

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNI
YENGIL ATLETIKA TURLARI
TEXNIKASIGA O'RGATISH
USLUBIYATI

O'quv-uslubiy qo'llanma

TOSHKENT – 2015

Mualliflar:

G'aniboyev I.D. – O'zDJTI yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o'qituvchisi,

Soliyev I.R. – O'zDJTI yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o'qituvchisi,

Abdiyev Sh.A. – O'zDJTI yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

Aripov Yu.Yu. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent,

To'xtaboyev N.T. – pedagogika fanlari nomzodi.

O'quv uslubiy qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining ilmiy-uslubiy kengashida muhokama qilingan va nashr etish uchun tavsiya etilgan.

KIRISH

Yurtimiz o'z istiqboliga erishgandan so'ng Prezidentimiz I.A. Karimov va hukumatimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasiga katta e'tibor qaratildi. Prezidentimiz aytganlaridek "Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda jahonga tanita olmaydi". Sportchilarimiz Osiyo va jahon arenalarida yurtimiz bayrog'ini yuqori ko'tarib kelmoqdalar. Yildan-yilga jismoniy tarbiya va sport sohasida ko'plab ilmiy-tadqiqot ishlari o'tkazilmoqda, sport turlari bo'yicha o'quv mashg'ulotlari va texnikasi hamda o'rgatish uslubiyatlari takomillashmoqda. Yengil atletikachilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligiga va ayniqsa texnik tayyorgarligiga katta e'tibor berish kerak. Hozirgi kunga kelib barcha murabbiylarga, o'qituvchilarga, sportchilarga ma'lum bo'lishi kerakki, yengil atletikaning turlarini o'rgatishda va o'quv mashg'ulotlarida maxsus tayyorlov mashqlarining ahamiyati juda katta. Hozirgi kunda dolzarb muammolardan biri – bu o'sib kelayotgan avlodni to'g'ri tarbiyalab, katta sportga zahira tayyorlashdir. Yengil atletika sport turi sportcha yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish hamda shu turlarni o'zida mujassamlashtirgan ko'pkurash turlaridan tashkil topgan. Bu esa ushbu turlar texnikasiga yosh sportchilarni o'rgatishda zamonaviy vosita va uslublardan foydalanishni taqozo qiladi.

Zamonaviy vosita va uslublarni qo'llash orqali yosh yengil atletikachilarni yengil atletika turlari texnikasiga o'rgatish hamda ularni mushaklar kuchini, bo'g'imlardagi harakatchanlikni, egiluvchanlikni, harakat tezligini va chidamlilikni rivojlantirish mumkin.

Asosiy sifatlarni rivojlantirishda yengil atletika turlarining mashqlarini e'tiborga olish lozim. Xususan, bosqon uloqtiruvchining katta kuchi va yadro itqituvchining kuchi uzoq masofalarga yugurishda yaxshi natijalar ko'rsatishda xalaqit berishi yoki yuguruvchining yengil vazni uloqtirishda snaryadlarni (yadro, bosqon) uzoqqa uloqtira olmasligi bizga ma'lumdir. Mashg'ulot vositalarini tanlashda to'g'ri yo'l tutish uchun murabbiy yoki o'qituvchi qisqa masofa yoki o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchining, balandlikka, uzunlikka yoki langarcho'p bilan sakrovchining, disk, nayza, bosqon uloqtiruvchining, yadro itqituvchining qaysi sifatlarini rivojlantirish lozimligini yaxshi farqlab olishi kerak.

Yuqori sport natijalariga erishish uchun maxsus va tayyorlov mashqlarini yil davomida bajarish lozim. Bu sport texnikasi mahorati o'sishida yordam beradi.

Maxsus mashqlarni mashg'ulotning tayyorlov qismida qo'llash yosh sportchilarga (shug'ullanuvchilarga) asosiy qismni yaxshi tayyorgarlik bilan boshlashga, xususan, ixtisoslashayotgan sport turida yengil atletika texnikasini yaxshi o'zlashtirishga hamda yaxshi sport formasiga ega bo'lishga, shu bilan

birga, musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga yordam beradi. Maxsus mashqlarni qo'llash ularning me'yorlanishiga va quyidagilarga bog'liq:

1. Shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsi.
2. Salomatlik darajasi, jismoniy va texnik tayyorgarligi.
3. Yil fasli va mashg'ulot o'tkazish sharoiti.
4. Yengil atletika turi.
5. O'qituvchi-murabbiyning malakasi va bilim darajasi.

Yengil atletika sport turida yuqori sport texnikasiga har tomonlama maqsadli jismoniy tayyorgarlik asosida erishiladi. Shu sababli tayyorgarlik davrida asosiy e'tiborni yaxshi o'ylab chiqilgan, xususan, maqsadga yo'naltirilgan mashqlarni qo'llashga qaratish lozim. Yengil atletika sport turining har bir turlarida maxsus mashqlarni qo'llashdan asosiy maqsad shug'ullanuvchilarning asosiy va zarur bo'lgan sifatlarini rivojlantirish, texnikani o'rgatish va takomillashtirishdan iborat.

I. Sportcha yurish va uning turlari

Insonning joydan-joyga ko'chishi oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi.

Uzoq va bir tekis yurganda a'zoyi-badandagi qariyb barcha mushaklar ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi. Natijada modda almashinishi ortadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avvalo sog'lomlashtirish uchun ahamiyati kattadir.

Oddiy yurishdan tashqari yurishning boshqa xillari ham bor: poxodda yurish, safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnik jihatdan eng qiyin, lekin eng foydali xili – sportcha yurish hisoblanadi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq. Ammo bunday yuqori tezlikka erishish uchun sportcha yurish texnika asoslarini o'rganib olishning o'zigina kifoya qilib qolmay, balki oddiy yurishga qaraganda anchagina intensiv ish bajarish talab qilinadi, ya'ni energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish, sportchi organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yurish musobaqasida qatnashuvchilar qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi – bir lahza bo'lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda yerdan uzilib qolishiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi yerga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa, sportchi yurishdan yugurishga o'tgan bo'ladi. Bu qoidani buzgan sportchi maxsus hakamlar tomonidan musobaqadan chetlashtiriladilar. Sportcha yurishda klassik turlari, ya'ni Olimpiada o'yinlari dasturidan o'rin olgani erkaklarda 20, 50 *km* masofaga, ayollarda 20 *km* masofada sportcha yurish musobaqalari o'tkaziladi.

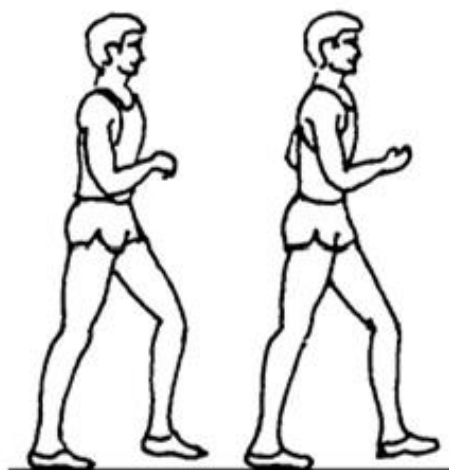
1.1. Sportcha yurish texnikasiga o'rgatishni asosiy vosita va uslublari

1 QADAM.

Oddiy yurish.

Maqsadi:

- Yurish harakatlari bilan tanishtiring.



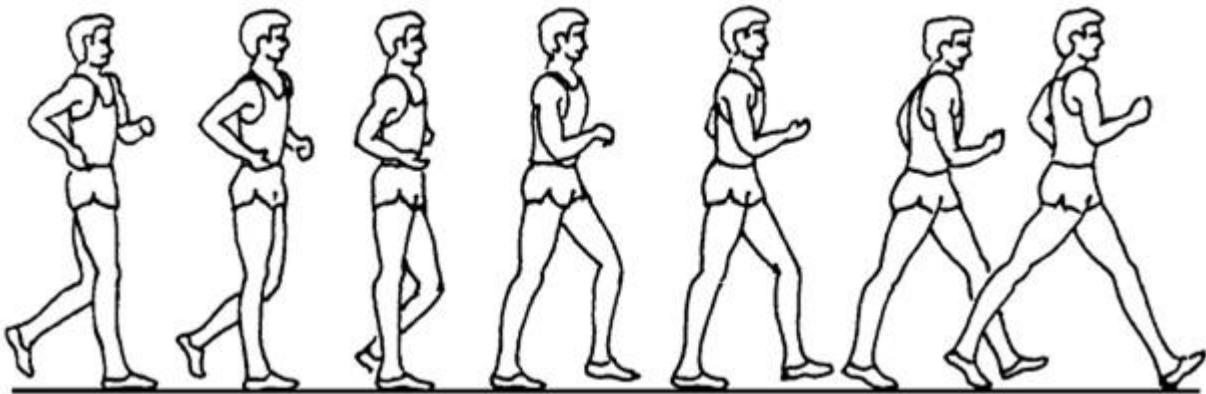
- Qoida va asosiy texnik modellari bilan tanishtiring.
- Yugurishga o'tmasdan asta-sekin tezlikni oshirib yuring.
- Yurish vaqtida katta qadam tashlab, erkin his qilib, to'g'riga yurib, taxminan 100 m gacha bir xil ritmni saqlang.

2 QADAM.

Sportcha yurish.

Maqsadi:

- Orqadagi (keyingi) oyoqda kuchli deysinib qadam kengligini uzaytiring.



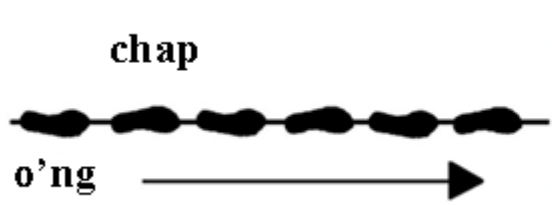
- 1-qadamdagidek, lekin orqadagi oyoqda kuchli deysinib, har qadamda oyoqni to'g'rilab, silkinch oyoqni ham to'g'ri oldinga chiqarib yuring.
- Yer bilan aloqani saqlagan holda tizzani bukmasdan qadam qo'yishda oyoq uchlarini o'zingizga tortish zarur.

