlik darajasiga bog'liq bo'ladi va ishlayotgan mushaklarning boshlang'ich start kuchining (Q)ni namoyon bo'lishi bilan ifodalanadi. Har qanday sharoitdagi portlash urinishlarida inson start kuchini imkon qadar to'la ishlatishga harakat qiladi. Tezlanish kuchining (G) namoyon bo'lish xususiyati tashqi qarshilikning kattaligiga hamda avval ta'kidlanganday, ishlayotgan mushaklarning maksimal kuchiga bog'liq. Zamonaviy ilmiy natijalar, start kuchining rivojlanishi mushaklar kuchi namoyon bo'lishining tezlanuvchi va maksimal yo'llariga nisbatan qiyin bo'lishini ko'rsatadi.

Og'irliklar bilan va sakrash mashqlari takror va seriyali usulda bajariladi, ularning eng ko'p tarqalganlari quyida keltirilgan.

- Vazn maksimaldan 60-80%. Yondashuvda maksimal tezlikda 4-6 takrorlash bajariladi. Takrorlashlar orasida mushaklarni bo'shashtirish lozim. Takrorlashlar sur'ati o'rtacha. Har bir seriyada 2-4 yondashuv, oraliqda 4-6 daq. tanaffus. Mashg'ulotda 2-4 seriya, oraliqlarda 6-8 daq. tanaffus.

- Vazn 60-80%. Mashqlar reversiv tartibda, ya'ni mushaklarning yon beruvchi tartibidan yengib o'tuvchi tartibiga o'tish bilan bajariladi. Og'irlikni balandlikning 1/3 qismiga qadar ko'tarib, keskin tushirish kerak va o'sha zahoti ko'taruvchi yengib o'tuvchi tartibga o'tish lozim. Yondashuvda 3-5 takrorlashlar bajariladi. Seriya 2-3 yondashuvdan iborat, oraliqda 4-6 daq tanaffus. Mashg'ulot 7-8 daq. tanaffusli 2-4 seriyadan iborat.

Uslubiy qo'llanma

- Mushaklar oyoqlarni rostlovchilar uchun mashg'ulot. Elkada og'irlik bilan balandlikdan sakrab tushish. Vazn 30-60% oraliqda bo'lishi mumkin. Har bir sakrab tushish amortizatsiyali o'tirishdan so'ng, yon beruvchi tartibdan darhol yengib o'tuvchiga o'tish bilan bajariladi. Yondashuvda 4-6 marta sakraladi. Har bir seriyada 2-3 mashq bo'lib, oraliqda 6-8 daq. faol hordiq.

- Oyoq mushaklarining portlash kuchini rivojlantirish uchun sakrash mashqlari. Mashqlar maksimal og'irliklar bilan bir va ko'p marta sakrash orqali bajariladi.

Bir martalik sakrashlarni joyida o'tkazish mumkin. Bir seriyada 4-6 marta sakraladi, seriyalar orasida kuch qayta tiklangunga qadar tanaffus qilinadi. Mashg'ulot davomida 3-5 seriya bajariladi.

Ko'p martalik sakrashlar 4 martadan 10-12 martagacha bir oyoqda yoki ikki oyoqda bajariladi. Yondashuvda 3-4 marta sakraladi, seriyada 2-3yondashuv mavjud, tanaffuslar 3-4 daq. Seriyalar miqdori qattiq charchash alomatlari paydo bo'lgunigacha davom etishi mumkin.

Portlash kuchini va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirishda «jadal» usul alohida ajralib turadi. U pastga tushayotgan og'irlikning kinetik energiyasidan foydalanishga mo'ljallangan. Balandlikdan sakrab «qo'nayotganda» amortizatsiya vaqtida mushaklarning yuk energiyasini yutish jarayoni yuz beradi. Shunday qilib, mushaklarda ortiqcha potentsial kuchlanish hosil bo'lib, darhol mushaklarning faol holatga o'tishiga sabab bo'ladi. «Jadal» usul «amortizatsion» kuchni rivojlantirishda ham qo'llaniladi. Mazkur usul chuqurlikka sakrash mashqlarini bajarishda ko'p qo'llaniladi, ularning eng ko'p tarqalgan yo'llari quyidagilardir.

1.Dastlabki holat-yelkalarda shtanga bilan turish. Yarim o'tirgan holdan portlab turish.

2.DXBH - og'ir qo'llarni balandga ko'tarib ushlab turish. Yarim o'tirgan holdan portlab turish.

Uslubiy qo'llanma

3. DXBH - balandlik chetida turish. Chuqurlikka sakrab, darhol gimnastik holatni qayd etish. Xuddi shu yo'l bilan belga og'irliklarni bog'lab bajariladi.

4. DH - balandlik chetida turish. Chuqurlikka sakrab, darhol qayta yuqoriga sakrash.

5. BH - balandlik chetida turib. Og'irlik bilan chuqurlikka sakrab darhol qayta yuqoriga sakrash.

6. BH - balandlik chetida turib. Chuqurlikka sakrab darhol qayta yuqoriga jadal sakrash va to'siqdan sakrab o'tish.

7. BH - balandlik chetida turib. Chuqurlikka sakrab darhol qayta yuqoriga sakrashlarning seriyasi.

Tezlik kuchi - nisbatan katta bo'lmagan tashqi qarshiliklarga qarshi tezkor harakatlar sharoitida namoyon bo'ladi. Mushaklarni start va tezlanuvchi kuchini belgilovchi xususiyatlari bilan ta'riflanadi.

Tezlik qobiliyati-bu optimat vaqt oralig'idagi sharoitda harakatlarning bajarilishini ta'sdiqlovchi inson xususiyatlarining funktsional majmuasi.

Tezlik qobiliyatining elementar va majmuaviy shakllari mavjud.

Elementar shaklga tezlik qobiliyatlarining to'rtta turi kiradi.

1. Berilgan xabarni tez sezish qobiliyati.

2. Yuqori tezlikdagi harakatni yakka lokal bajarish qobiliyati.

3. Harakatni tez boshlash qobiliyati (ba'zida amaliyotda keskin bajarish bilan ataladi).

4. Harakatni maksimal sur'atda bajarish qobiliyati.

Hozirgi vaqtdagi yig'ilib qolgan bir qator ilmiy omillarning ko'rsatishicha, bu qobiliyatlar ham murakkab tizimga ega.

Elementar tezlik harakati maksimal sur'ati tezlik qobiliyatining yagona shakli deyish mumkin emas. Bunga harakatning yuqori sur'at ko'rsatkichlari orasidagi dastlabki holatning bajarilishini, yukning har xil og'irligi va ortiqcha

Uslubiy qo'llanma

og'irliksiz harakat amplitudasi o'zgarishlaridagi aloqaning yo'qligi kabi omillar guvohlik beradi.

N.G.Ozolin fikricha, Insonning harakat masalalarini jadal sur'atlarda bajara olish imkoniyatini ifodalash uchun bir necha yillar davomida «tezkorlik» atamasi ishlatilib kelingan. Harakat tezkorligining ko'plab shakllari mavjudligini va ularning o'ziga xosligini e'tiborga olib, bu atamasi so'nggi vaqtlarda «tezlik qobiliyati» tushunchasiga almashtirildi.

N.G.Ozolin fikricha tezlik kuchini rivojlantirish uchun dinamik urinishlar usulidan foydalaniladi. Bu usul mashg'ulot mashqlarini maksimal tezlikka, nisbatan katta bo'lmagan - 30% gacha og'irlik bilan bajarishga asoslangan. Bunday usul tezlik-kuch qobiliyatlarini, tez va portlash kuchini rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

Asosiy shartlardan biri – og'irlik harakat amallari texnikasiga halaqit bermasligi uni buzmasligi, hamda amal bajarilish tezligini pasaytirmasligi lozim.

Tezlik kuchini og'irliklardan foydalanib rivojlantirishning bir necha texnologik yo'llari mavjud. Ulardan quyidagilarini keltiramiz.

1.Vazn-30-70% (mashqda qo'llaniladigan tashqi qarshilikka nisbatan). Harakatlar 6-8 marta o'rta sur'atda bajariladi. Seriyada 2-4 yondashuv bajariladi, tanaffus 3-4 daq. Bir mashg'ulotda 2-4 seriya, faol hordiq 5-7 daq.

2.Statodinamik xususiyatli mashqlar asos qilib olingan, maksimaldan 60-80%, oraliqda 2-3 izotermik kuchlanish bajarilib, tezlikda 30% og'irlik bilan harakatlaniladi. Izotermik kuchlanishni bajarish uchun maxsus moslamada yuk ushlab turiladi. Bir yondashuv 4-6 harakatdan iborat, dam olish ixtiyoriy. Seriya 2-4 yondashuvni o'z ichiga olgan, tanaffus 3-4 daq. Bir mashg'ulotda 2-4 seriya bo'lib, orliqdagi tanaffus 5-7 daq.

3. Mashq asosan start kuchini va xususan, mushaklarning start kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Vazn -60-65%. Harakatning boshlanishidagi qisqa

Uslubiy qo'llanma

muddatli portlash urinishi bajariladi. Mashqni qo'llash texnologiyasi yuqoridagi yo'lga o'xshash.

Tezlik kuchini rivojlantirishda muvaffaqiyatga erishishning muhim sharti mashqni takrorlash oldidan mushaklarni bo'shashtirishdir.

Tezlik kuchini rivojlantirishning eng ko'p tarqalgan va sodda vositasi sakrashdir. Ularni qo'llash jarayonida asosiy texnologik omil itarilish tezligi va harakat quvvatini oshirmaslikka intilish. Maksimal tezlik va portlash kuchini rivojlantirishda ikki muhim shartni yodda tutish lozim.

Birinchisi – har bir shug'ullanuvchi o'zining boshlang'ich va jismoniy sifatlaridan, tezlik-kuch tayyorgarligini e'tiborga olishi lozim va shundan kelib chiqqan holda, ma'lum ta'sirga ega mashqlarni tanlashi kerak. Shuni nazarda tutish lozimki, agar mashqlarning ta'sir kuchi katta bo'lsa, organizmga zarar etishi, kam bo'lsa, umuman samara bermasligi mumkin.

Ikkinchisi- mushaklar yuqori tezlikli, ta'sirchan, portlash yuklamalaridan keyin, o'ziga xos charchashdan halos bo'lishi, yangi yuklamalarga tezkorlik bilan tayyorlanishi kerak. Buning uchun doimo va maqsadli ravishda egiluvchanlikka oid mashqlar bajarish kerak, turli tortilishlar, cho'zilish, aylanma harakatlar bilan tanaffuslarni to'ldirish maqsadga muvofiq.

Sakrovchilarning kuch chidamliligini rivojlantirish deb tashqi qarshiliklarga uzoq vaqt bardosh berish yoki unga qarshi turish qobiliyatiga aytiladi. Kuch chidamliligini rivojlantirish murakkab texnologik jarayon hisoblanadi. Uning murakkabligi majmualiy yondashuvning talablariga muvofiq bir mashg'ulotda ham vegetativ funktsiyalarga, ham kuchni takomillashtirishga yo'naltirilgan ta'sir vositalarini qo'llashda ko'zga tashlanadi. Ta'sir vositalari va usullari shunday tanlanadiki, ular bir-biriga qarshi bo'lmasdan, chidamlilikning rivojlanishi va namoyon bo'lishiga ko'mak bermog'i, mashg'ulotdan mashg'ulotga natijalarning yaxshilanishiga olib kelishi kerak. Kuch chidamliligini rivojlantirish uchun takroriy

Uslubiy qo'llanma

urinishlar usuli qo'llaniladi. Kuch chidamliligini rivojlantirishning bir necha usullari mavjud. Ulardan:

1. Vazn-maksimaldan 30-70%. Takrorlashlar miqdori 5 tadan 12-14 tagacha, yangi yondashuv uchun kuch yig'ilguniga qadar hordiq chiqariladi. Yondashuvlar miqdori shug'ullanuvchining tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Bu usul harakat faoliyati uchun kuch chidamliligini, kislorod etishmovchiligi sharoitida ta'minlashga ko'mak beradi.

2. Vazn-60%. O'rta sur'atda takrorlashlar soni 15 tadan 30 tagacha. Mashg'ulotda 2-5 yondashuv, oraliqda 4-5 daq. tanaffus.

3. Vazn 20-dan 70% gacha. Yondashuvda takrorlashlar soni «oxirigacha». Mashg'ulotda yondashuvlar soni 4-5 tadan ortmasligi tavsiya qilinadi. Tanaffus davomiyligini o'zgartirib turli natijalarga erishish mumkin. Agar hordiq kam bo'lsa (1-3 daq), mushaklarning ichki anaerob energetik imkoniyatlari faol sarflanadi. 5-10 daqiqa tanaffusda mushak apparatining anaerob ishlashi takomillashadi.

Kuch chidamliligini rivojlantirishning ikki asosiy tashkiliy shakli mavjud. Birinchisi – tanlangan mashqlar seriyasini bajarish. Ikkinchi mashg'ulot shakli hisoblanadi.

Tezlik paydo bo'lishining elementar shakllari va boshqa qobiliyatlari yig'indisidagi majmuaviy texnika malakasi bilan ta'kidlanishi tezlik layoqatini jadal murakkab aktlarda ko'rinishi alohida sport turlariga xosdir.

Yugirib kelib uzunlikka sakrashda, majmuaviy shakllarga taalluqli bo'lgan holatlar:

- startda maksimal imkoniyaticha bo'lgan tezlikni olish qobiliyati. (start tezlik qobiliyati) yugurishda start tezligini oshirish, sakrashda, depsinishni bajarish.

-masofa tezligida yuqori darajalarga erishish qobiliyati masofa bo'ylab tezlik qobiliyatini oshirib depsinishga tayyorgarlik ko'rish.

- bir harakatdan boshqasiga tez o'tish qobiliyati.

Tezlik qobiliyati darajasini rivojlantiruvchi omillar:

Uslubiy qo'llanma

1. Asab jarayonining harakatchanligi, ya'ni asab markazining hayajonlanish holatidan tormozlanish holatiga o'tish tezligi.

2. Turli mushak to'qimalari egiluvchanligi va cho'ziluvchanligining o'zaro munosabati.

3. Ichki va o'rta mushaklarning muvofiqlash samaradorligi.

4. Harakat texnikasining mukammaligi.

5. Iroda fazilatlarini, kuchlarini, muvofiqlash qobiliyatlari, egiluvchanligini rivojlantirish darajasi.

6. Mushaklardagi ATFning miqdori, uning resintezi va parchalanish tezligi (tiklanish).

Tezlik qobiliyatlarining hosil bo'lishi tashqi muhitdagi haroratga ham bog'liq. Harakatning maksimal tezligi $+20-22^{\circ}$ haroratda kuzatiladi va $+16^{\circ}$ da 6-9% ga tushib ketadi, shuning uchun inson tezlik qobiliyatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Uncha baland bo'lmagan tezlik masofasida yaxshi start tezkorligini egallagan holda, bir harakatni boshqasiga nisbatan sekin bajarish yoki buning aksi bo'lishi mumkin. Bu bilimlarni o'rganish amaliyot uchun foydalidir. Basketbolchilar, futbolchilar, tennischilar uchun start tezligi muhim bo'lgan mashqlar tanlanadi. Asosiy diqqatni masofa bo'ylab yugurishga emas, balki turli holatlarda start tezligining harakat yo'nalishini tez o'zgartirishga qaratiladi (I. Ter-Ovanesyan).

Tezlik qobiliyatlarining alohida shakllari o'rtasidagi nisbiy erkinlik harakat vazifalari yuqori tezlikka xatosiz erisha olmasligini ko'rsatadi.

Tezlik qobiliyatining to'g'ridan-to'g'ri ko'chish harakatlari muvofiqlash-o'xshashligida kuzatiladi.

Mashg'ulotlardagi oyoqlarni bukish tezligi yadro uloqtirishda, sprintercha yugurishda, joyidan turib sakrashda yaxshi natijalarni egallashda muhim ahamiyatga ega, lekin suzishda, boksda bu harakat ahamiyatsiz.

Uslubiy qo'llanma

Tezlik qobiliyatining turli muvofiqlash harakatlardagi ko'chishi jismonan zaif tayyorlangan sportchilarda kuzatiladi.

II BOB. YENGIL ATLETIKA FANIDAN ELEKTRON O'QUV MODULI ISHLANMASI

Jismoniy madaniyat va sport oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak mutaxassisning ijtimoiy shakllanishi, uning jismoniy barkamollikka erishishi, talabalar uchun muhim individual, shaxsiy va professional sifatlarni faol takomillashtirish vositasi sifatida xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, maxsus bilimlar, harakatlanish malakalari va ko'nikmalari tizimini egallab olish bo'lajak mutaxassislarning professional faoliyatida psixofizik tayyorgarligini ta'minlaydi. Ularga jismoniy madaniyat vositalari hamda metodlaridan yuksak darajada ish bajaruvchilik qobiliyatini va ijodiy ta'minlash uchun o'z mehnat jamoalarida sog'lom hayot tarzini jismoniy madaniyat va sportni targ'ib qilishda ulardan faol foydalanishga imkon beradi.

Ushbu dastur o'quv materiallarining mosligini, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ketma-ketlik tartibini va maktab, akademik litseylar hamda kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining jismoniy tarbiya dasturlari bilan o'zaro bog'liqligini ta'minlaydi. Talabalarni jismoniy tarbiyalashning maqsad va vazifalari oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning maqsadi turli tashkiliy pedagogik shakllarida, pedagoglar jamoasi bilan o'zaro hamkorlikda bolalarni jismoniy tarbiyalash masalasini tashabbuskorlik bilan ijodiy va malakali hal etishga qodir bo'lgan, rivojlangan jismoniy mukammal pedagog-tarbiyachi shaxsini shakllantirish hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat ta'limi vazifalari (o'qitish, tarbiyalash, sog'lomlashtirish) quyidagilar yordamida amalga oshiriladi:

-talabalarda shaxsni har tomonlama rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning roli haqida zamonaviy qarashlar va ishonchni shakllantirish;

-o'zini jismoniy takomillashtirishga ehtiyojni tarbiyalash va sog'lom turmush tarzi motivasiyalarini rivojlantirish;

Uslubiy qo'llanma

- asosiy jismoniy sifatlarini va psixomotor qobiliyatlarini rivojlantirish;
- kasbiy (professional) kasalliklarning oldini olish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishga o'rgatish;
- inson shaxsining har tomonlama rivojlantirish uchun talabalarni jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga jalb etish;
- talabalarning bilimlari, malaka va ko'nikmalariga qo'yiladigan talablar:
- mashg'ulot jadvalida ko'rsatilgan kunlar va soatlarda muntazam ravishda jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarda qatnashish;
- o'zining jismoniy tayyorgarligini oshirib borish;
- nazorat mashqlari va normativlarni bajarish, ko'rsatilgan muddatlarda jismoniy tarbiya bo'yicha reyting-nazoratini topshirish;
- o'qish, dam olish va ovqatlanish ratsional rejimiga amal qilish;
- doimiy ravishda gigiyenik va ishlab chiqarish gimnastikasi bilan shug'ullanish, o'qituvchilarning muhim maslahatlaridan foydalanib, mustaqil ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish;
- o'quv guruhlarida, kursda, fakultetda, oliy ta'lim muassasalarida va boshqa ommaviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida faol ishtirok etish;
- belgilangan muddatlarda tibbiy ko'rikdan o'tish, sog'ligi va jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik holatini o'zi nazorat qilib borish;
- o'quv jadvaliga kiritilgan jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarni o'quv vazifalari sifatida emas, balki faol dam olish va boshqa fanlar bo'yicha og'ir aqliy ishlardan so'ng kuchlarni tiklash va bo'lajak mashg'ulotlarga tayyorgarlik vositasi sifatini qabul qilish (tushunish).

Fanning maqsad va vazifalari.

Fanni o'qitishdan maqsad talabalarni jismoniy madaniyat va sport sohasidagi asosiy tushunchalar, maxsus nazariy bilimlar, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlikni o'stirishga oid bilim ko'nikma va malakalarni oshirishga yordam

Uslubiy qo'llanma

beruvchi vosita va metodlarni, o'z-o'zini jismoniy mukammallashtirish, ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va ulardan mustaqil foydalanishga o'rgatish.

Fanning vazifalari talabalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy kamol topishi va chiniqib o'sishlariga ko'maklashish;

- talabalarda odamning jismoniy kamoloti, bunga muayyan iqlim va boshqa sharoitlarda erishish haqidagi maxsus bilimlar tizimini hosil qilish, talabalarda gigiyenik malakalarni shakllantirish, ularni gavnani to'g'ri tutishga, jismoniy madaniyat va sport bilan muntazam shug'ullanishga odatlantirish;

- harakatning asosiy jismoniy sifatlari (tezkorlik, kuch-quvvat, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik) ni har tomonlama rivojlantirish;

- maqsadga intilish, mustaqillik va ijodiy qobiliyat, mardlik, sabot va intizom, mas'uliyat, vatanparvarlik, jamoaviylik, do'stlik hamda o'rtoqlikni chuqur his eta bilish; mehnatga va jamiyat mulkiga ongli munosabatda bo'lish, madaniy xulq-atvor malakalarini tarbiyalash;

- talabalarining "Alpomish" va "Barchinoy" test talablarini bajarish uchun jismoniy tayyorgarligini oshirish;

- talabalarni kelajak ish faoliyati, bo'lajak mutaxassisligi (kasbini) inobatga olib kasbiy, amaliy, jismoniy tayyorlash;

- talabalarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida jamoatchilik jismoniy tarbiya faoliyatiga tayyorlash maqsadida ularga murabbiylik va tashkilotchilik ko'nikmalarini berish;

- talaba-sportchilarning sport mahoratini takomillashtirish;

- talabalarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish ehtiyojini shakllantirish.

- sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish;

- talabalarining o'z jismoniy rivojlanish masalalariga bo'lgan munosabatini o'zgartirish;

Uslubiy qo'llanma

- milliy o'yinlar, sport musobaqalari va ularning turlarini talabalarning jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishda muvofiqlashtirilgan jismoniy tarbiyani rivojlantirish;

- o'quv-mashg'ulot jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiya va uslublarni joriy etish;

- sport zahiralari tayyorlash shahobchalarini kengaytirish;

- talabalarning O'zbekiston Davlat Sport qo'mitasiga qarashli Olimpiya Shon-shuhrati muzeyi to'g'risidagi nazariy bilimlarini takomillashtirish, jismoniy mukammallikka bo'lgan ongli ehtiyojini shakllantirish;

- talaba-sportchilarni Universiada, Olimpiada, Osiyo o'yinlari, Butun jahon talabalar Universiadasi, Markaziy Osiyo va butun jahon o'smirlar o'yinlariga tayyorlash va ularning mazkur o'yinlarda muvaffaqiyatli qatnashishlarini ta'minlash;

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali kasallikning oldini olish, sog'liqni mustahkamlash, mashqlar bajarganda o'z-o'zini nazoratga o'rgatish;

- talabalarni sport turlari bilan faol shug'ullanishga jalb qilish, jismoniy tarbiyaning mohiyatini va talabani har tomonlama barkamol shaxs bo'lib etishiga ko'maklashish, qo'lga kiritilgan yutuqlarni targ'ib qilish.

Fanni o'zlashtirishga qo'yiladigan talablar.

Jismoniy madaniyat va sport fanini o'zlashtirish natijasida talaba:

- jismoniy madaniyat va sport fanining asosiy tushunchalarini, nazariy hamda jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikni o'stirishga qaratilgan amaliy bilim, ko'nikma va malakalarni oshirishga qaratilgan **vosita va metodlarni bilishi**;

- ommaviy sport sog'lomlashtirish ishlarini va sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy madaniyat va sport shakllarini rejalashtirish ko'nikmalariga **ega bo'lishi**;

Uslubiy qo'llanma

- ommaviy sport sog'lomlashtirish bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya shakllarini bilish va ularni farqlay olish malakalarini egallashi;

- "Alpomish" va "Barchinoy" jismoniy tayyorgarlik test mezonlari talablarini bajarishi kerak.

Talabalarning majburiyatlari:

- dars jadvalida belgilangan vaqtda (kun va soatda) jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga muntazam qatnashish;

- o'zining jismoniy tayyorgarligini oshira borishi, "Alpomish" va "Barchinoy" testlarini topshirishi, o'zining sport mahoratini takomillashtira borishi;

- o'qish, ish va dam olishda maqbul (ratsional) tartib (rejim)ga rioya etishi;

- zarur hollarda o'qituvchidan maslahatlar olgani holda mustaqil ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishi;

- o'quv guruhlari, kurs, fakultet va oliy ta'lim muassasasi miqyosidagi ommaviy sport-sog'lomlashtirish tadbirlarida faol ishtirok etishi;

- mashg'ulot xarakteriga mos sport kiyimi va poyabzaliga ega bo'lishi;

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini faol dam olish hamda kuchli aqliy mehnatdan keyin organizmdagi fiziologik jarayonlarni tiklash vositasi deb bilishi lozim.

Oliy ta'lim muassasasi terma jamoasiga a'zo talabalarning an'anaviy spartakiadalarda o'z kursi hamda fakulteti nomidan ishtirok etishi majburiy sanaladi.

Fanning boshqa fanlar bilan bog'liqligi.

Jismoniy madaniyat va sport fani OTM 1-2-3-4 semestrda o'qitiladi. Fanni o'qitishda talabalarning umumta'lim maktabi, akademik litsey va kasb-hunar ta'lim muassasasida jismoniy madaniyat, tabiiy, tibbiy-biologiya, ijtimoiy fanlar, pedagogika, umumiy psixologiya, pedagogik mahorat, jismoniy tarbiya nazariyasi

va metodikasi, sport tibbiyoti kabi fanlardan olgan bilim, malaka va ko'nikmalariga asoslaniladi.

Amaliy mashg'ulotlarga tavsiya etiladigan mavzulari

Talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini aniqlash. Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini o'rganish va o'zlashtirish, past startda turish texnikasi, startdan chiqish texnikasi, 60 m., 100 m. masofaga yugurish, tayanib yotgan holatda qo'lni bukish texnikasini o'zlashtirish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Turgan joyidan uzunlikka sakrash. Turgan joyidan uzunlikka sakrash texnikasini o'zlashtirish. Sakrovchanlikni tarbiyalovchi mashqlar. Harakatli, milliy va sport o'yinlari (basketbol, voleybol, futbol,) ikki tomonlama o'yin.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

60 metr masofaga yugurish. Past start texnikasi, maxsus yugurish mashqlari, sport o'yinlari (basketbol, futbol, voleybol,) texnikasi va taktikasini o'rganish va o'zlashtirish. Ikki tomonlama o'yin.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Nazorat me'yorlarini qabul qilish. Past startda turish texnikasi, startdan chiqish texnikasi. 60 metr masofaga yugurish. (yigitlar va qizlar)

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, xulosalash.

Kross (daqqa, soniya) Yigitlar: 1000 metr Qizlar: 500 metr. Baland start texnikasini o'rgatish. Jismoniy sifatlar (kuchlilik, chidamlilik)ni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. Sport o'yinlarini texnika va taktikasi (basketbol, futbol, voleybol,) ikki tomonlama o'yin.