3 QADAM.

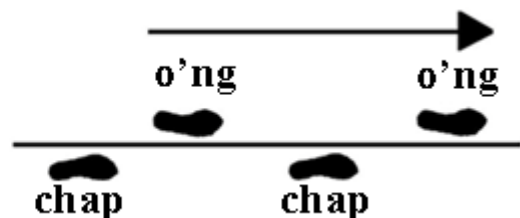
Chiziqda yurish.

Maqsadi:

- sonni to'g'ri harakatlanishini ta'minlash.



(1) Chiziqda yuring



(2) Ilonizi bo'lib yuring

- Ikkinchi qadamdagidek, lekin chiziq ustida yuring, har bir qadam chiziq ustiga tushish kerak.

- Qadam uzunligini kengaytiring va oyoqlar chiziqqa nisbatan yon tomonlarga qo'yiladi, natijada tana og'irligi deqsinovchi oyoqni son qismiga tushadi, bu oyoq yerdan uzilganda sodir bo'ladi.

4 QADAM.

Maxsus mashqlarni bir biriga bog'lash.

Maqsadi:

- Yelka qismini va sonni egiluvchanligini ta'minlash.



- O'rtacha tezlikda yurgan holda qo'llarni yon tomonga uzatib, oldinga aylanma harakatlarni bajaring ("tegirmon mashqi").

- Yuqorida qayd etilgan mashqlarni to'g'ri chiziqda qadamlarni yon tomonlariga qo'yib yurish bilan bog'lab bajaring.

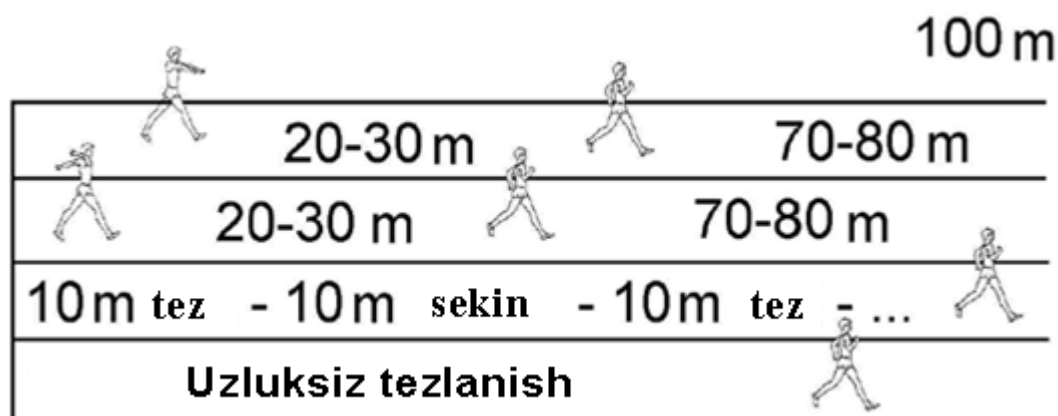
5 QADAM.

Har xil tezlikda sportcha yurish.

Maqsadi:

- Har xil tezlanishlar texnikasiga moslashib borish.

Uzluksiz tezlanish



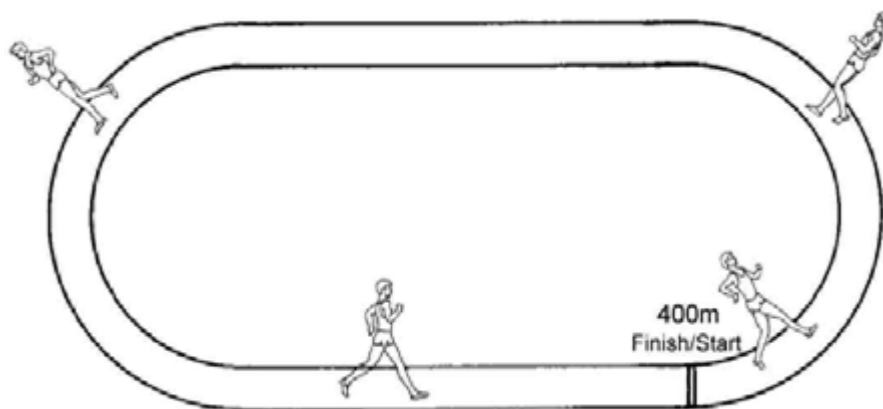
- 100 m masofaga tempni almashtiring.
- Qo'llarni har xil holatida yurishni mashqlarni bajarish, misol uchun 20-30 m gacha qo'llarni to'g'ri yurishdagidek harakatlantirish.

6 QADAM.

Masofada yurish.

Maqsadi:

- Charchash holatida ham yurish texnikasini saqlab qolish.



- 400 m masofadan kam bo'lmagan masofani bosib o'ting.
- Bunda tezlikka emas, balki to'g'ri yurish texnikasiga e'tibor bering.

Sportcha yuruvchilarning maxsus mashqlari

1. Gavdani to'g'ri tutib, tizza bo'g'imlarini bukmasdan, qadam bosishni tovondan boshlab, oyoq kaftini yerga to'liq qo'yish va oyoq uchida bir oz deysinib yurish. Qo'l oyoq harakatiga teskari proporsional tarzda harakat qilishi kerak (1-rasm).

2. Yo'lkaning to'g'ri chizig'i bo'ylab oyoqlarni goh chap tomonga, goh o'ng tomonga bosib, ilonizi yo'nalishda yurish. Yurayotganda tos va yelka harakati oyoq harakatiga qarama-qarshi bo'lishiga e'tibor berish kerak (2-rasm).

3. Shu mashqning o'zi, faqat qo'llar boshning orqasida, harakatlar bemalol va erkin bo'lishi kerak (3-rasm).

4. Gimnastika tayoqchasini yelkaga qo'yib, qo'llarni tayoq ustidan o'tkazgan holda keng qadam tashlab yurish va tosni harakatga keltirish (4-rasm).

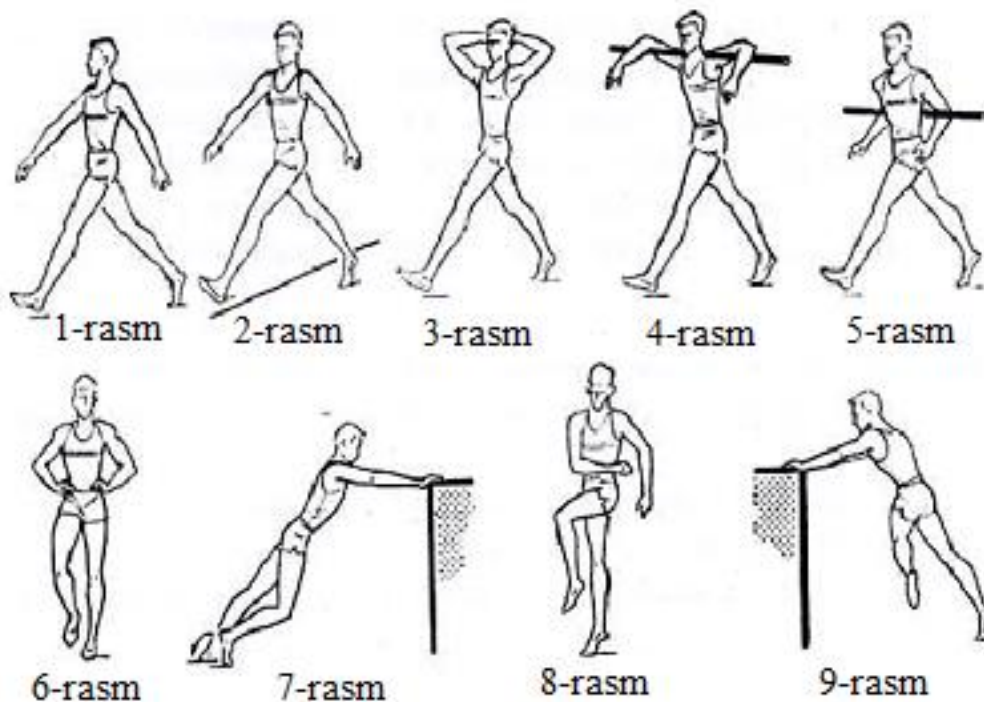
5. Shu mashqning o'zi, faqat endi tayoqcha yelkada emas, belda (5-rasm).

6. Gavdani to'g'ri tutgan holda tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkazib, tos mushaklarini maksimal darajada bo'shatgan holda bajarish (6-rasm).

7. O'sha mashq, faqat biror narsaga tayanib, oyoq shu to'siqdan 140-150 sm uzoqroqqa qo'yiladi (7-rasm).

8. Oyoqning soni oldinga-ichkariga harakatlantiriladi, qo'llar bukilgan (9-rasm).

9. O'sha mashq, biror-bir to'siqqa yoki gimnastika devoriga tayangan holda bajariladi (9-rasm).



10. Gavdani tik tutgan holda bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni tizza bo'g'imidan bukib, yonga-yuqoriga ko'tarib, doirasimon aylantirish. Bukilgan oyoqni yondan erkin aylantirish kerak va oyoqlar holatini almashtirib bajarish lozim (10-rasm).

11. Gavdani tik tutib, goh tomondan oyoq uchiga tomon ko'tarilish va aksincha, oyoq uchidan tovoniga tomon ko'tarilish mashqi (11-rasm).

12. Keng qadamlar bilan yerga oyoqning tovon qismini qo'yib, tizza bo'g'imlarini imkon qadar bukmasdan yurish. Yurayotganda qo'l va yelka kamari bimalol harakat qilishi kerak (12-rasm).