Uslubiy qo'llanma

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish. Sport o'yinlarini texnika va taktikasi (basketbol, futbol, voleybol,) ikki tomonlama o'yin.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Kuchlilikni rivojlantirish uchun mashqlar. Harakatli o'yinlar gimnastik elementlari. Tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish. Yigitlar: (polga tayangan holatda). Qizlar: (gimnastika o'rindig'iga tayangan holatda). Sport o'yinlari, ikki tomonlama o'yin.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Nazorat me'yorlarini qabul qilish. Tayanib yotgan holatda qo'llarni bukish texnikasini ko'rsatish. Tayanib yotgan holatda qo'llarni bukish. (yigitlar va qizlar).

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, xulosalash.

Yotgan holda gavnani ko'tarish. Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlari. Yigitlar: (turnikda osilgan holatdan tortilish) Qizlar: (dastlabki holda qo'lni bosh orqasida ushlagan holatda). Yotgan holda gavnani ko'tarish texnikasi va ertalabki badan tarbiya mashqlarini bajarish texnikasini o'rgatish. Ertalabki badan tarbiya mashqlarini bajarish. Turnikka tortilish texnikasini o'rgatish va bajarish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Tezkor-kuchlilik sifatlarini tarbiyalash mashqlari. Vaqtni hisobga olib o'tirib-turish mashqlarini o'zlashtirish va bajarish. Ikki oyoqda o'tirib turish.

Uslubiy qo'llanma

Yigitlar: 1 daqiqa. Qizlar: 30 soniya O'yinlar texnika va taktikasi (voleybol, basketbol, futbol,) ikki tomonlama o'yin.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Mokisimon (4x10) metrga yugurish. Mokisimon (4x10) yugurish mashqlarini o'rganish va o'zlashtirish. Sport o'yinlarini texnika va taktikasi (voleybol, futbol, basketbol) ikki tomonlama o'yin.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalash. Sport o'yinlarini texnika va taktikasi (voleybol, futbol, basketbol). Maxsus chidamlilikni tarbiyalash, (voleybol, futbol, basketbol) o'yinlarini elementlari va texnika taktikalarini takomillashtirish, ikki tomonlama o'yin.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalash. Kasbiy xususiyatlar jismoniy tayyorgarlikdan maxsus mashqlar. Kross 2000 metr (yigitlar), 1000 metr (qizlar). Maxsus chidamlilikni tarbiyalash mashqlarini bajarish va o'zlashtirish. O'rta masofaga yugurish texnikasini takomillashtirish, 2000 metr (yigitlar), 1000 metr (qizlar). Maxsus yugurish mashqlari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish. Sport o'yinlarini texnika va taktikasi (basketbol, futbol, voleybol,) ikki tomonlama o'yin.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Uslubiy qo'llanma

Nazorat me'yorlarini qabul qilish. Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm). Turgan joydan uzunlikka sakrash me'yorlarini qabul qilish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, xulosalash.

Granata uloqtirish. Granata ushlab va uloqtirish texnikasini o'rgatish. Granatani joydan turib uloqtirish texnikasini o'rgatish. Granatani uloqtirishda yugurib kelib uloqtirish texnikasini o'rgatish. Yigitlar: 700 gr. Qizlar: 500 gr. Sport o'yinlari, ikki tomonlama o'yin.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Mutaxassislikka doir amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar kompleksini tuzish. Mutaxassislikka doir amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar kompleksini o'rganish. Yigitlar: (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) 15-12-10 mashq. Qizlar: (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) 15-12-10 mashq.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Nazorat me'yorlarini qabul qilish. Granata uloqtirish (metr). Granata uloqtirish me'yorlarini qabul qilish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, xulosalash.

Talabalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash. Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm), 60-100 metr masofaga yugurish (soniya), tayanib yotgan holatda qo'lni bukish (marta). Sport o'yinlari, ikki tomonlama o'yin.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Uslubiy qo'llanma

Kuchlilik sifatlarini takomillashtirish. Tezkorlik, kuchlilik sifatlarini takomillashtirish, harakatli o'yinlarni tashkil qilish. Sport o'yinlarini texnikasi va taktikasini takomillashtirish (voleybol, futbol, basketbol,) ikki tomonlama o'yin.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Nazorat me'yorlarini qabul qilish. Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm). Turgan joydan uzunlikka sakrash me'yorlarini qabul qilish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, xulosalash.

Bir oyoqda o'tirib turish. MAJT. Yigitlar: (devorga tayangan holatda) 12,10,8 (marta). Qizlar: (devorga tayangan holatda) 8,6,4 (marta). Sport o'yinlari, ikki tomonlama o'yin.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Kuchlilik sifatlarini takomillashtirish. O'rta masofalarga yugurishni takomillashtirish. Tezkorlik-kuchlilik sifatlarini takomillashtirish, harakatli o'yinlarni tashkil qilish. Maxsus chidamlilikni tarbiyalash mashqlarini bajarish va o'zlashtirish. O'rta masofaga yugurish texnikasini takomillashtirish, 2000 metr (yigitlar), 1000 metr (qizlar). Maxsus yugurish mashqlari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Oyoqni bukmasdan ko'tarish. Harakatli o'yinlar gimnastik elementlari.

Yigitlar: (turnikda osilgan holatda oyoqni qo'lgacha ko'tarish) 14,12,10 (marta).

Qizlar: (gimnastika devorida osilgan holda 90⁰ burchakgacha oyoqlarni ko'tarish) 12,10,8 (marta).

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

O'rta masofalarga yugurish texnikasini takomillashtirish. Chaqqonlikni takomillashtirish. Kross: (daqqa, soniya) Yigitlar: 3000 metr. Qizlar: 2000 metr. Sport o'yinlarini texnika va taktikasini takomillashtirish (voleybol, futbol, basketbol,) ikki tomonlama o'yin.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Nazorat me'yorlarini qabul qilish. Yigitlar: Yakka cho'pda osilgan holatda tortilish (marta). Qizlar: Gimnastika norvonida osilgan holda oyog'ni 90^o burchakka ko'tarib turish (soniya) me'yorlarini qabul qilish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, xulosalash.

Vestibyular apparatining kelgusidagi chuqurlashtirilgan tomonlarini rivojlantirish. Ommaviy sport tadbirlari. Kvadrat bo'ylab 30 soniya sakrash. Yigitlar: 25-22-20 (marta). Qizlar: 20-18-16 (marta). Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va o'tkazishga o'rgatish. Sport o'yinlari, ikki tomonlama o'yin.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Nazorat me'yorlarini qabul qilish. Oyoqlarni bukmasdan ko'tarish (marta). Oyoqlarni bukmasdan ko'tarish me'yorlarini qabul qilish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, xulosalash.

32 sanog'ga mustaqil ravishda mashqlar kompleksini tuzish. Kasbiy xususiyatlariga jismoniy tayyorgarlikdan maxsus mashqlar. 32 hisobli gimnastika mashqlarini bajarish, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari, ikki tomonlama o'yin.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini aniqlash. Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini o'rganish va o'zlashtirish, Past startda turish

Uslubiy qo'llanma

texnikasi, Startdan chiqish texnikasi, 60 m., 100 m. masofaga yugurish, tayanib yotgan holatda qo'lni bukish texnikasini o'zlashtirish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Sport o'yinlari. Sport o'yinlarini texnika va taktikasini takomillashtirish (voleybol, futbol, basketbol,) ikki tomonlama o'yin.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Nazorat me'yorlarini qabul qilish. Kross (daqiq,soniya). Yigitlar: 3000 metr. Qizlar: 2000 metr, nazorat me'yorlarini qabul qilish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, xulosalash.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish (sm). Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish, Yigitlar: 450 sm Qizlar: 350 sm. Sport o'yinlari, ikki tomonlama o'yin.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Sport o'yinlari. Sport o'yinlarini texnika va taktikasini takomillashtirish (voleybol, futbol, basketbol,) ikki tomonlama o'yin.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini aniqlash. Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish. Past startda turish texnikasi, Startdan chiqish texnikasi, 100 m. masofaga yugurish, tayanib yotgan holatda qo'lni bukish texnikasini takomillashtirish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, munozara metodlaridan foydalaniladi.

Uslubiy qo'llanma

Nazorat me'yorlarini qabul qilish. 100 metr masofaga yugurish me'yorlarini qabul qilish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, ko'rgazmalilik, savol-javob, xulosalash.

Valeologiya asoslari kursi qismi

Valeologiyaning nazariy- metodologik asoslari. Valeologiya- salomatlik haqidagi fan, uning predmeti, maqsadi, vazifalari, boshqa predmet (fanlar) bilan aloqasi. Salomatlik tushunchasi va "me'yorlari". Fanning shakllanish tarixi. Salomatlikka xavf soluvchi asosiy omillar. Salomatlikni tashxislash, shakllar va uslublar. Tadqiqot uslublari, amaliyot bilan aloqasi. Jismoniy, ruhiy, individual va ijtimoiy salomatlik tushunchasi. Predmetning rivojlanishiga Sharq mutafakkirlarining qo'shgan hissalarini. Zamonaviy olimlarning Valeologiya faniga qo'shgan hissasi. Predmetning metodologik asoslari. Xalq pedagogikasi- Abu Ali ibn Sino, Ar-Roziy ta'limoti. Mustaqillik yillarida qabul qilingan ijtimoiy dasturlarning xalq salomatligini mustahkamlashdagi o'rni va ahamiyati.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: aqliy hujumni namoyish etish, savol-javob, munozara, dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim

Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlar. Harakat faolligi va salomatlik. Sog'lom turmush tarzi. Sog'lom turmush tarzi asoslari. O'z sog'lig'i va yon-atrofdagilar salomatligi haqida g'amxo'rlik qilish ma'sulyati. Sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari. Faol harakatli kun tartibi, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, ovqatlanish, mehnat va dam olish gigiyenasi, kun tartibiga rioya qilish. Shaxsiy va umumiy gigiyena qoidalariga amal qilish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: aqliy hujumni namoyish etish, savol-javob, munozara. dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim

Inson salomatligi va zararli odatlar (giyohvandlik, chekish, ichkilikbozlik, taksikomaniya). Giyohvand moddalarning asosiy guruhlari.

Uslubiy qo'llanma

Giyohvand moddalarning kelib chiqish tarixi va turli mamlakatlarda tarqalishi. Giyohvand moddalardan tibbiy maqsadlarda foydalanish. Giyohvand moddalarning tarkibi, tayyorlash usullari. Giyohvand moddalarning turlari va ularning inson organizmiga ta'siri. Taksikomaniya. Polinarkomaniya (chekish, nos chekish, alkogol va giyohvand moddalarini iste'mol qilish).

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: aqliy hujumni namoyish etish, savol-javob, munozara. dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim

OIV/OITS haqida tushuncha. OITS profilaktikasi. Imunitet, OITS va salomatlik. OITS kasalligi belgilari va oqibatlari. OITSning vujudga kelishi tarixi haqida ma'lumot. OITSning tarqalishi. OITS epidemologiyasi. Barkamol avlod tarbiyasi va jamiyat taraqqiyotining yosh avlod salomatligi bilan uzviy bog'liqligi. OITSni oldini olish. Talabalarga OITS haqida ilmiy asoslangan, mukammal tushunchalarning yetkazishning ahamiyati. OITSning klinik shakllari va alomatlari. OITSni davolash. OIVning tarqalishi. Virus haqida tushuncha. Foydali va zararli viruslar. Respublikamizda OITS kasalligining oldini olish va unga qarshi kurashish chora-tadbirlari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: aqliy hujumhi namoyish etish, savol-javob, munozara. dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim.

Amaliy mashg'ulotlarga tavsiya etiladigan mavzular.

Sog'lom turmush tarzining asosiy va qo'shimcha omillari. Salomatlik darajasini aniqlash. Sog'lom turmush tarzi komponentlariga tavsifnoma berish. Yurak qon aylanishi va nafas olish tizimini tekshirish usullari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: aqliy hujumni namoyish etish, savol-javob, munozara. dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim.

Giyohvandlik, uning oqibatlari va davolash. Chekish, alkogolizm, giyohvandlik va toksikomaniya. Ularning oldini olish chora-tadbirlarini muhokama qilish. Giyohvandlik, uning oqibatlari va davolash.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: aqliy hujumni namoyish etish, savol-javob, munozara. dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim.

Musobaqalar, muntazam jismoniy mashg'ulotlarga jalb etish vositasi sifatida. OITS bilan zararlanish yo'llari. Musobaqalar-muntazam jismoniy mashg'ulotlarga jalb etish vositasi sifatida. O'quvchi yoshlarning «Umid nihollari» va «Barkamol avlod» Oliy ta'lim muassasa talabalarning «Universiada» musobaqalari. Musobaqalar talaba yoshlarni tarbiyalashning samarali yo'li sifatida. Talaba yoshlarning «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» musobaqalari salomatlikni mustahkamlash vositasi sifatida. OITS va uning tarqalishi. OITS tashxisi (diagnostikasi) profilaktikasi yuzasidan munozara olib olib borish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: aqliy hujumni namoyish etish, savol-javob, munozara. dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim

Ovqatlanish. Organizmda mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi. (Ovqatlanish va salomatlik). Ovqatlanish va insonning hayotiy faoliyati. Tananing ortiqcha vaznda ovqatlanish. Ovqatlanish va kasalliklar. Ratsional ovqatlanish. Yod tanqisligining oldini olish chora tadbirlari. Ovqatlanish qonuniyatlari. Ovqatni kalloriyasi va energiyasini hisoblash.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: aqliy hujumni namoyish etish, savol-javob, munozara. dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim

SAKRASH TEXNIKASI ASOSLARI

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasi va O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov tomonidan chiqarilayotgan O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga juda katta ahamiyat berib kelmoqda. Shu jumladan 1997 yildagi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasi tomonidan "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to'g'risidagi qonuni, "O'zbekistonda Bolalar sportini rivojlantirish to'g'risidagi qarorlari yurtimizda

Uslubiy qo'llanma

Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlanishiga asosiy zamin bo'lib xizmat qilmoqda.

O'zbekiston sportchilari hozirgi kunda sakrovchilarimiz Osiyo, Jahon chempionatlarida yaxshi natijalarga erishib kelishmoqda. Uch xatlab sakrashda Osiyo chempionati sovrindori Anastasiya Juravlyova (Kirbyateva). Erkaklar orasida Dimitriy Mashtakov, Kamoliddin Ruzamuxamedov yoshlar o'rtasida jahon chempionati ishtirokchisi Artem Lobachev Osiyo va jahon arenalarida yaxshi natijalarga erishib kelishmoqda.

Balandlikka sakrashda Andrey Podurov, Stanislav Chersakov kabi sportchilarimiz ushbu turlarda Osiyo va jahon chempionatlarida ishtirok etib yaxshi natijalarga erishmoqda.

Sakrash musobaqalari hozirgi kunda "Alpomish va Barchinoy" test sinovlariga kiritilgan.

Mamlakatimizda tashkil etilgan uch tizimli bosqich:

1. "Umid nihollari".
2. "Barkamol avlod".
3. "Unversiada" musobaqalari o'zining samarasini berib kelmoqda.

Biz ushbu musobaqalar orqali Olimpiyada o'yinlariga zamin yaratamiz. Olimpiyada o'yinlarida sakrovchilarimiz o'zlarining yaxshi natijalari bilan ishtirok etishadi.

Sakrash – yengil atletika orasida eng ko'p rivojlangan. Sakrash o'zining ko'p yillik tarixida tezda rivojlanib keldi. Sakrash turlarida sport ko'rsatkichlarining o'sishi jahon miqyosidagi musobaqalardagi konkurensiyalarning ahamiyati juda kattadir. Buning natijasida sakrash texnikasida, trenirovkasi vositalarida yangi formalar paydo bo'la boshladi.

Sakrash – to'siqlaridan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab – muskul kuchiga maksimal zo'r berishdir. Yengil atletik sakrashda sportchilar o'z

Uslubiy qo'llanma

tanalarini idora qila bilishlari, kuchlarini yig'a bilish qobiliyatlari takomillashtiradi, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik orta boradi.

Sakrash – oyoq va tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilishi uchun eng yaxshi mashqlardan biri bo'lib, faqat yengil atletikachilarga emas, balki boshqa sport turlarining vakillariga ham, ayniqsa, basketbolchilarga, voleybolchilarga va futbolchilarga zarurdir.

Yengil atletik sakrash ikki turga bo'linadi:

1. Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish – balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash.
2. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida to'siqlardan o'tish – uzunlikka sakrash va uch xatlab sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o'lchanadi. Sakrashning uzunlikka va balandlikka sakrash turlari “Alpomish va Barchinoy” testlariga kiritilgan.

Oliy o'quv yurtlarida tahsil olayotgan talabalar uchun tayyorlanayotgan ushbu uslubiy qo'llanma talabalarning vazifasi O'zbekiston yengil atletikachi va sakrovchilarni shonli an'analarini davom ettirib, sakrash texnikasini sirlarini puxta egallashlari lozim ekanligini atroflicha o'rganiladi.

1. Yengil atletika sakrash turlariga tavsif.

Yengil atletika sakrashlari ikki turga bo'linadi:

1) vertikal to'siqlarni engib o'tish bilan sakrashlar (balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash)

2) gorizontal to'siqlarni engib o'tish bilan sakrashlar (uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash).

Sakrash samaradorligi depsinish fazasida, sakrash natijaliligining asosiy omillari hosil bo'ladigan paytda aniqlanadi. Bunday omillarga quyidagilar kiradi:

- 1) sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi;
- 2) sakrovchi tanasi UOMning uchib chiqish burchagi.

Uslubiy qo'llanma

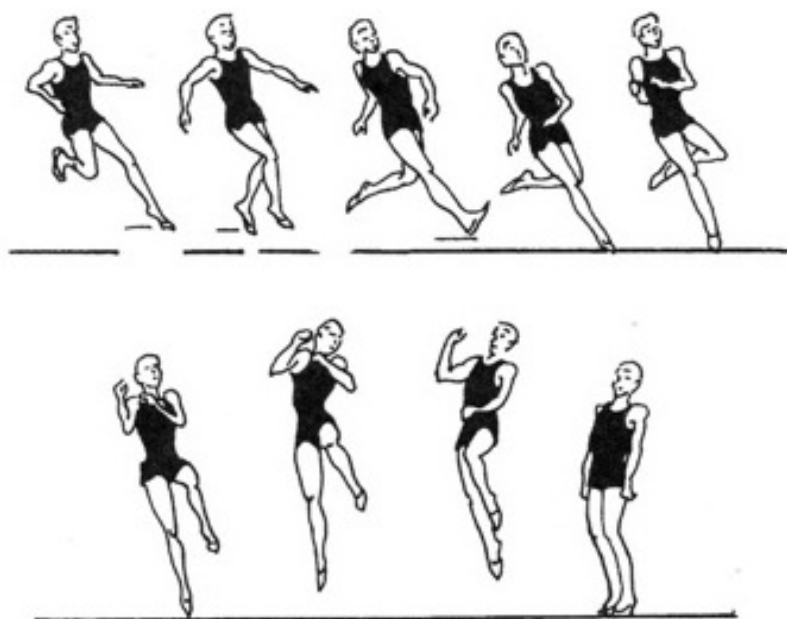
UOMning uchish fazasidagi harakat yo'nalishi depsinish xususiyatiga va sakrash turiga bog'liq bo'ladi. Uch hatlab sakrashda uchta uchish fazasiga, langarcho'p bilan sakrash esa uchish fazasining tayanch va tayanchsiz qismlariga ega.

Yengil atletika sakrashlari o'z tuzilishiga ko'ra aralash turga taalluqlidir, ya'ni bu yerda ham tsiklik, ham atsiklik harakat elementlari mavjud.

Sakrashni analiz qilishni yengillashtirish uchun uni 4 fazaga ajratish mumkin:

- Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – yugurish boshlanishdan toki oyoqni depsinish joyiga qo'ygunga qadar.
- Depsinish – oyoqni depsinish joyiga qo'ygandan boshlab, depsinish tugashiga qadar.
- Uchish – depsinuvchi oyoq tayanchdan uzilgan paytdan toki yerga tegishiga qadar.
- Yerga tushish–uerga tekkan paytdan gavda harakati to'liq to'xtaguncha.

Endi yuqoriga qayd etilgan fazalarni navbatma–navbat ko'rib chiqamiz.



Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish.

Sakrash uchun yugura boshlashdan oldin sakrovchi yugurib butun e'tiborini bajariladigan sakrash mashqiga jalb qilishi lozim va fikr–zikrini yig'ib sakrashni bajarayotganda maksimal kuch beradigan bo'lib olish kerak.

Sakrovchining yugura boshlashdan oldingi dastlabki holati har doim bir xil bo'lib, gavda sal oldinga engashgan, oyoqlar sal bukilgan, qo'llar yarim bukilgan bo'lishi kerak. Olg'a tomonga qarab, xayolni bir joyga to'plab turish sakrovchining dastlabki holati to'g'riligini ko'rsatadi.

2. Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish.

To'rt xil sakrash turlari (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan sakrash) yugurib kelishda o'ziga xos xususiyatlarga ega, lekin ma'lum bir umumiy tomonlari ham bor. Yugurib kelishning asosiy vazifasi – sakrovchi tanasiga sakrashga mos bo'lgan optimal yugurib kelish tezligini berish hamda depsinish fazasi uchun optimal sharoitlarni yaratish. Deyarli hamma turlarida sakrashlar, “fosbyuri-flop” usulida balandlikka sakrashdan tashqari, to'g'ri chiziqli shaklga ega. Bunday usulda sakrashda oxirgi qadamlar yoy bo'ylab bajariladi.

Yugurib kelish depsinishga tayyorlanish boshlanishidan oldin tsiklik harakat tuzilishiga ega. Unda yugurish harakatlari yugurib kelishdagi harakatlardan bir oz farq qiladi. Yugurib kelish maromi doimiy bo'lishi kerak, ya'ni uni urinishdan-urinishga o'zgartirib turish kerak emas. Odatda yugurib kelish sportchida ayni paytda kuzatiladigan uning jismoniy imkoniyatlariga mos keladi. Tabiiyki, jismoniy funktsiyalar yaxshilanishi bilan yugurib kelish o'zgaradi, tezlik, qadamlar soni oshadi (ma'lum chegaragacha), lekin yugurish maromi o'zgarmaydi. Bu o'zgarishlar sakrovchining ikkita asosiy jismoniy sifatlariga bog'liq, ularni parallel tarzda rivojlantirish zarur. Bu tezkorlik va kuchdir.

Yugurib kelish boshlanishi odatiy, har doim bir xil bo'lishi kerak. Sakrovchi yugurib kelishni, go'yoki start olgandek, turgan joyidan yoki yugurib kelish

Uslubiy qo'llanma

boshlanishining nazorat belgisigacha kelishi bilan boshlashi mumkin. Yugurib kelishda sakrovchining vazifasi – nafaqat optimal tezlikka erishish, balki itariladigan oyoqni itarilish joyiga aniq qo'ya bilish lozim, shuning uchun yugurib kelish, uning maromi va hamma harakatlar doimiy bo'lishi kerak.

Yugurib kelishning ikkita variantini ajratish mumkin: 1) bir xil tezlashgan yugurib kelish va 2) tezlikni saqlab turish bilan yugurib kelish. Bir xil tezlashgan yugurib kelishda sakrovchi asta-sekin tezlik ola boshlaydi, uni yugurib kelishning oxirgi qadamlarida optimal darajagacha etkazadi. Tezlikni saqlab turish bilan yugurib kelishda sakrovchi deyarli darrov, birinchi qadamlardanoq optimal tezlikni oladi, uni butun yugurib kelish davomida saqlab turadi, oxirida so'nggi qadamlarda uni bir oz oshiradi. U yoki bu yugurib kelish variantining qo'llanilishi sakrovchining individual xususiyatlariga bog'liq.

Yugurib kelishning oxirgi qismining (itarilishga tayyorlanish) ajralib turuvchi xususiyati sakrash turiga bog'liq. Umumiy ajralib turuvchi xususiyati – yugurib kelish va yugurib kelish bo'lagida tana a'zolari harakatlari tezligining oshishidir.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda va yugurib kelib uch hatlab sakrashda depsinishga tayyorlanishda oxirgi qadamlarning uzunligi bir oz kamayadi va ularning sur'ati oshadi.

Langarcho'p bilan sakrashda itarilishga tayyorlanishda langarcho'pni oldinga olib o'tish hamda qadamlar sur'atining oshishi va bir vaqtning o'zida qadam uzunligining kamayishi sodir bo'ladi.

Yugurib kelib balandlikka sakrashda bu bosqich sakrash usuliga bog'liq bo'ladi. To'g'ri chizikli yugurib kelishga esa hamma usuldagi sakrashlarda (“hatlab o'tish”, “to'lqin”, “yumalab o'tish” (perekat), “perekidnoy”) itarilishga (depsinishga) tayyorlanish oxirgi ikkita qadamda, qadam tashlaydigan oyoq ancha uzunroq qadam tashlagan paytda (shu orqali UOMni kamaytirgan holda),

Uslubiy qo'llanma

itariladigan oyoq esa ancha qisqa tez qadam tashlaydi, bunda sakrovchi elkasi UOM proektsiyasi ortiga tashlanadi.

“Fosbyuri-flop” usulida sakrashda itarilishga tayyorlanish oxirgi to'rtta qadamlarda boshlanadi. Bu qadamlar tanani to'sindan yon tomonga og'dirish bilan yoy bo'ylab bajariladi. Bunda oxirgi qadam bir oz qisqaroq, qadamlar sur'ati esa oshadi. Yugurib kelishning oxirgi qismida itarilishga tayyorlanish texnikasini samaraliroq bajarish juda muhimdir. Yugurib kelish tezligi va itarilish tezligi biri-biri bilan o'zaro bog'liq.

Oxirgi qadamlar va itarilish orasida hech qanday to'xtalishlar yoki harakat sekinlashishi, tezlikning yo'qotilishi bo'lmasligi kerak.

Yugurib kelishning oxirgi qismi qancha tezroq va samaraliroq bajarilsa, itarilish shuncha sifatliroq bajariladi.