13. Ilonizi yurish va diametri 8-10 metr bo'lgan aylanada sportcha yurish. 5-6 qadam o'ngga, 5-6 qadam chapga (13-rasm).

14. Yon bilan o'ngga va chapga harakat. O'ng oyoq oldinga, chap oyoq tos sohasi maksimal holatda yonga burilgan. Qo'llarni zanjir qilib ushlab olish va yelka kamarining tos harakatiga qarama-qarshi tarzda harakat qilishiga e'tibor berish (14-rasm).

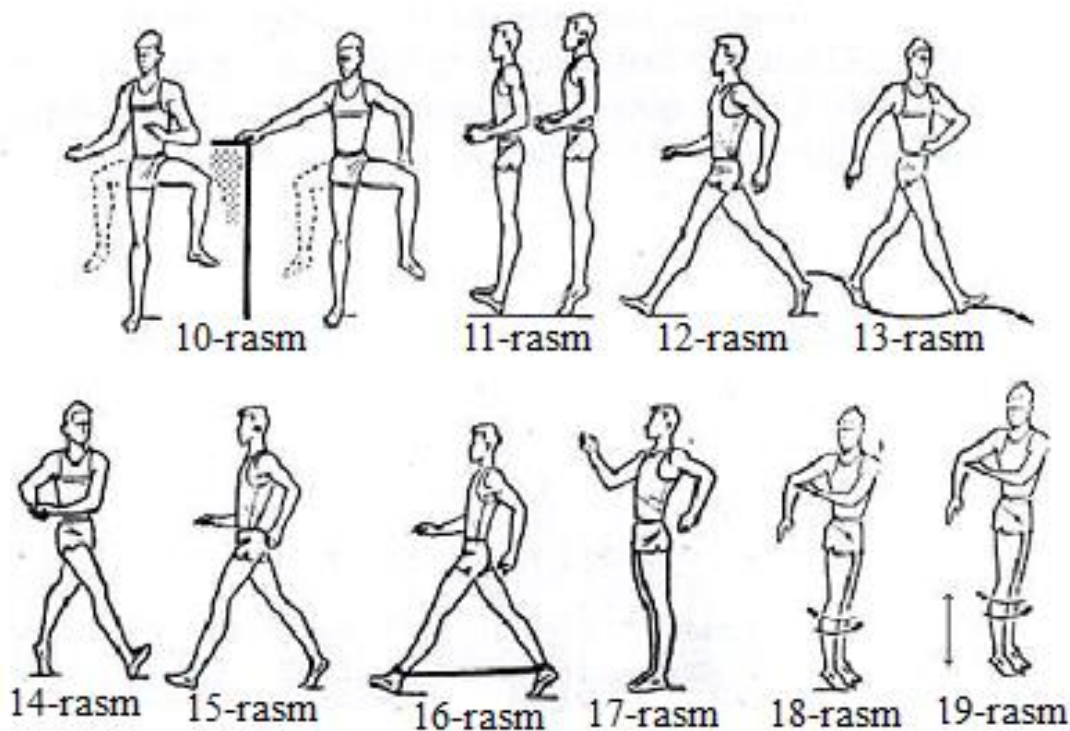
15. Yumshoq yerda, qum yoki qorda avval sekin kichik qadam, so'ngra tez va katta qadam bosib yurish (15-rasm).

16. Oyoqqa rezina amortizator kiyib, sportcha yurish. Bunda oyoq mushaklarining kuchi rivojlantiriladi (16-rasm).

17. Turgan joyda sportcha yuruvchining qo'l harakatini taqlid qilish. Bunda gavda to'g'ri tutiladi va qo'llar jadal harakat qiladi (17-rasm).

18. Joyida turgan holda tizza bo'g'imlarini bukmasdan oyoq uchiga ko'tarilib, tos sohasini bir tomonga va yelka kamarini boshqa tomonga burish. Mashqning tez-tez va aniq bajarilishiga ahamiyat berish kerak (18-rasm).

19. Shu mashqning o'zi, faqat yuqoriga sakrab bajariladi (19-rasm).



II. Yugurish va uning turlari

Yugurish joydan joyga kuchishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning ko'proq tarqalgan turi bo'lib, juda ko'p sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'p xillari yengil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi.

Yugurganda badandagi mushak guruhlarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi ancha oshadi. Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mutahkamlanadi. O'z kuchini taqsimlay olish, to'siqlardan o'ta bilish, ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

Yugurish – har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir.

Yengil atletikada yugurishning tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitda yugurish xillari bo'ladi.

Tekis yugurish ma'lum masofa yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'lakchasida o'tkaziladigan 400 metrga va undan qisqa masofaga yugurishda har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Belgilangan masofani o'tish uchun sarflangan vaqt sekundlar bilan o'lchanadi.

Bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib, natijada shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa metr hisobida aniqlanadi.

To'siqlar osha yugurishning ikki xili bor:

1) g'ovlar osha yugurish – bunday yugurish yo'lkasidagi bir-biridan bir xil uzoqliqda masofadagi muayyan joylarga qo'yilgan bir tipdagi to'siqlardan oshib, 60 m dan 400 m gacha masofaga yuguriladi. Har qaysi sportchi alohida-alohida yo'lakdan yuguradi;

2) 3000 metrgacha to'siqlar osha yugurish (stil-chez). Bunda yugurish yo'lakchasida u yerga mustahkam o'rnatilgan to'siqlar osha stadion sektorlaridan birida kavlangan chuqurga to'ldirilgan suvdan yuguriladi.

Estafetali yugurish – bunda jamoa bo'lib yuguriladi: jamoada yuguruvchilar soni qancha bo'lsa, shuncha etaplarga bo'lingan bo'ladi. Estafetali yugurishdan maqsad – estafeta tayoqchasini bir-biriga uzatib, uni mumkin qadar tezda startdan marragacha yetkazib borishdir. Bosqichlar oralig'i bir xil bo'lishi mumkin. Estafetali yugurish stadion yo'lklarida, ba'zan esa shahar ko'chalarida o'kaziladi.

Tabiiy sharoitda yugurish – bunda past-baland ochiq joylarda (kross) yugurilsa, 15 km va undan ortiq masofalarga esa yo'llarda yuguriladi. Yengil atletikadagi eng uzoq, ya'ni marafon yugurish 42 km 195 m ga teng.

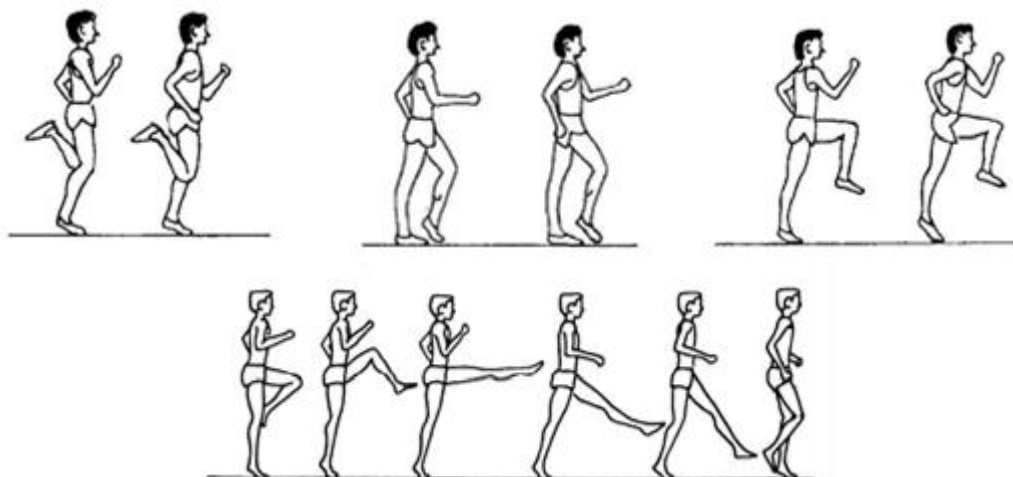
2.1. Yugurish turlari texnikasiga o'rgatishni asosiy vosita va uslublari

1 QADAM.

Asosiy mashqlar.

Maqsadi:

- Asosiy yugurish ko'nikmasini rivojlantirish.



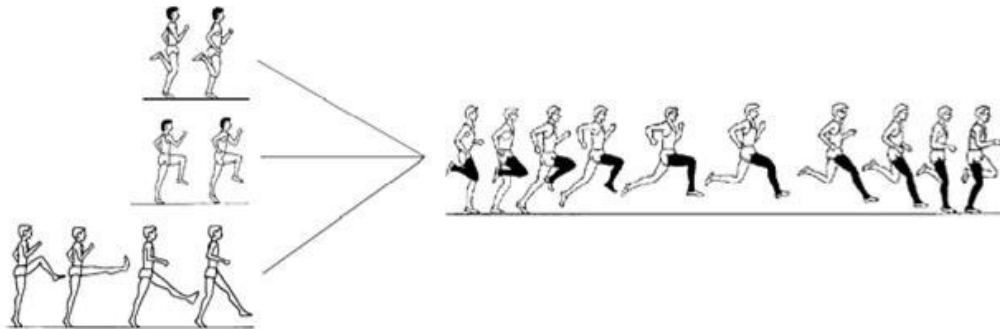
- Chigalyozdi mashqlarni o'tkazishda asosiy mashqlardan foydalaning:
- Oyoqni orqaga bukib va oyoqni uchini yerga qo'yib, tizzani bukib oldinga ko'tarish.
- Boldir uchun mashq – tizzalarni baland ko'tarib, oyoqlarni to'g'riga uzatish.

2 QADAM.

O'rgatishda asosiy mashqlar.

Maqsadi:

- Sprinterlik ko'nikma va koordinatsiyasini rivojlantirish.