Depsinish

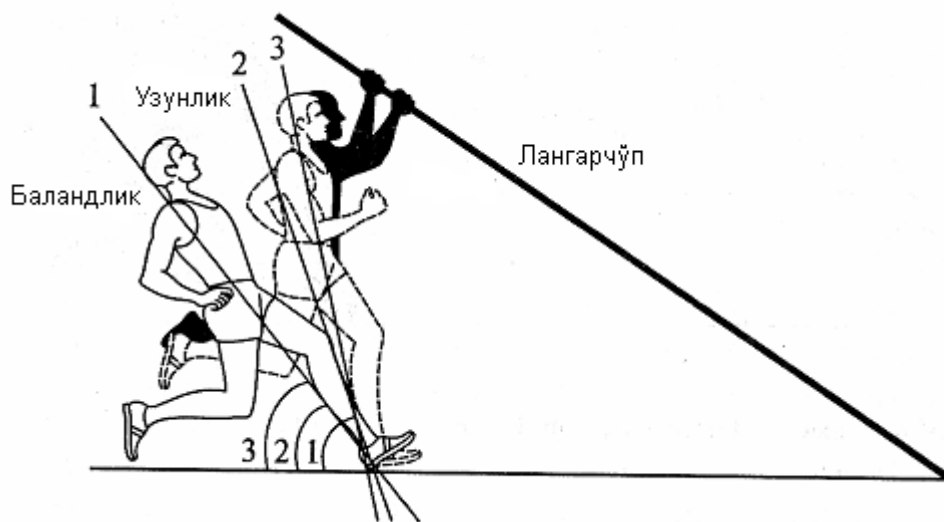
Depsinish – har qanday sakrashning asosiy fazasidir. U itariladigan oyoqni tayanchga qo'ygan paytdan boshlab to u tayanchdan uzilgunga qadar davom etadi. Sakrashlarda bu faza juda qisqa muddatli bo'lib, ayni vaqtda juda muhim sanaladi va faol o'tadi. Biomexanika nuqtai nazaridan itarilishga ma'lum bir kuchlanishlarning tayanch bilan o'zaro ta'sirida sakrovchi tanasi tezligi vektorining o'zgarishi sifatida ta'rif berish mumkin. Itarilish fazasini ikki qismga bo'lish mumkin: 1) hosil qiluvchi va 2) yaratuvchi.

Birinchi qismi tezlik vektorini o'zgartirish uchun sharoitlar yaratadi, ikkinchisi esa bu sharoitlarni amalga oshiradi, ya'ni sakrashning o'zini, uning natijasini yaratadi.

Gorizontal tezlikni vertikal tezlikka o'tkazish samaradorligini belgilab beruvchi omillardan biri itariladigan oyoqni qo'yish burchagi hisoblanadi. Hamma sakrashlarda oyoq itarilish joyiga tez, chaqqon va qattiq qo'yiladi, oyoq kafti tayanchga tegishi bilanoq u tizza bo'g'imidan tekislanishi kerak. Itariladigan oyoqni qo'yish burchagi oyoqni qo'yish joyi va UOMni sirt chizig'i bilan

Uslubiy qo'llanma

bog'lovchi oyoqning uzunasiga o'qi bo'yicha aniqlanadi. Balandlikka sakrashda u eng kichik bo'ladi, keyin, o'sib borishiga ko'ra, uch hatlab sakrashlar va uzunlikka sakrashlar keladi, eng katta burchak yugurib kelib langarcho'p bilan sakrashlarda uchraydi (1-rasm).



1-rasm. Depsinish joyiga oyoqni qo'yish paytidagi gavda holatini solishtirish tuzilmasi

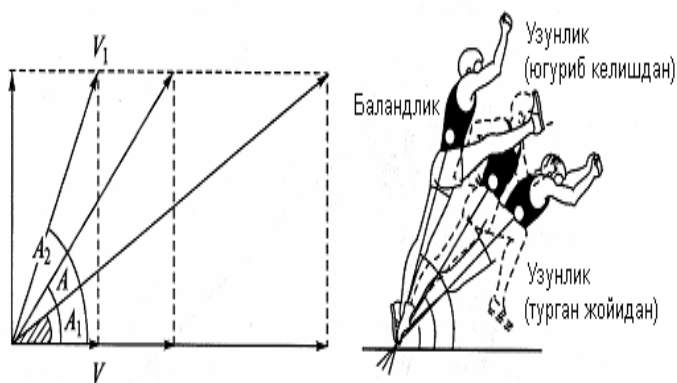
Gorizontal tezlikni vertikaliga qancha ko'proq o'tkazish kerak bo'lsa, oyoqni qo'yish burchagi shuncha kichikroq (o'tkirroq) bo'ladi, oyoq UOM proektsiyasidan uzoqroqqa qo'yiladi. Tekislangan itariladigan oyoqni qattiq va tez qo'yish yana shunga bog'liqki, tekis oyoq yuklamani yengilroq ko'taradi, boz ustiga, tayanchga beriladigan bosim itarilishning birinchi qismida sakrovchining tana og'irligidan bir necha marta ortiq bo'ladi. Oyoqni qo'yish paytida oyoq mushaklari zo'riqqan bo'ladi, bu egiluvchan amortizatsiyaga va mushaklarning qayishqoq tarkiblarining samaraliroq cho'zilishiga yordam beradi. Anatomiciyadan ma'lumki, zo'riqqan mushaklar ular cho'zilganda keyinchalik katta mushak kuchlanishlarini hosil qiladi.

Uslubiy qo'llanma

Itarilishning birinchi qismida itariladigan oyoqning gorizontaal tezligi va to'xtatuvchi harakati, qadam tashlaydigan oyoq va qo'llar harakatining inertsiya kuchlari hisobiga tayanchga bosim o'tkazish kuchi oshadi; UOMning kamayishi kuzatiladi (kamayish kattaligi sakrash turiga bog'liq); zo'riqqan mushaklar va boylamlarni cho'ziltirish amalga oshiriladi.

Ikkinchi, yaratuvchi qismida tayanch reaksiyasi kuchining oshishi natijasida sakrovchi tanasining harakat tezligi vektori o'zgaradi; itarilish tugashiga yaqin tayanchga bosim o'tkazish kuchlari kamayadi; cho'zilgan mushaklar va boylamlar o'z energiyasini sakrovchi tanasiga beradi; qadam tashlaydigan oyoq va qo'llar harakatlarning inertsiya kuchlari harakat tezligi vektorining o'zgarishida ishtirok etadi. bu hamma omillar sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligini hosil qiladi.

Sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi vektori va gorizont tufayli hosil bo'ladigan burchak uchib chiqish burchagi deb ataladi (2-rasm).



$V=V_1$ ga bo'lgan holatda UOM balandligi (A), $V>V_1$ da uchib chiqish burchagi kichik (A_1), $V<V_1$ da uchib chiqish burchagi katta (A_2)
2-rasm. Depsinish burchagi va UOMning uchib chiqish burchagi yugurib kelishning gorizontaal tezligi va depsinishning vertikal tezligi

U deksinadigan oyoq itarilish joyidan uzilgan paytda hosil bo'ladi. Uchib chiqish burchagini tayanch nuqtasini va UOMni birlashtirib turuvchi itariladigan oyoqning uzunasiga o'qi bo'yicha aniqlash mumkin (uchib chiqish burchagini to'g'ri aniqlash uchun maxsus asboblari qo'llaniladi).

Sakrashlarning natijaliligini belgilab beruvchi asosiy omillar – sakrovchi UOMning boshlang'ich tezligi va uchib chiqish burchagi.

Sakrovchi UOM ning boshlang'ich tezligi itariladigan oyoq uzilgan paytda aniqlanadi va quyidagilarga bog'liq bo'ladi:

- yugurib kelishning gorizontali tezligiga;
- gorizontali tezlikni vertikaliga o'tkazish paytidagi mushak kuchlanishlari kattaligiga;
- shu kuchlanishlarning ta'sir qilish vaqtiga;
- itariladigan oyoqni qo'yish burchagiga.

Gorizontali tezlik qismini vertikal tezlikka o'tkazish paytidagi mushak kuchlanishlari kattaligini tavsiflab, sof kuchlanishlar kattaligi emas, balki kuch impulsi, ya'ni vaqt birligi ichidagi kuchlanishlar kattaligi to'g'risida gapirish lozim. Mushak kuchlanishlari kattaligi qancha ko'p va ularning namoyon bo'lish vaqti qancha kam bo'lsa, mushaklarning portlovchan kuchini ifodalovchi kuch impulsi shuncha yuqori bo'ladi.

Shunday qilib, sakrashlarda natijani ko'tarish uchun oyoq mushaklarining faqat kuchini emas, balki kuch impulsi bilan tavsiflanuvchi portlovchan kuchni rivojlantirish zarur. Bu xususiyat "ag'darilib (to'ntarilib)" va "fosbyuri-flop" usullarida balandlikka sakrashlarda deksinish vaqti taqqoslanganda aniq ko'zga tashlanadi. Birinchi usulda deksinish vaqti ikkinchisiga qaraganda ancha ko'p, ya'ni birinchi holda kuch bilan deksinish (itarilish), ikkinchisida esa tezkor (portlovchan) deksinish kuzatiladi. Ikkinchi holda balandlikka sakrash natijalari yuqoriroq. Bu farqlarning anatomik belgilarini qarab chiqadigan bo'lsak, shuni ko'ramizki, "to'ntarilib" usulida sakrovchilar "fosbyuri-flop" usulida

sakrovchilarga nisbatan ancha gavdaliroq, oyoqlarining mushak massasi ko'proq bo'ladi. "Fosbyuri-flop" usulida sakrovchilar, odatda, ozg'in va oyoq mushak massasi ularda kamroq bo'ladi. Uchib chiqish burchagi itariladigan oyoqni qo'yish burchagiga va tezlik o'tkazilayotgan paytda mushak kuchlanishlarining kattaligiga bog'liq bo'ladi.

Yugurib kelib balandlikka sakrashda gorizontal tezlikning ko'proq qismi vertikal tezlikka aylanadi, shuning uchun bunda uchib chiqish burchagi katta 60-65 gradus bo'ladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda gorizontal tezlik vertikal tezlikka nisbatan ancha katta, shuning uchun uchib chiqish burchagi 45 dan ancha kichik 20-29 gradus bo'ladi. Sakrash turlarida yakuniy tezlik depsinish oxiridagi tashkil etuvchi tezliklarning eng kattasidan ortiqroq bo'ladi.

Sakrovchi tanasi u.o.m.ning boshlang'ich uchish tezligi bo'lgan yakuniy tezlikni aniqlash uchun gavda u.o.m.ning vertikal yakuniy tezlikni aniqlash uchun gavda u.o.m.ning vertikal va gorizontal tezliklari miqdorini bilish kerak. Depsinish natijasida sakrovchida vertikal uchish tezligi paydo bo'ladi. Bu boshlang'ich tezlik quyidagi formula bilan aniqlanadi.

bunda g - og'irlik kuchining tezlanishi; N —uchish paytida u.o.m.ning ko'tarilish balandligi.

Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarni "sakrovchanlik" o'lchamlari shuni ko'rsatadiki, ularning u.o.m. uchish fazasida 105-125 sm balandga ko'tarilishini ko'rsatadi, vertikal tezlik esa 4.65 m/sek.ni tashkil etadi. $V_2 = 2g N$ bo'ladi. Depsinish vaqtida hosil bo'lgan vertikal tezlik balandlikka va uzunlikka sakrashda ham 3-4 m. sek. dan oshmaydi. Masalan, uch hatlab sakrashdagi "sapchish" da ko'taruvchi tezlik 2,5–3,0 m. sek.gacha, uzunlikka sakrashda esa 3,0-4,0 m.sek.gacha etadi.

Sakrovchining gorizontal tezligi uzunlikka va uch hatlab sakrash uchun yugurganda 10 m.sek.gacha, hatto undan ham yuqori bo'lishi mumkin. Bu esa depsinish paytida 0,8-1,0 m. sek.gacha kamayishi mumkin.

Sakrashdagi uchish fazasida sakrovchining u.o.m. traektoriyasi parabola shaklida bo'ladi. Uchish fazasida sakrovchiing u.o.m. harakatini, ufqqa nisbatan burchak hosil qilib harakat qiladi. Sakrovchi uchish fazasida inertsiya va og'irlik kuchi ta'sirida harakat qiladi. Sakrovchi yerdan ajralgandan so'ng u to'g'ri chiziq bo'ylab (ufqqa nisbatan) xarakat qilishi kerak, lekin og'irlik kuchining ta'sirida u 9,8-10,0 sek. tezlanish bilan pastga tomon harakat qiladi.

Uchish.

Sakrashning bu yaxlit bajarilish fazasi tayanchsiz hisoblanadi. Bundan tangarcho'p bilan sakrash mustasno bo'lib, bu yerda uchish ikkita qismga bo'linadi: tayanchli va tayanchsiz.

Shuni tushunib olish muhimki, uchish fazasida sakrovchi UOMning harakat yo'nalishini hech qachon o'zgartira olmaydi. Bu yo'nalish itarilish fazasida beriladi. Biroq sakrovchi UOMga nisbatan tana a'zolari holatini o'zgartirishi mumkin. Nima uchun sakrovchi qo'llari, oyoqlari yordamida turli xil harakatlarni bajaradi, havoda gavda holatini o'zgartiradi? Uchish texnikasi nima uchun o'rganiladi? Bu savollarga javob shu sakrash fazasining maqsadida yotadi. Balandlikka sakrashda sportchi o'z harakatlari bilan to'sinni engib o'tish uchun optimal sharoitlar yaratadi. Langarcho'p bilan sakrashda birinchi tayanch qismida –bu langarcho'pning bukilishi va yozilishi uchun (uning cho'ziluvchan xususiyatlaridan samaraliroq foydalanish uchun) optimal sharoitlar yaratishdir. Ikkinchi tayanchsiz fazada–to'sinni oshib o'tish uchun optimal sharoitlar yaratishdir. Uzunlikka sakrashlarda–uchishda muvozanatni saqlash va yerga tushish uchun optimal sharoitlar yaratish. Uch hatlab sakrashda – muvozanatni saqlash va keyingi depsinish uchun optimal sharoitlar yaratish, oxirgi sakrashda esa uzunlikka sakrashdagi maqsad ko'zlanadi.

Uchish paytida UOMning harakat yo'nalishini o'zgartirish mumkin emas, lekin UOMga nisbatan tana a'zolari holatini o'zgartirish mumkin. Masalan, gimnastika, akrobatika, suvga sakrash kabi sport turlarida har xil aylanishlar

bajariladi, lekin ularning barchasi UOM atrofida bajariladi. Sport biomexanikasidan ma'lumki, sakrovchining biron-bir tana a'zolari holatni o'zgarishi boshqa distal a'zolarining diametral qarama-qarshi o'zgarishlarini keltirib chiqaradi. Masalan, "fosbyuri-flop" usulida balandlikka sakrashda to'sindan oshib o'tayotganda qo'llar, bosh va elka tushirib yuborilsa, bu oyoqlarning ko'tarilishini yengillashtiradi; agar uzunlikka sakrashda qo'llar yuqoriga ko'tarilsa, bunday harakat oyoqlarning qisqarishini keltirib chiqaradi, bu orqali sakrash uzunligi qisqaradi.

Qo'nish.

Har bir sakrash erga tushish fazasi bilan yakunlanadi. Har qanday yerga tushishning maqsadi – sportchiga xavf-xatarsiz sharoitlarni yaratish, har xil jarohatlanishlarni oldini olishdir.

Yerga tushish paytida sakrovchining tanasi kuchli zarb ta'siriga uchraydi. Bu zarb nafaqat yer bilan to'qnashadigan tana a'zolariga, balki distal, undan ancha uzoqda turgan a'zolarga ham tushadi. Ichki organlar ham shunday zarb ta'siriga duch keladi. Bu shu organlarning hayot faoliyatining turli xil buzilishlariga va kasallanishlariga olib kelishi mumkin. Bu omilning zararli ta'sirini kamaytirish zarur.

Bu yerda ikkita yo'l bor: birinchisi–yerga tushish joyini yaxshilash; ikkinchisi – yerga tushish texnikasini optimal darajada o'zlashtirib olish. Birinchi yo'li balandlikka sakrashda va langarcho'p bilan sakrashda o'zining aksini topgan. Avval sportchilar qumga tushar yedilar, bu qumning sathi itarilish yuzasidan bir oz ko'tarilib turardi, biroq baribir erga tushish qattiq bo'lib, sportchilar xavfsizroq yerga tushish texnikasini o'rganishga ko'p vaqt ajratar edilar. Keyin porolon asri boshlandi va yerga tushish joyi ancha yumshoqroq bo'ldi, natijalar o'sdi, balandlika sakrashda yangi turi ("fosbyuri-flop") yuzaga keldi, fiberglassli langarcho'plar paydo bo'ldi. Yerga tushishni o'ylamasdan sakrashning o'ziga ko'proq vaqt ajratish imkoni vujudga keldi.

Uzunlikka sakrashda va uch hatlab sakrashda yerga tushish joyi o'zgarmay qoldi. Bu erda avvallari qumli chuqurchaga sakragan bo'lsalar, hozir ham shunday sakrashni javom ettirmoqdalar. Biroq natijalar o'sib bormoqda, buning sababi, ikkinchi yo'l – erga tushish uchun optimal sharoitlarni yaratish hamda yerga tushishning optimal texnikasi.

Nima sababdan yerga tushish yumshoq bajarilmoqda? Birinchidan, tekislikka nisbatan ancha o'tkirroq burchak ostida va uzoqroq yo'l bosib yerga tushish hisobiga sodir bo'lmoqda. Sportchi yumshoq qumni asta-sekin qattiqlashtirib borib, oldinga harakatni sekinlashtiradi; oldinda yumshoq qum qancha ko'p bo'lsa, yerga tushish shuncha yumshoqroq bo'ladi. Ikkinchidan, og'irlik kuchi va tana tezligi ta'siriga asta-sekin yon bergan holda zo'riqqan mushaklarni amortizatsiyalovchi cho'ziltirish hisobiga. Bunda tezlik keskin emas, balki sekin-asta kamayib boradi. Jamoat transportini esga oling: haydovchi keskin tormoz berdi – hamma darrov oldinga surilib ketadi, sekin tormozlanish deyarli sezilmaydi, biz hech qanday qiyinchilik sezmaymiz.

2.1. Fan yuzasidan keyslar to'plami, amaliy topshiriqlar, ishlanmalar

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

O'quv jarayoni bilan bog'liq ta'lim sifatini belgilovchi holatlar quyidagilar: yuqori ilmiy-pedagogik darajada dars berish, muammoli ma'ruzalar o'qish, amaliy me'yorlarni musobaqa tarzida qabul qilish, darslarni savol-javob tarzida qiziqarli tashkil qilish, ilg'or pedagogik texnologiyalardan va mul'timedia vositalaridan foydalanish, tinglovchilarni undaydigan, o'ylantiradigan muammolarni ular oldiga qo'yish, talabchanlik, tinglovchilar bilan individual ishlash, erkin muloqot yuritishga, ilmiy izlanishga jalb qilish.

Yengil atletika kursini loyihalashtirishda quyidagi asosiy kontseptual yondoshuvlardan foydalaniladi:

Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim. Bu ta'lim o'z mohiyatiga ko'ra ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilarini to'laqonli rivojlanishlarini ko'zda tutadi. Bu esa ta'limni loyihalashtirayotganda, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shaxsini emas, avvalo, kelgusidagi mutaxassislik faoliyati bilan bog'liq o'qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshuvni nazarda tutadi.

Tizimli yondoshuv. Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o'zida mujassam etmog'i lozim: jarayonning mantiqiyliqi, uning barcha bo'g'inlarini o'zaro bog'langanligi, yaxlitligi.

Faoliyatga yo'naltirilgan yondoshuv. Shaxsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta'lim oluvchining faoliyatni aktivlashtirish va intensivlashtirish, o'quv jarayonida uning barcha qobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini ochishga yo'naltirilgan ta'limni ifodalaydi.

Dialogik yondoshuv. Bu yondoshuv o'quv munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shaxsning o'z-o'zini faollashtirishi va o'z-o'zini ko'rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi.

Hamkorlikdagi ta'limni tashkil etish. Demokratik, tenglik, ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishilgan natijalarni baholashda birgalikda ishlashni joriy etishga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

O'qitishning usullari va texnikasi. Ma'ruza (kirish, mavzularga oid), muammoli ta'lim, keys-stadi, pinbord, paradoks va xayoliy xarita, amaliy mashg'ulotlar.

O'qitishni tashkil etish shakllari: dialog, muloqot hamkorligi va o'zaro o'rganishga asoslangan frontal, kollektiv va guruh.

O'qitish vositalari: o'qitishning an'anaviy shakllari (darslik, ma'ruza matni, internet ma'lumotlari) bilan bir qatorda – amaliy mashg'ulotning turli shakllari.

Teskari aloqa usullari va vositalari: kuzatish, blits-so'rov, oraliq va joriy va yakunlovchi nazorat natijalarini tahlili asosida amaliy va seminar mashg'ulotlarini olib borish.

Boshqarish usullari va vositalari: o'quv mashg'uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko'rinishidagi o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'yilgan maqsadga erishishda o'qituvchi va tinglovchining birgalikdagi harakati, nafaqat auditoriya mashg'ulotlari, balki auditoriyadan tashqari mustaqil ishlarning nazorati.

Monitoring va baholash: o'quv mashg'ulotida ham butun kurs davomida ham o'qitishning natijalarini rejali tarzda kuzatib borish. Kurs oxirida test topshiriqlari yoki yozma ish variantlari yordamida tinglovchilarning bilimlari baholanadi.

“Yengil atletika” fanini o'qitish jarayoni ko'proq amaliy qismdan iborat bo'lib, ularning joriy nazorat bo'yicha baholari me'yoriy talablar bo'yicha amalga oshiriladi. Semestr yakunida fan bo'yicha oraliq va yakuniy nazoratlar tayanch so'z va iboralarga asoslangan holda yozma ish yoki test shaklida o'tkaziladi.

2.2. KEYS-STADI TA'LIM TEXNOLOGIYASI: AFZALLIKLARI VA IMKONIYATLARI

Keys-stadi haqida tushuncha

Keys-stadi inglizcha sase -aniq vaziyat, stadi – ta'lim so'zlarining birikuvidan hosil qilingan bo'lib, aniq vaziyatlarni o'rganish, tahlil etish va ijtimoiy ahamiyatga ega natijalarga erishishga asoslangan ta'lim metodidir. Mazkur metod muammoli ta'lim metodidan farqli ravishda real vaziyatlarni o'rganish asosida aniq qarorlar qabul qilishga asoslanadi. Agar u o'quv jarayonida ma'lum bir maqsadga erishish yo'li sifatida qo'llanilsa, metod xarakteriga ega bo'ladi, biror bir jarayonni tadqiq etishda bosqichma-bosqich, ma'lum bir algoritm asosida amalga oshirilsa, texnologik jihatni o'zida aks ettiradi.

Keys-stadi metodining kelib chiqishi haqida ma'lumot

Ushbu metod dastlab 1920 yilda Garvard biznes maktabi ([*Harvard Business School*](#))da qo'llanilgan. Garvard biznes maktabining o'qituvchilari biznes yo'nalishidagi aspirantura bo'limi uchun to'g'ri keladigan darsliklarning mavjud emasligini tez anglaydilar. Ushbu masalani yechish uchun biznes maktabining o'qituvchilari tomonidan qo'yilgan dastlabki qadam yetakchi biznes amaliyotchilaridan intervyu olish hamda mana shu menedjerlarning faoliyati, unga ta'sir etuvchi omillar yuzasidan batafsil hisobot yozish bo'ldi. Ma'ruza tinglovchilarga u yoki bu tashkilot to'qnash kelgan konkret vaziyat, ushbu vaziyatni tahlil etish va mustaqil ravishda yoki jamoa bo'lib munozara tashkil etish asosida uning yechimi topish tarzida taqdim etilar edi. Keyinchalik keys metodi biznes yo'nalishidagi ta'lim muassasalarida keng targ'ib etilgan. Hozirgi kunda esa, kasbiy kompetentlikni rivojlantirish nuqtai nazaridan mazkur metod tarafdorlari ko'payib bormoqda. XX asrning 50 yillaridan boshlab biznes-keyslar G'arbiy Evropa mamlakatlarida ommalashdi. Evropaning yetakchi biznes maktablari [INSEAD](#), [LBS](#), [HEC](#), [LSE](#), [ESADE](#) va boshqalar keys-stadi metodi

asosida dars beribgina qolmay, keyslarni yaratishda ham faol ishtirok eta boshlaydilar.

Amaliy mashg'ulotni (Yengil atletika) tashkil etish

Amaliy mashg'ulotni (Yengil atletika) tashkillashtirishda talabalar uchun quyidagilar asosiy hisoblanadi:

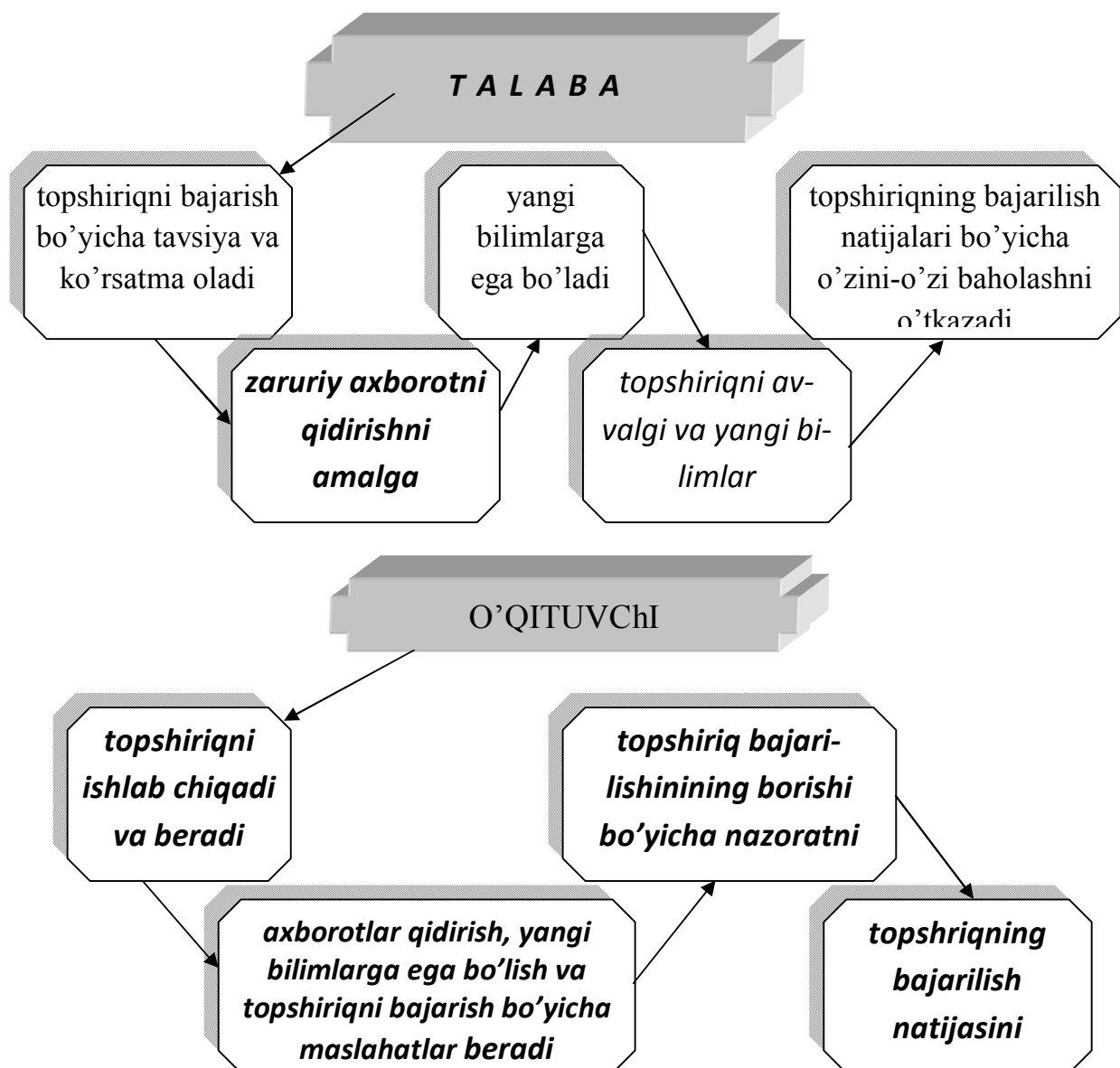
- amaliy qobiliyatni yuksaltirish (mutaxassislik asoslari bo'yicha);
- tashkiliy-texnik bilimlarni qo'llashni va mahoratni yuksaltirish (mahoratni orttirish orqali, mashqlar texnikasini o'zlashtirish);
- ilmiy tashkillashtirish (mashg'ulotlarda yengil atletika turlari bo'yicha pedagogik mahoratni oshirish).