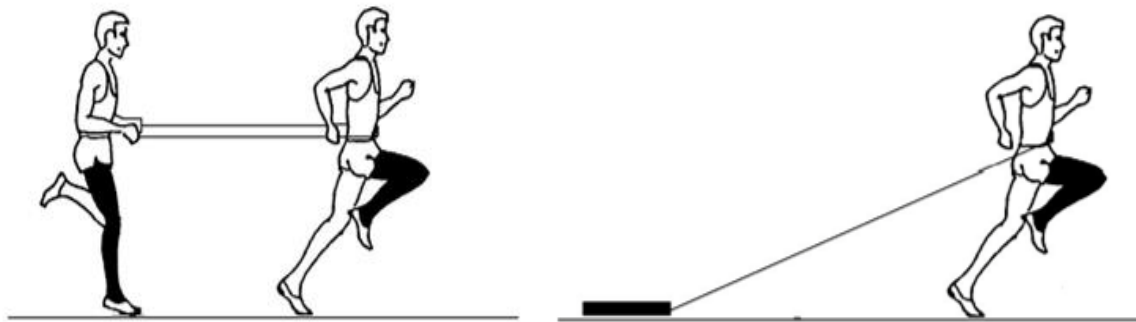
- Variasiya va kombinasiyalar.
- Detallar.
- Kombinatsiyalar va o'tishlar.
- Qo'l uchun mashqlar.

3 QADAM.

Qarshiliklar bilan yugurish.

Maqsadi:

- Maxsus kuchni va silkinch oyoq fazasini rivojlantirish.



- Sherik yoki snaryad qarshiligidan foydalaning.
- Qarshilikni ko'paytiring.
- Yugurishda deysinuvchi oyoqni to'liq to'g'irlanishini va yer bilan aloqani qisqa bo'lishini ta'minlang.

4 QADAM.

Kuzatib yugurish.

Maqsadi:

- Reaksiya tezligini va tezlanishni rivojlantirish.



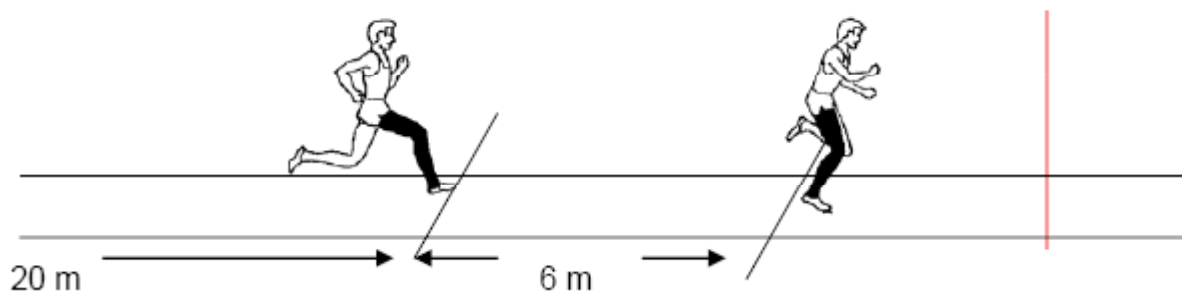
- Tayoqcha yoki arqon (1.5 m) bilan yugurish.
- Chiziqda yugurish.
- Oldinda yuguruvchi orqada yuguruvchini signali bo'yicha tayloqchani yoki orqonni tashlaydi.

5 QADAM.

Tezlanib yugurish.

Maqsadi:

- Tezlanishni va maksimal tezlanishni rivojlantirish.



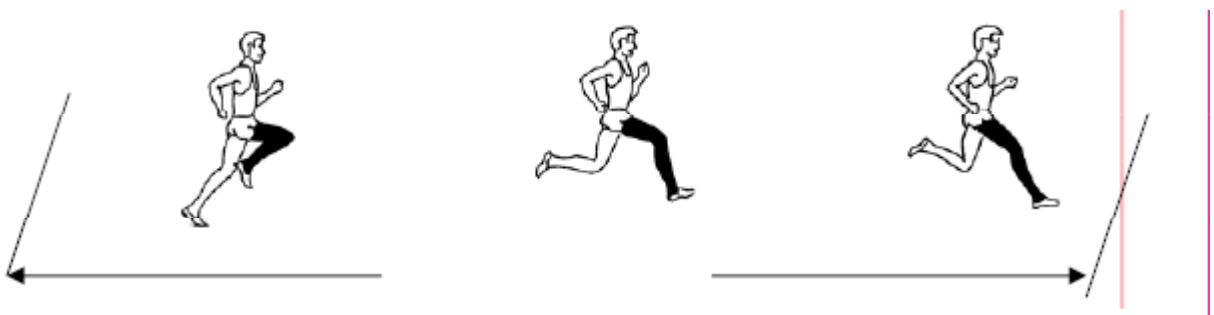
- 6 metrli zonani belgilang.
- Sherik zonani oxirida kutib turadi.
- Orqada yuguruvchi zonaga yugurib kirganda, tezlanib yugurish.

6 QADAM.

Yugurib kelib belgilangan (20 m)ga tez yugurish.

Maqsadi:

- Maksimal tezlikni rivojlantirish.



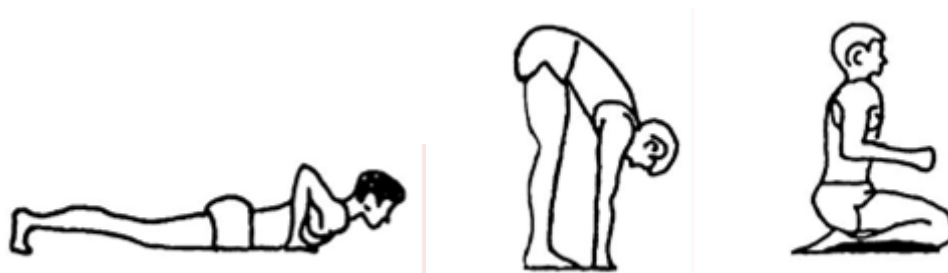
- 20 m li zonani belgilang.
- Yugurib kelish uchun 20-30 m masofani belgilang.
- Belgilangan zonani maksimal tezlikda yugurib o'tish.

2.2. Yugurishda turli xil holatlardan start olishni o'rgatish

1 QADAM.

Maqsadi:

- Tezlanishni va konsentratsiyani yaxshilash.



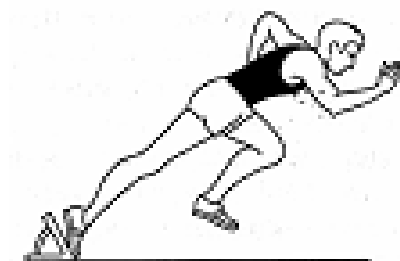
- Signaldan so'ng yugurishga o'ting va tezlanib yuguring.
- Yakka holda yoki juft-juft bo'lib bajarish mumkin (bir sportchi ikkinchi sportchiga yetib olishga harakat qiladi).

2 QADAM.

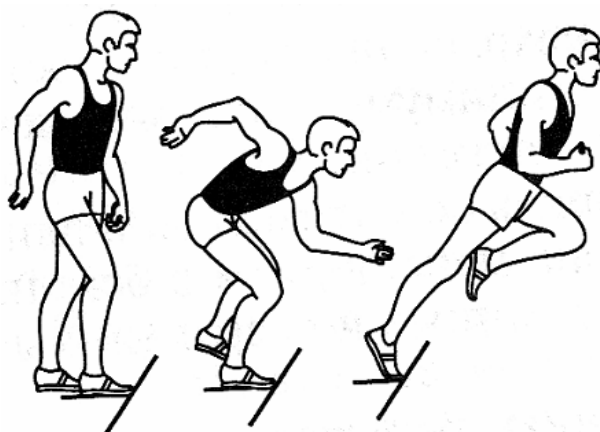
Joyda turib signal bo'yicha start olish.

Maqsadi:

- Reaksiyani va konsentratsiyani rivojlantiring.



- Turli xil start signallaridan foydalaning (ovozli, vizual ishorali).

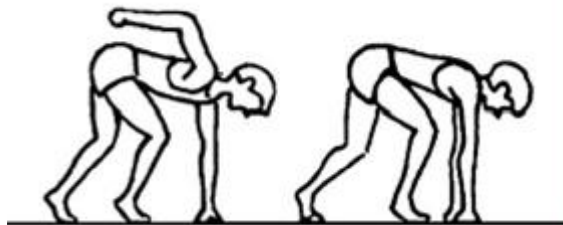


3 QADAM.

Turgan joyda start variantlari.

Maqsadi:

- Gavdani ko'tarish va tezlanishni mashq qilish.



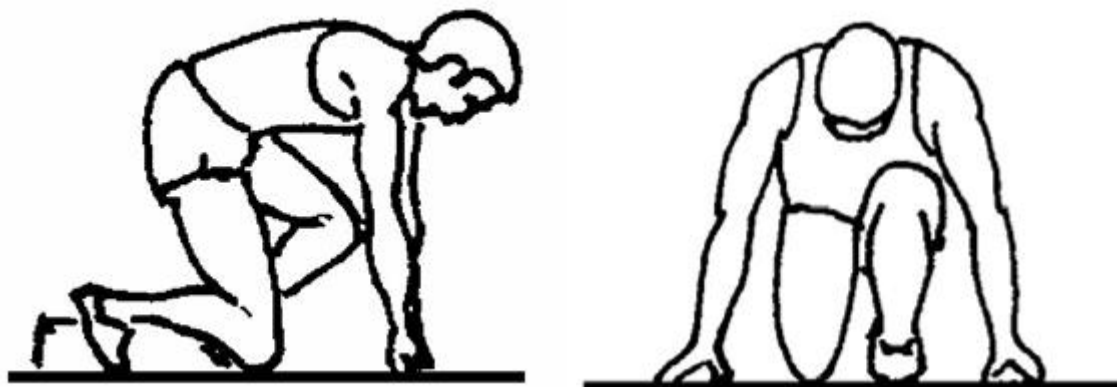
- Harakatda buyruqsiz start (1).
- Oldinga egilgan holatda startga turish (2).
- Bir qo'lga tayanib yoki ikki qo'lga tayanib startga turish (3).