Amaliy mashg'ulot (Yengil atletika)ni tashkillashtirishga pedagogik muammo sifatida qaralsa unda o'qitish marketingi tashkiliy, uslubiy va tarbiyaviy nuqtai nazarlarni o'z ichiga oladi.

Amaliy mashg'ulotni (Yengil atletika)samarali tashkiliy-uslubiy ta'minotining asosiy printsiplari quyidagilardan iborat:

- amaliy mashg'ulotni (Yengil atletika) an'anaviy o'qish va ilmiy-tadqiqot ishlari bilan uzviy va uzluksiz o'zaro aloqasini yaratish;
- amaliy mashg'ulot (Yengil atletika)dan foydalanish ehtiyojini belgilangan masalani hal etish, o'zining kasbiy sifatlarini shakllantirish;
- amaliy mashg'ulotni (Yengil atletika) pedagogik va shaxsiy boshqarish (jamo va individual tarzda);
- amaliy mashg'ulotni (Yengil atletika) axborot resurslariga keng va tezkor imkoniyatni ta'minlash;
- amaliy mashg'ulotni (Yengil atletika) samarali texnologiyalarini va uning sifati ustidan amaliy nazoratni qo'llash.

Amaliy mashg'ulot (Yengil atletika)da talaba va o'qituvchining harakatlari quyidagi sxema bo'yicha bajarilishi lozim:



Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi asosida o`quv-tarbiyaviy jarayonga tizimli yondoshishni hisobga olgan holda ko`rsatilgan chora-tadbirlar kompleksining bajarilishi kadrlar raqobatbardoshligining garovi bo`lib xizmat qiladi.

2.3. KEYS ISHLANMALARI

Yengil atletika mashiq'larning umumiy xarakteristikasi

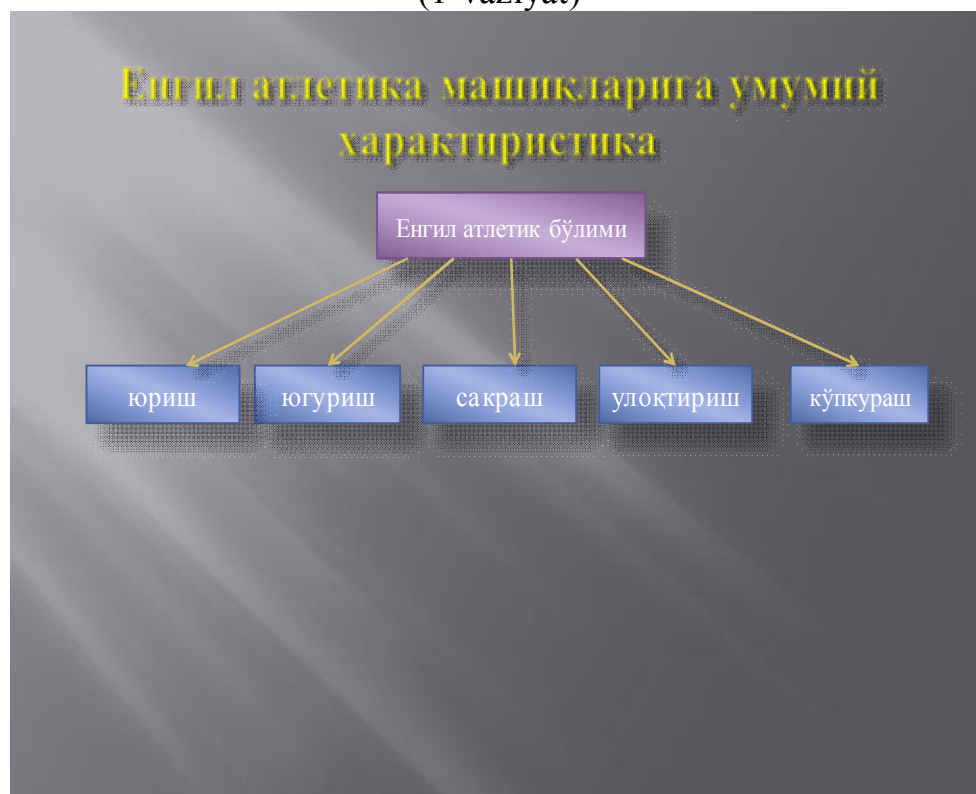
Kirish

Yengil atletika sporti 5 ta turga bo'linib, ular yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash kabi turlarni o'z ichiga oladi. Ushbu turlarning barchasi o'zining texnik va taktik ko'rinishiga ega bo'lib, ushbu keysni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun mavzu bo'yicha jismoniy tarbiya tizimi zvenolari va elementlari haqida bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish zarur.

Tavsiya etilgan keysni yechish quyidagi natijalarga erishishga imkon yaratadi:

- o'zlashtirilgan mavzu bo'yicha bilimlarni mustahkamlash;
- muammoning hamda qabul qilingan yechimning individual va guruhiiy tahlilida bilim va ko'nikmalarni qayta topshirish;
- mantiqiy fikrlashni rivojlantirish;
- mustaqil ravishda qaror qabul qilish ko'nikmalarini egallash;
- o'quv axborotlarini o'zlashtirish darajasini tekshirib ko'rish.

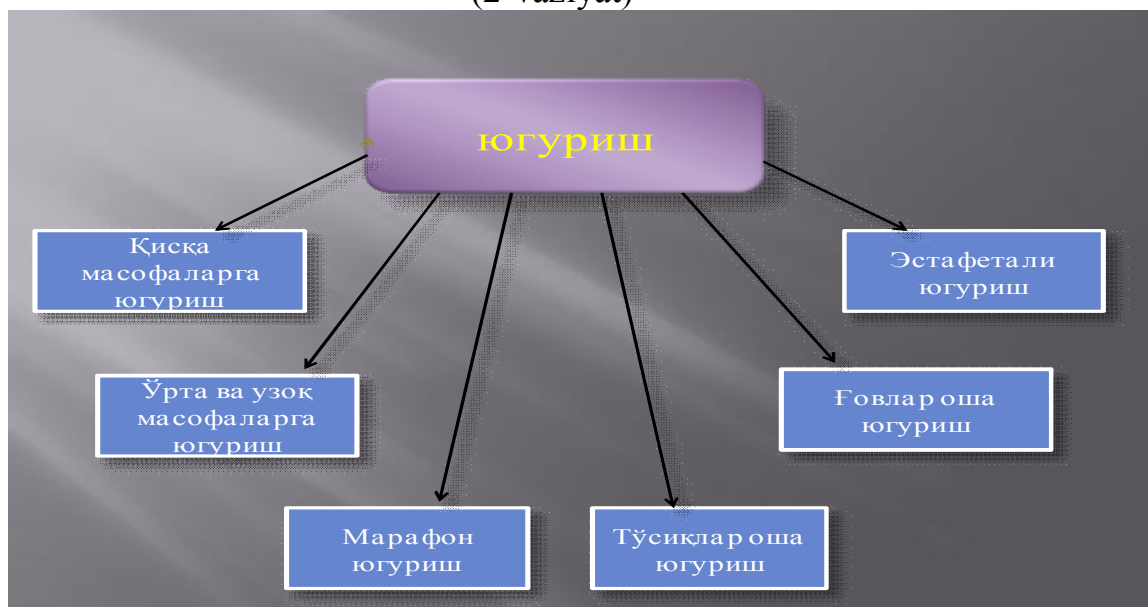
(1-vaziyat)



Sportcha yurish-insonni bir joydan ikkinchi joyga ko'chishining tabiiy usulidir. Sportcha yurish tezligi oddiy yurish tezligidan 2-2,5 barobar ko'pdir. Bu

tezlik, qadam uzunligi va chastotasiga bog'liqdir. Oddiy yurishda qadamlar uzunligi 80-90 sm bo'lsa, sportcha yurishda 105-120 sm santimetrغا yetadi. Oddiy yurishda qadamlarning chastotasi minutiga 110-120 ta bo'lsa, sportcha yurishda 180-200 ta va undan ham ko'proq bo'ladi.

Yugurish turlari (2-vaziyat)



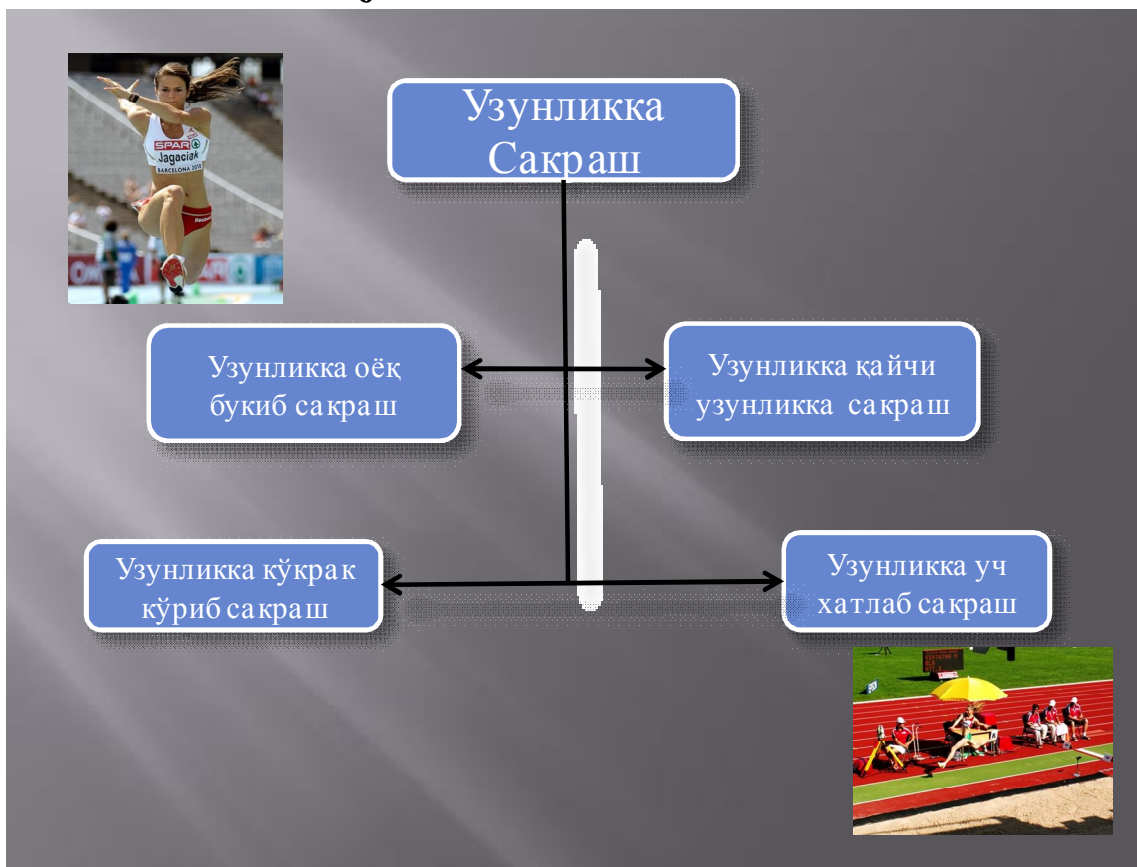
Qisqa masofalarga yugurish 1896 yil 1-Olimpiada o'yinlarida 100 m masofaga yurish bo'yicha Amerikalik T.Berk bu masofani 12,0 soniya vaqt bilan g'olib chiqqan edi. Qisqa masofalarga yugurish masofalari 30, 60, 80, 100, 200, 300, 400 m. 100 va 200m masofaga yugurishda jahon rekordi Yamaykalik Isain Boltga tegishli bo'lib, u 2010 y Pikin Olimpiada o'yinlarida 100 m masofani 9,58 soniya va 200 m ni esa 19.19 vaqt bilan bu natijaga erishgan.



O'rta va uzoq masofalarga yugurish O'rta, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish". Bu masofalarga g'ovlar osha yugurish va 800 m. dan 42,195 m. li marafon yugurish musobaqalari kiradi. Bu masofalarga yugurishda yuqori start holatidan boshlanadi.



Uzunlikka sakrash turlari



Balandlikka sakrash turlari



2.4. AMALIY VAZIYATNI BOSQICHMA – BOSQICH TAHLIL QILISH VA HAL ETISH BO'YICHA TALABALARGA USLUBIY KO'RSATMALAR

Talabalarga yo'riqnoma

Ish bosqichlari	Maslahatlar va tavsiyanomalar.
1. Keys va uning axborot ta'minoti bilan tanishirish	Avvalo keys bilan tanishing. "Yengil atletika sportini turlari bo'yicha umumiy xarakteristika" haqida tushuncha hosil qilish uchun bor bo'lgan butun axborotni diqqat bilan o'qib chiqish lozim. O'qish paytida vaziyatni tahlil qilishga shoshilmang
2. Berilgan vaziyat bilan tanishish	Ma'lumotlarni yana bir marotaba diqqat bilan o'qib chiqing. Siz uchun muhim bo'lgan satrlarni belgilang. Bir abzatsdan ikkinchi abzatsga o'tishdan oldin, uni ikki uch marotaba o'qib mazmuniga kirib boramiz. Keysdagi muhim fikrlarni qalam yordamida ostini chizib qo'ying. Vaziyat tavsifida berilgan asosiy tushuncha va iboralarga diqqatingizni jalb qiling.

3. Muammoli vaziyatni tahlil qilish	<p>Asosiy muammo va kichik muammolarga diqqatingizni jalb qiling.</p> <p><i>Asosiy muammo: yurish va yugurish turlari haqida tushunchaga egamisiz?</i></p> <p>Quyidagi savollarga javob berishga harakat qiling.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yurish deganda nimani tushunasiz? 2. Yugurish deganda nimani tushunasiz? 3. Sakrash va uloqtirish deganda nimani tushunasiz? <p>Asosiy muammo nimaga qaratilganini aniqlang. Muammoning asosiy mazmunini ajratib oling. Muammoli vaziyatni tahlil qilish – ob’ektning holatini aniqlang, asosiy qirralariga e’tibor qarating, muammoli vaziyatning hamma tomonlarini tahlil qiling.</p>
4. Muammoli vaziyatni yechish usul va vositalarini tanlash hamda asoslash	<p>Ushbu vaziyatdan chiqib ketish harakatlarni izlab topish maqsadida quyida taqdim etilgan “Muammoli vaziyat” jadvalini to’ldirishga kirishing. Muammoni yechish uchun barcha vaziyatlarni ko’rib chiqing, muqobil vaziyatni yarating. Muammoning yechimini aniq variantlardan tanlab oling, muammoning aniq yechimini toping. Jadvalni to’ldiring. Keys bilan ishlash natijalarini yozma shaklda ilova eting</p>

“MUAMMOLI VAZIYAT” JADVALINI TO’LDIRING

Vaziyatdagi muammolar turi	Muammoli vaziyatning kelib chiqish sabablari

TO’LDIRILGAN JADVAL (o’qituvchi oldindan to’ldiradi – talaba qo’liga berilmaydi)

Muammoli vaziyat	Muammoli vaziyatning kelib chiqish sabablari
«Sakrash» deganda nimani tushunasiz?	«Sakrash» Insonning ma’lum bir harakatini uchish fazasi orqali bajarishga aytiladi. Sakrashda 4 shartli faza mavjud: - Yugurishga tayyorlanish va yugurib kelish,

	<ul style="list-style-type: none"> - Depsinishga tayyorlanish va depsinish, - Uchish, - Qo`nish
--	--

O`TKAZILGAN TAHLILLAR VA NATIJALAR

Muammoli vaziyatni tahlil qilish – obyektning holati aniqlangandan so`ng, muammoning asosiy qirralariga e`tibor qaratib, muammoli vaziyatning hamma tomonlarini tahlil qilishga harakat qilamiz. Muammoning yechimini aniq variantlardan tanlab olib, “T - sxema” jadvalini to`ldiramiz.

«Yugurish» deganda nimani tushunasiz?	« Yugurish » Insonlarninig bir joydan ikkinchi joyga shiddat bilan ko`chish usuli bo`lib, bir-necha turlarga bo`linadi.

Vaziyatdan chiqib ketish harakatlari	Yengil atletika barcha turlarini taqqoslaydilar va bir-biriga yaqinlik darajasini texnik va taktik jihatdan farqini aniqlaydilar.

“MUAMMOLI VAZIYAT” JADVALINING YAKUNIY KO`RINISHI

Muammoli vaziyat	Muammoli vaziyatning kelib chiqish sabablari	Vaziyatdan chiqib ketish harakatlari
------------------	--	--------------------------------------

«yurish va yugurish deganda nimani tushunasiz?»	Insonlarninig bir joydan ikkinchi joyga tab'iy ko`chish, yurish Insonlarninig bir joydan ikkinchi joyga shiddat bilan ko`chish usuli yugurish	Ushbu harakatlarni to`liq farqi nimaada ekanligini yoritib beradilar.
---	--	---

Keys bilan ishlash jarayonini baholash mezonlari va ko`rsatkichlari
(mustaqil auditoriyada va auditoriyadan tashqari bajarilgan ish uchun)

Auditoriyadan tashqari bajarilgan ish uchun baholash mezonlari va ko`rsatkichlari

Talabalar ro`yxati	Asosiy muammo ajratib olinib, tadqiqot obyekti aniqlangan mak. 6 b	Muammoli vaziyatning kelib chiqish sabablari aniq ko`rsatilgan mak. 4 b	Vaziyatdan chiqib ketish harakatlari Aniq ko`rsatilgan mak. 10 b	Jami mak.20 b

2.5. TEST TOPSHIRIQLARI

1. Yurish turlarini ko'rsating.
A) Bukchayib yurish, sayrda yurish, poxodda yurish, safda yurish.
B) Bukchayib yurish, poxodda, oddiy yurish, safda yurish, to'g'ri oyoqlarda yurish.
D) To'g'ri oyoqlarda yurish, yarim o'tirgan holatda yurish, sportcha yurish, safda yurish.
E) Sportcha, safda yurish, poxodda yurish, oddiy yurish, to'g'ri oyoqlarda yurish.
2. Musobaqada qaysi yurish holati uchun sportchi ogohlantirish oladi, shuni ko'rsating.
A) Tez yurishda.
B) Sekin yurishda.
D) Qo'l harakatda bo'lganda.
E) Oyoqlarni bukib yurishda va uchish fazasi uchun.
3. Sportcha yurishda depsinish burchagini ko'rsating.
A) 30-35 gradus.
B) 43-57 gradus.
D) 58-63 gradus.
E) 65-67 gradus.
4. Oddiy yurishga nisbatan sportcha yurishda tezlik necha barobar katta.
A) 1,5-2. B) 2-2,5. D) 3. E) 4.
5. Sportcha yurishda qadamlarni maksimal chastotasini (temp) ko'rsating.
A) 210 qadam/daq. B) 154 qadam/daq.
D) 194 qadam/daq. E) 100 qadam/daq.
6. Sportcha yurishda maksimal tezlikni ko'rsating.
A) 2 m/sek. B) 4,5 m/sek.
D) 4,45 m/sek. E) 3,45 m/sek.
7. O'quv o'rganish granatasi dastagini standart uzunligini ko'rsating.
A) 10 sm. B) 10,5 sm. D) 10,7 sm. E) 11 sm.
8. O'quv o'rganish granatasi dastagini diametrini ko'rsating.
A) 1 sm. B) 2 sm. D) 3 sm. E) 4 sm.
9. O'quv o'rganish granatasini yuqori qismi (stakanchigini) diametrini ko'rsating.
A) 3 sm. B) 3,5 sm. D) 4 sm. E) 4,5 sm.
10. Granata uloqtirishda granata tushish joyining burchagini ko'rsating.
A) 34,92°. B) 40°. D) 42°. E) 29°.
11. Granata uloqtirishda yugurib kelish joyi (koridori) kengligini ko'rsating.
A) 1 m. B) 2 m. D) 3 m. E) 4 m.
12. Granata uloqtirish musobaqasida necha kishi finalga tushadi.
A) 10. B) 5. D) 8. E) 3.
13. Balanlikka hatlab o'tish usulida sakrashda sportchiga nechta urinish beriladi.
A) 3 ta urinish B) 5 urinish
D) har balandlikka 3 urinish E) 10 urinish
14. Balandlikka hatlab o'tish usulida sakrashda necha kishi finalga tushadi.

2.6. XULOSALAR VA TAVSIYALAR

Shunday qilib, biz olib borgan izlanishlar natijalariga ko'ra quyidagilar xulosa qilib aytishimiz mumkin:

O'tkazilgan ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil etish va o'rganish natijalari quyidagi xulosalarni qayd etish imkonini berdi:

- Hozirgi kunda uzunlikka sakrash turi bo'yicha o'zbek tilida ilmiy uslubiy adabiyotlarni yetismasligi olib borilgan tadqiqotda aniqlandi.

- Barcha oliy o'quv yurtlari jismoniy madaniyat fakultetlarida yengil atletikaning uzunlikka sakrash turi o'quv yuklamalariga qo'yilganligi aniqlandi. Ammo o'rgatish uslubiyati uchun ushbu dasturdagi soatlar miqdori kamligi aniqlandi.

1. Jismoniy tarbiya moduli bo'yicha ta'lim oladigan talabalarning jismoniy tayyorgarligi o'rta darajada ekanligi aniqlandi va uzunlikka sakrash bo'yicha talabalarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish va sakrash texnikasini egallash ham shunga mos ekanligini aytish mumkin.

2. Mashg'ulotlarni olib borish davomida amaliy ko'nikmalarni egallash, jismoniy yuklamalarga moslashish ularning darslarda alohida bo'lib mashqlarni bajarish, imitatsiya mashqlarini ko'proq bajarishi, darslarda talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi yaxshi tomonga o'zgarganida ko'rish mumkin.

3. Darslar davomida ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasi talabalarga jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilash bilan birgalikda yengil atletika turlari texnikasini egallashda katta imkoniyat berganligi tadqiqotlar davomida aniqlandi.

4. Dars va mashg'ulot faoliyatidagi yengil atletikaning uzunlikka sakrash turida zarur bo'ladigan tezkor-kuch sifatlarini bilimni har tomonlama tuzilishini, uning ta'minlanish va amalga oshish omillari, funktsional imkoniyatlari va texnik-taktik yoritilishi mos kelishini mavjudligi berilgan natijalarni amalga oshirish uchun shart-sharoit yaratilishi zarurligini ko'rsatish mumkin.

Uslubiy qo'llanma

-Uzunlikka sakrash turida qisqa vaqt ichida asab-muskul kuchiga yuqori darajada zo`r berilishligi mumkinligi aniqlandi.

-Uzunlikka sakrash turida tezkor-kuch sifati asosiy jismoniy sifatlardan ekanligini va ushbu sifatlarni rivojlantirmasdan yuqori sport natijalariga erishib bo`lmasligi aniqlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYITLAR

1. Karimov I.A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin.–T.: O'zbekiston, 1994. 40 b.
2. Karimov I.A. Vatan sajdagoh kabi muqaddasdir.–T.: O'zbekiston, 1996. 26 b.
3. Karimov I.A. O'zbekiston XXI asr bo'sahasida xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari. – T.: O'zbekiston, 1997. 56 b.
4. Karimov I.A. O'zbekiston buyuk kelajak sari. – T.: O'zbekiston, 1998. 18b.
5. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch.–T.: Ma'naviyat. 2009. 24b.
6. Karimov I.A. Ozod va odod Vatan, erkin va farovon hayot – pirovard maqsadimiz. 8-jild. T.: O'zbekiston. 2000 – 164b.
7. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori.–T.: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2000. 240 b.
8. Andres E.R., Quدراتov R.K. Yengil atletika. O'quv qo'llanma -T.: O'zDJTI, 1998. 120 b.
9. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. – T.: O'zbekiston. 2002. 130 b.
10. Niyozov I. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. -Farg'ona. Yangi Farg'ona. 2005. 43-59 b.
11. Shokirjonova K.T. Yengil atletika – Musobaqa qoidalari. O'quv qo'llanma. – T.: Lider Press. 2007. 56-80 b.
12. Rafiyev X.T., Qosimov F.J. Yengil atletika sport musobaqalarining tashkillashtirish asoslari. Uslubiy qo'llanma. - Samarqand. 2008. 46-84 b.
13. Salomov R.S., Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. O'quv qo'llanma – T.: O'zDJTI, 2009. 139 b.
14. Masharipov Yu. Sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma- T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati. 2010. 139 b.
15. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., Lider Press, 2005. 100 b.

16. Usmonxo'jayev T.S., Raximov M.M. Qudratov R.Q., Meliyev X.A., Rasulova T.R., Qurbonov S. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. T., O'qituvchi, 2005, 250 b.
17. Qudratov R.Q. Sakrash texnikasi asoslari. Studentlarning mustaqil ishi uchun problematik ma'ruza. T., O'zDJTI, 1992. 25 b.
18. Qudratov R.Q. Yengil atletika. T.: Noshir. 2012. 184-236 b.
19. Qosimov F., Berdiyev F., Namozov B. Talaba-sportchilarning jismoniy va ma'naviy fazilatlarini tarbiyalash. Uslubiy qo'llanma. - Samarqand. 2015. 41 b

MUNDARIJA

SO'Z BOSHI	3
I BOB. UZUNLIKKA SAKROVCHI TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHURISH USULLARI	5
I.1. Uzunlikka sakrovchi talabalarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish.....	5
I.2 Uzunlikka sakrovchi talabalarning tezkor – kuch sifatleri va sport tayyorgarligi.....	12
I.3 Talabalarning tezkor kuch sifatlarini oshirishda qo'llaniladigan vosita va usullari.....	26
II BOB. YENGIL ATLETIKA FANIDAN ELEKTRON O'QUV MODULI ISHLANMASI	37
2.1 Fan yuzasidan keyslar to`plami, amaliy topshiriqlar, ishlanmalar.	65
2.2. KEYS-STADI TA'LIM TEXNOLOGIYASI: AFZALLIKLARI VA IMKONIYATLARI	67
2.3 KEYS ISHLANMALARI	70
Yengil atletika mashiqslarning umumiy xarakteristikasi	
2.4. AMALIY VAZIYATNI BOSQICHMA – BOSQICH TAHLIL QILISH VA HAL ETISH BO`YICHA TALABALARGA USLUBIY KO`RSATMALAR	73
2.5. TEST TOPSHIRIQLARI	77
2.6. Xulosa va tavsiyalar	79
FOYDALANILGAN ADABIYITLAR	81