4 QADAM.

“Startga” holatini qabul qilish.

Maqsadi:

- “Startga” turli holati bilan tanishtirish.



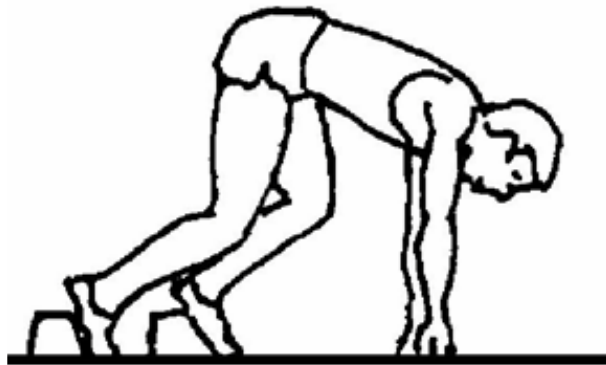
- Start tirgaklarini o'rnatish va moslashtirish.
- Start holatlarini tushuntirish va ko'rsatish.
- Sherik yoki murabbiy orqali startga turishdagi holatlarini va xatolarini ko'rsatish.

5 QADAM.

“Diqqat” buyrug'idagi holatni qabul qiling.

Maqsadi:

- “Diqqat” holati bilan tanishtirish.



- “Diqqat” holatini tushuntirish va ko'rsatish.
- Start olishsiz “startga” holatini qabul qilish va “diqqat” buyrug'iga o'tishni mashq qilish.
- Murabbiyni yoki sherik tomonidan xatolarni ko'rsatish.

6 QADAM.

Barcha ketma-ketliklar.

Maqsadi:

- Ketma-ketliklar bo'yicha fazalarni bir-biriga bog'lash.



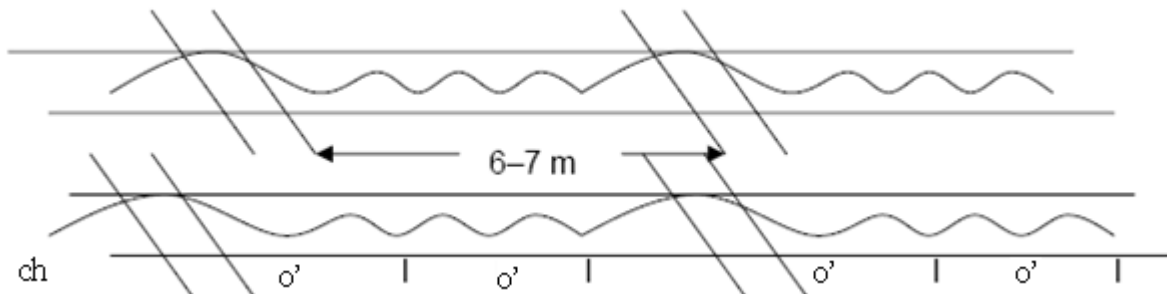
- 10-30 m ga buyruqsiz va buyruq bilan start olib yugurish.
- Turli xil yo'laklardan foydalaning (to'g'ri yo'lakda, burilishda) sheriklar bilan yoki yakka holda.
- “Diqqat” va start olish buyruqlari oralig'idagi vaqtni (fursatni) o'zgartirish.

2.3. G'OVLAR OSHA YUGURISHGA O'RGATISH

1 QADAM.

Maqsadi:

- Sprintcha g'ovlar osha yugurish ritmi bilan tanishtirish.



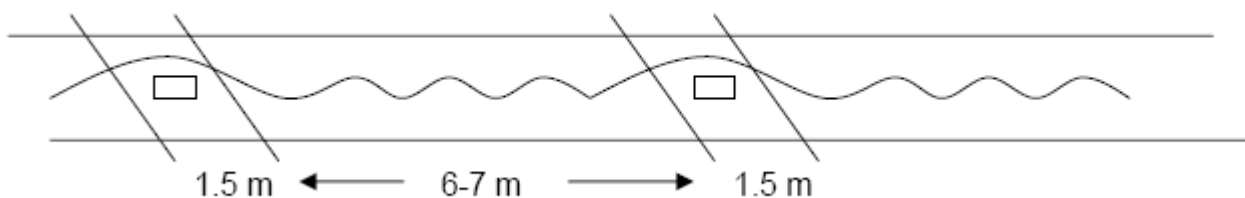
- Yugurish yo'lkasida har 6-7 m masofada 1,5 m li bo'laklarni belgilang.
- Tayoqlar ustidan yugurish, tayoqlar orasida 3 qadam tashlash.
- Sakramasdan bajaring.

2 QADAM.

G'ovlar orasida ritmik yugurish.

Maqsadi:

- Sprintcha g'ovlar osha yugurish ritmidagidek to'siqlardan o'tish.



- Har 6-7 m masofada 1,5 m li bo'laklarni belgilash.
- Bo'laklarni 3 qadamda yugurib o'ting.

3 QADAM.

G'ovlarni yon tomonidan yugurish.

Maqsadi:

- G'ovlarni oshib o'tishda hujum qiluvchi (silkinch) oyoqni va depsinuvchi oyoqni o'rgatish.



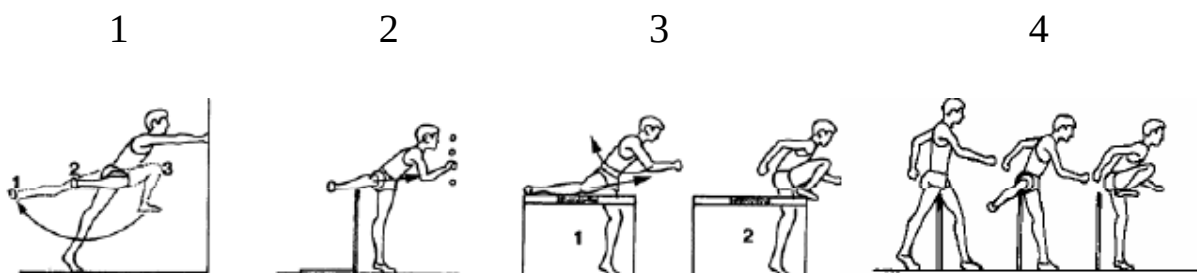
- Har 7-8 m masofada o'rtacha balandlikda g'ovlarni o'rgating.
- G'ovlarni yon tomondan yugurib 3 qadam ritmini bajarib.
- G'ovlardan silkinch oyoqda va depsinuvchi oyoqlarni olib o'tish.

4 QADAM.

Depsinuvchi oyoq uchun mashqlar.

Maqsadi:

- Depsinuvchi oyoq harakatini takomillashtirish.



- Tana qismi vertikal holatda mashqni bajarishdan boshlang (1).
- Kerakli balandlikni xosil qilishi uchun g'ovlardan foydalaning (2, 3).
- Yurish va yugurishda bajarish. (4).

5 QADAM.

Depsinuvchi va silkinch oyoqni harakatlari.

Maqsadi:

- Ikki oyoqni harakatlarini takomillashtirish.



- G'ovlar yoki to'siqlarni 7-8,5 m masofalarga qo'yib chiqish.

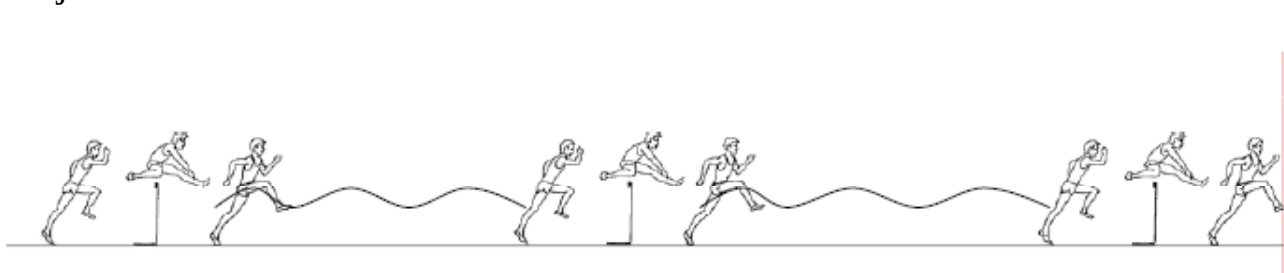
- Depsinuvchi va silkinch oyoqlar uchun turli xil balandliklardan foydalaning.
- Depsinuvchi va silkinch oyoqlarda g'ovlardan olib o'ting.

6 QADAM.

Barcha ketma-ketliklar.

Maqsadi:

- Sprintcha g'ovlar osha yugurishni o'rgatishdagi barcha ketma-ketliklarni mujasamlashtirish.



- Har 7-8,5 m masofada 3-5 ta g'ovni qo'yib chiqinig. Asta-sekinlik bilan g'ovlarni orasini qo'shib borish.
- O'rtacha balandlikdagi g'ovlar bilan boshlang.
- G'ovlarni oshib o'tishda 3 qadam ritmini bajaring.

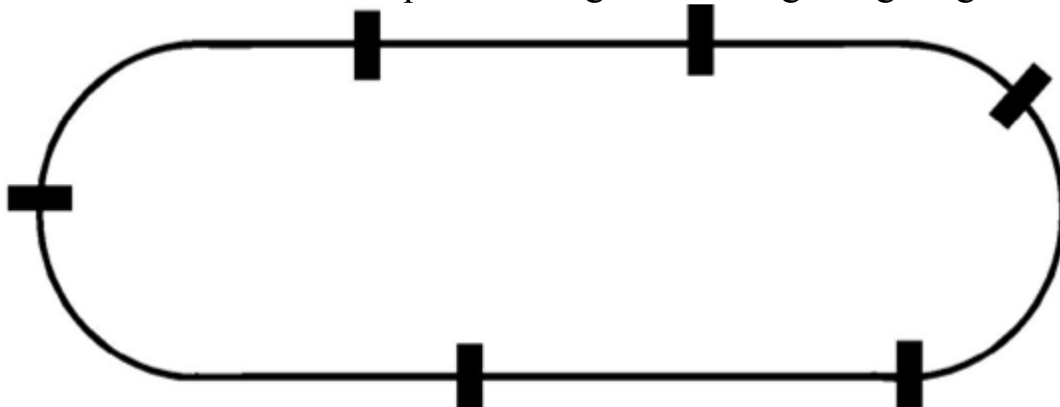
2.4. To'siqlar osha (stiplchez) yugurish texnikasiga o'rgatish

1 QADAM.

Mo'ljalni aniq olish.

Maqsadi:

- G'ovlarni oshib o'tishda qadamni to'g'ri tashlashga o'rgating.



- Doirasimon yo'ka chizib va unda past to'siqlarni bir-biridan har xil masofada joylashtiring
- Yo'lkada aylanib yugurib chiqing.

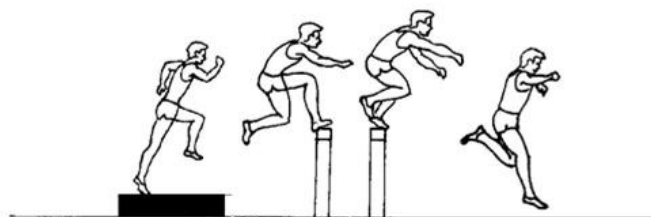
– Har bir to'siqni olib o'tishda qadam uzunligini va qadam qo'yish chastotasini o'rganing.

2 QADAM.

I qadam texnikasi.

Maqsadi:

- To'siqlarni zabt etish texnikasini o'zlashtirish.



- Yugurish texnikasi bo'yicha 15-20 m dan yugurib kelib, 2-3 ta to'siqdan oshib o'ting.

- Depsinish uchun biror-bir qurilmadan foydalaning.

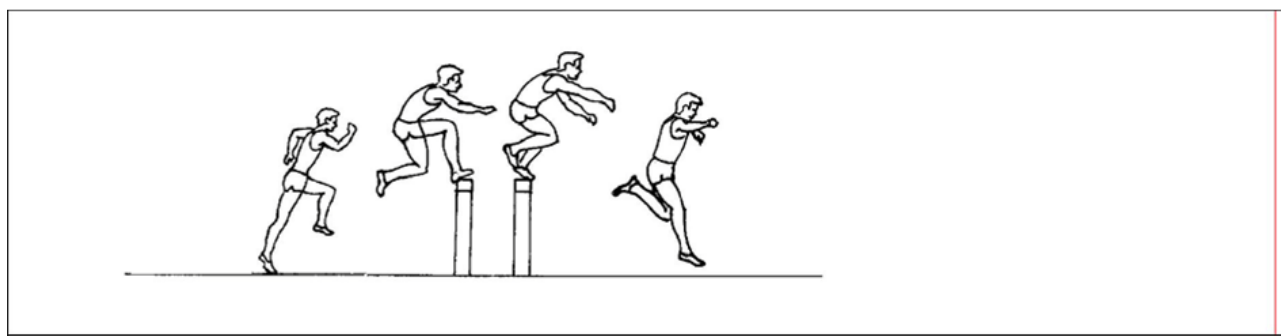
- Start olish joyini belgilang (sababi qadamlarni har safar to'g'ri qo'yib sakrab o'tishni moslashtirish uchun).

3 QADAM.

II qadam texnikasi.

Maqsadi:

- To'siqlardan o'tishni asosiy texnikasini taomillashtirish.



- 15-20 m dan yugurib kelib qadam texnikasidan foydalanib, 2-3 to'siqdan oshib o'tish.

- Yugurib kelish tezligini oshiring.

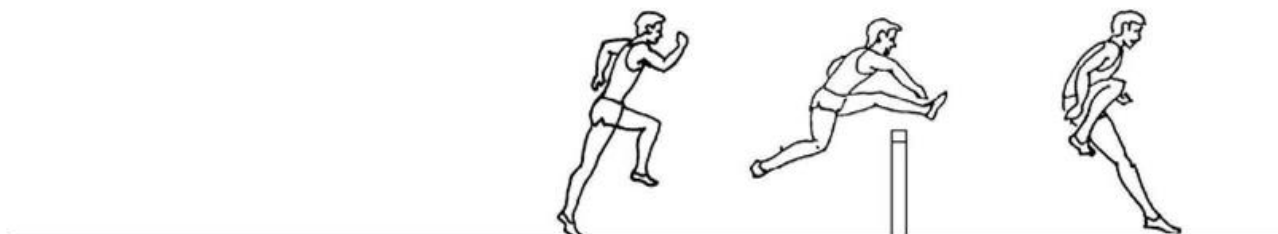
- Depsinuvchi oyoqni almashtiring.

4 QADAM.

G'ovdan oshib o'tish texnikasi.

Maqsadi:

- G'ovlardan oshib o'tish texnikasidan foydalanilgan holda to'siqlardan oshib o'tish texnikasini o'zlashtirish.



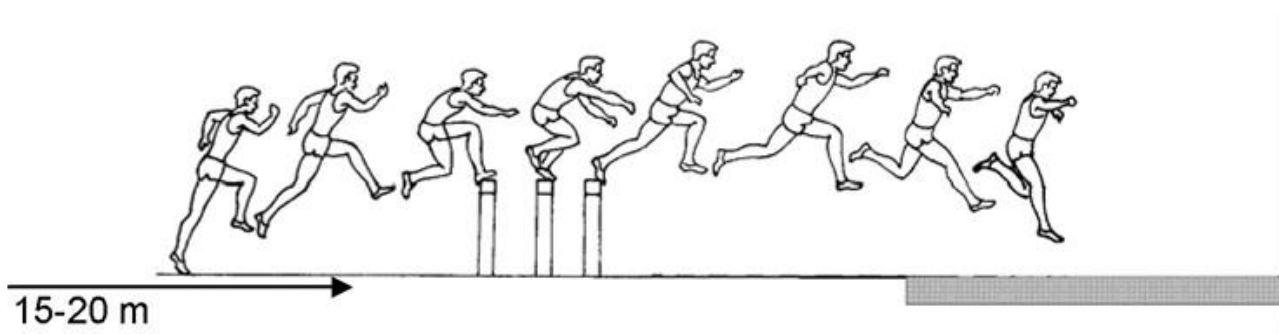
- G'ovlardan oshib o'tish texnikasidan foydalanib 2-3 to'siqdan olib o'tishni takrorlash.
- Depsinuvchi oyoqni almashtiring.
- Yugurib kelish tezligini oshiring.

5 QADAM.

Suv to'ldirilgan to'siqdan o'tish texnikasidan foydalanib to'siqlardan oshib o'tishni o'zlashtirish.

Maqsadi:

- Suv to'ldirilgan chuqurchali to'siqdan oshib o'tish texnikasini o'zlashtiring.



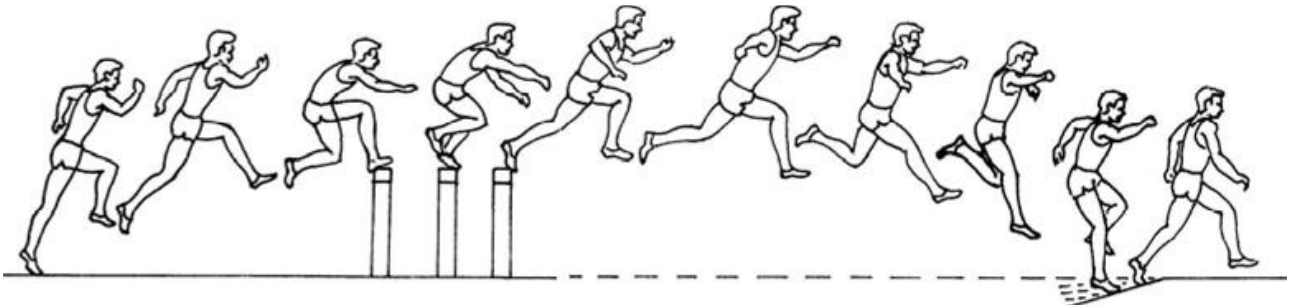
- 15-20 m dan yugurib kelib suv to'ldirilgan to'siqdan o'tish texnikasidan foydalanib, to'siqdan oshib o'tib, qum to'ldirilgan chuqurchaga qo'nish (tushish).
- Oxirgi qadamlarda tezlikni oshiring.
- Qo'nishda iloji boricha uzoqroqqa tushishga harakat qiling.

6 QADAM.

Suv to'ldirilgan to'siqdan oshib o'tishni barcha ketma-ketligi.

Maqsadi:

- Suv to'ldirilgan to'siqdan oshib o'tish texnikasini o'zlashtiring.



- 15-20 m dan yugurib kelib, suv to'ldirilgan to'siqdan o'ting.
- Start olish joyini belgilamang (sabab har safar qadamni to'g'ri tashlab to'siqqa sakrashni moslashtirish uchun).

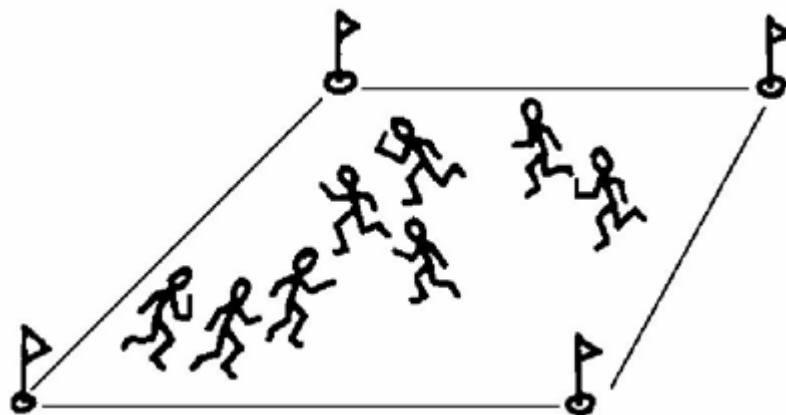
2.5. Estafeta yugurish texnikasini o'rgatish

1 QADAM.

Estafeta tayoqchasini vizual holatda uzatishni o'rgatish.

Maqsadi:

- Estafeta tayoqchasini vizual uzatishni tanishtirish.



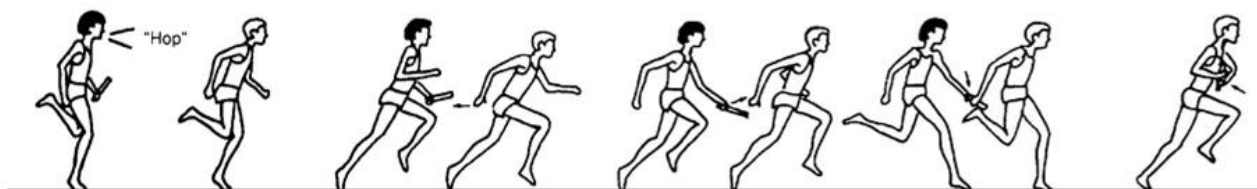
- Erkin holatlarni guruh bo'lib 40x40 m zonada uzatishni o'rgatish, har ikki kishiga 1 ta tayoqcha.
- Estafeta tayoqchasini oldinda, yondan va ortdan uzatishni o'rgatish.
- Sherik bilan ishlash, 20 m uzatish zonasida uzatishni o'zlashtirish.

2 QADAM.

Estafeta tayoqchasini uzatishni ko'rmasdan bajarishni takomillashtirish.

Maqsadi:

- Estafeta tayoqchasini ko'rmasdan uzatishni tanishtirish.



- Sherik bilan ishlash, navbatma-navbat uzatish, yurish va yengil yugurish tezligida tayoqchani qabul qilish.
- Yuqoridan va pastdan uzatish texnikasini tanishtirish.
- 4 kishidan guruh bo'lib mashqni qaytarish, tayoqchani uzatish o'ng-chap-o'ng-chap.

3 QADAM.

Ko'rmasdan tezlikni oshirib borgan holda tayoqchani uzatish.

Maqsadi:

- Yuqori tezlikda uzatish texnikasiga moslashtirishni o'rgatish.



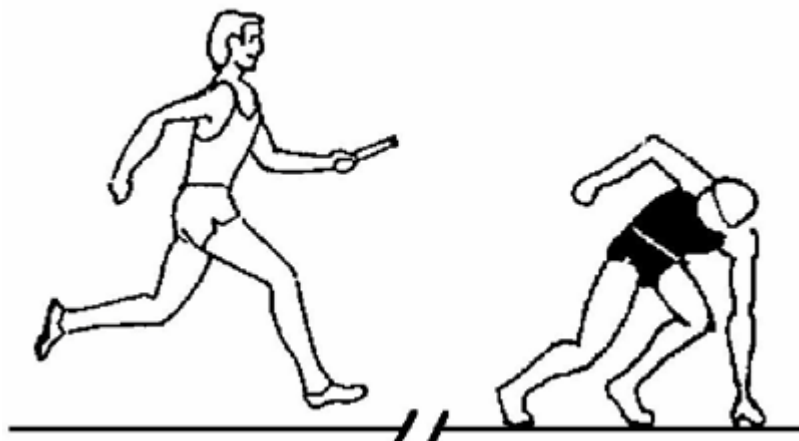
- Sheriklikda bajarish.
- Estafeta tayoqchasini 50-70 m masofada o'rta va yuqori tezlikda uzatishni o'rgatish (2-3 uzatish).
- Yuqori va pastdan uzatish texnikasidan foydalanish.

4 QADAM.

Belgilangan joydan va start holatini o'rgatish.

Maqsadi:

- Tayyorlanish fazasini ko'rmasdan uzatishni tanishtirish.



- Belgi qo'yish va start holatidan yugurishlarni qayta o'zlashtirish.
- Turli start holatlaridan foydalanish (qo'llarni yerga tekkizmasdan, bir qo'lga va ikki qo'lga tayanib bajarish).
- Estafeta tayoqchasini uzatuvchi yuguruvchi o'rta tezlikda yaqinlashish.

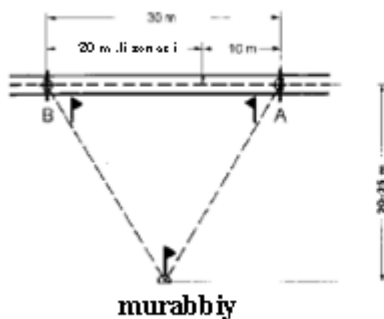
5 QADAM.

Test va musobaqa.

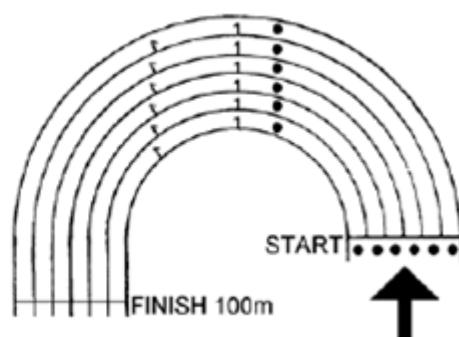
Maqsadi:

- Tezlik bilan uzatish texnikasiga musobaqa sharoitiga moslashish.

(1)



(2)



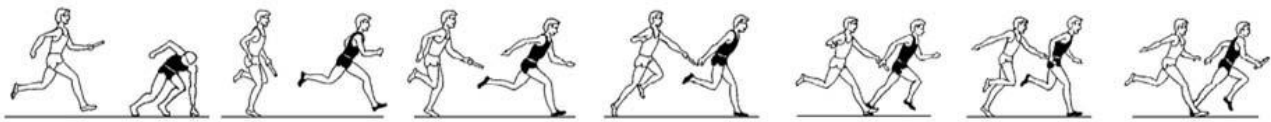
- (1) estafeta tayoqchasini tezlik bilan berish, vaqtini qayd etish, A nuqtadan B ga o'tish uchun masofada estafeta tayoqchasi bilan harakatlanish.
- (2) Sherik bilan musobaqalashish, eng tez yuguradigan juftlik katta burilishda yuguradi.

6 QADAM.

Barcha ketma-ketliklar.

Maqsadi:

- Turli sharoitlarda barcha ketma-ketliklarni o'zlashtirish.



- Har bir jamoada 4 kishi bo'lib turli yo'lkalarda yuguriladi (tashqarisida, ichida, raqiblar bilan va ularsiz, imtiyozli va imtiyozsiz).
- Qisqa masofalardan foydalaning (4x50 yoki 4x75 m) va turli tezlikda.

Yuguruvchilarning maxsus mashqlari

1. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish. Tayanch oyoq deysingandan so'ng silkinch oyoqning soni gorizontol holatgacha va undan yuqori ko'tariladi, yelka bo'shashtiriladi, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurishdagidek, tayanch oyoq va tana bir chiziqni tashkil etadi. Bu mashq harakatda (yugurishda) o'rtacha va tez sur'atda, stadionning yugurish yo'lkasida hamda zinapoyalarida bajariladi. Ushbu mashqni masofa bo'laklarida va o'zgaruvchan sur'atda tizzalarni asta baland ko'tarib, yugurishdan oddiy yugurishga o'tib bajarish ham mumkin. Qo'llarning holati har xil bo'lishi mumkin: qo'llar bo'shashtirilgan holatda pastda yoki bel orqasida turishi mumkin. Bu mashqni arg'amchida sakrab ham bajarish mumkin. Mashqni bajarishda tovonni yerdan deysinishidan to tayanch oyoqning oxirigacha to'g'rilanishiga e'tibor berish zarur. Tizzalarning yon tomonlarga ketishiga, tananing orqaga egilmasligiga va yelkalarining ko'tarilib ketmasligiga e'tibor qilish lozim (20-rasm).

2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. Navbatma-navbat oyoqlar tizza bo'g'imida bukilib, orqaga tashlanib, tez-tez harakatda bajariladi va bunda tos ozgina oldinga chiqarilib, oyoq erkin pastga tushirilib, tananing umumiy markaziy og'irligi (UOM) proyeksiyasiga yaqin bo'lgan joyga qo'yiladi. Qo'llar esa tirsakdan bukilib, yugurishdagidek harakatlantiriladi (21-rasm).

3. Oyoqdan-oyoqqa oldinga (kiyiksimon) sakrab yugurish. Bu mashq ham tizzalarni baland ko'tarib yugurishdagidek bajarilib, bunda deysinuvchi oyoq deysingandan so'ng gavda bir oz oldinga engashadi, silkinch oyoq bukilgan holatda oldinga chiqariladi va shu payt deysinuvchi oyoq to'g'irlanib, uchish fazasi sodir bo'ladi. Mashqni bajarishda deysinishga va qo'llar harakatiga e'tibor berish kerak. Chunki qo'llarning faol harakati mashqning to'g'ri bajarilishiga xizmat qiladi (22-rasm).

4. Oyoqdan-oyoqqa yuqoriga sakrab yugurish. Bunda qo'llar yugurishdagidek harakatda faol yordam beradi, oyoqlarning navbatma-navbat tizza bo'g'imidan va oyoq uchidan bukilib va deysinish natijasida to'g'rilanish kuchi hisobiga yuqoriga sakraladi. Mashq kuchli deysinib oldinga-yuqoriga, har xil tezlikda harakatlanib, deysinish burchagi va tezligi hisobiga bajariladi. Bunda mashqning bajarilishiga va deysinuvchi oyoqning to'liq bukilishiga alohida e'tibor berish zarur (23-rasm).



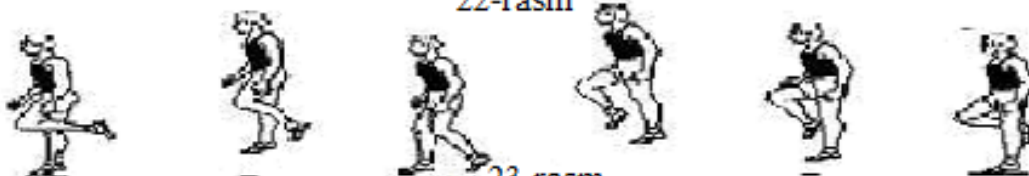
20-rasm



21-rasm



22-rasm



23-rasm

5. Turgan joyda tizzalarni baland ko'tarib, yugurishdagidek harakat qilish. Mashqni bajarayotganda gavdani to'g'ri tutishga ahamiyat berish kerak (24-rasm).

6. Bedana qadamlab, ya'ni mayda qadam bilan yugurish. Oldinda turgan oyoq navbatma-navbat oyoq uchida yugurib, tayanch holatidagi oyoq tana bilan bir chiziqni tashkil qilgan holda to'la to'g'rilanadi. Yelka kamari bo'shashtiriladi. Qo'llar bo'shashtirilgan holda pastda. Mashq stadionning yo'lkasida, zinapoyalarda, tepalikdan pastga o'rtacha va tez sur'atda bajariladi. Mashqni har xil bo'laklarda o'zgaruvchan sur'atda bedana qadamlab yugurishdan asta oddiy yugurishga o'tish yoki tez yugurishga o'tish bilan ham bajarish mumkin. Bunda oyoqlar oyoq tagi uzunligida oldinga qo'yiladi va asta-sekin qadam uzunligi oshiriladi. Bunda tayanch oyoqning to'la to'g'rilanishiga, tizza bo'g'imidan yozilishiga e'tibor berish shart. Shu bilan birga, tosni orqaga chiqarib yubormaslik zarur. Tovonlar parallel holda qo'yiladi (25-rasm).

7. Yugurishdagidek qo'llarni harakatlantirish, dastlabki holatdan oyoqlar yelka kengligida, tana ozroq oldinga egilgan, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan. To'g'ri burchak ostida qo'llar bilan harakatni bajarish, o'rtacha va tez sur'atda 10-20 sek seriyalar bilan bajariladi. Bunda qo'llarning keng amplitudada harakat qilishiga va yelka bo'g'imidan bo'shashganligiga e'tibor berish kerak (26-rasm).

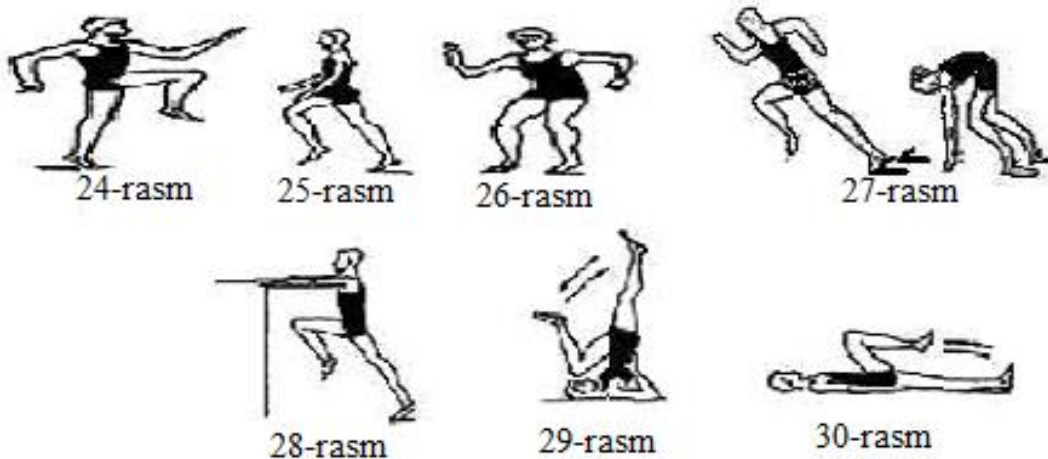
8. Past yoki yuqori startdan tezlanish olib tezlik uchun yugurish (27-rasm).

9. Biror bir devorga yoki shved gimnastika devoriga tayangan holda turgan joyda tizzalarni baland ko'tarib yugurish. Gavda $45-50^{\circ}$ burchak ostida bo'lishi kerak, oyoqlarda navbatma-navbat yerdan qattiq deysinib tizzalarni gorizont

holatdan ham yuqoriroq ko'tarish. Mashqni 10-20 sek li seriyalar davomida o'rtacha va tez sur'atda bajarish kerak va bunda tayanch holatidagi oyoqning to'g'rilanishiga e'tibor berish zarur (28-rasm).

10. Yotgan holda va kuraklarga tayangan holda yugurishdagidek harakatlarni bajarish, oyoqlar harakati o'rtacha va tez sur'atda 10-30 sek li seriyalarda bajariladi. Oyoqlarning erkin va keng harakatda bo'lishiga e'tibor berish zarur (29-rasm).

11. Chalqancha yotgan holda yugurishdagidek harakatlarni bajarish, oyoqlar harakati o'rtacha va tez sur'atda 10-30 sek li seriyalarda bajariladi. Oyoqlarning erkin va keng harakatda bo'lishiga e'tibor berish zarur (30-rasm).



G'ovlar osha yuguruvchilarning mashqlari

1. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlarni yuqoriga ko'tarib tushurish; sur'ati – sust (31-rasm).

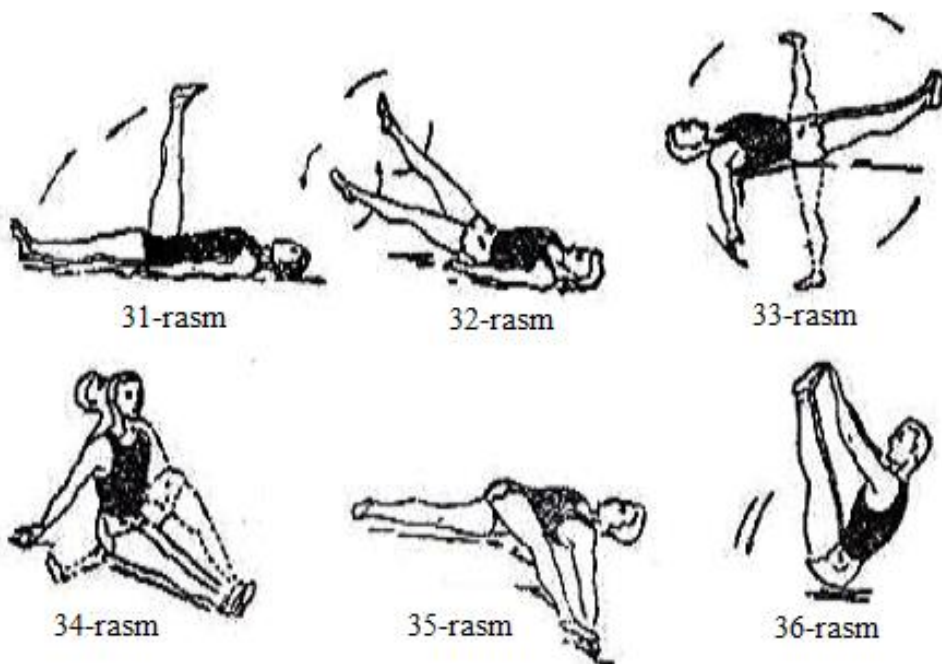
2. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlarni poldan 40-50 sm ko'tarib, doirasimon aylantirish; sur'ati – o'rtacha (32-rasm).

3. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlarni poldan ko'tarib, o'ng va chap tomonga oyoqlar bilan katta amplitudada o'ng va chap tomonlarga aylanma harakatlar bajariladi; sur'ati – sust (33-rasm).

4. O'tirib, qo'lni orqaga tiragan dastlabki holatdan oyoqlarni yon tomonga uzatish. O'ng oyoqni yuqoriga ko'tarib, ayni vaqtda bel bukiladi va oyoq o'ng tomonga qo'yiladi; dastlabki holatga qaytiladi. Xuddi shu harakat chap oyoq bilan bajariladi. Katta amplituda bilan bajariladi, gavda va oyoqlar to'g'ri tutiladi, sur'ati – sust (34-rasm).

5. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan o'ng oyoq uchini o'ng qo'l panjasiga tegizish, qo'llar yon tomonda, oyoqlar birga qo'yiladi. Bosh, qo'llar va gavda polga qattiq bosiladi; sur'ati – o'rtacha (35-rasm).

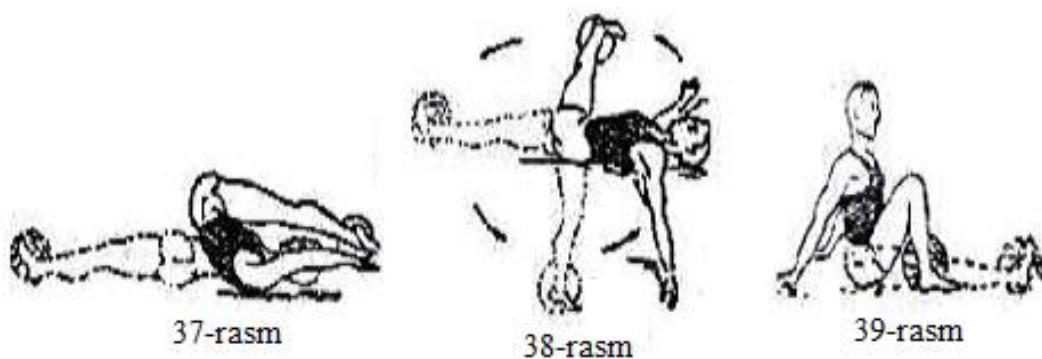
6. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlar va gavdani tez ko'tarish, qo'llar bosh orqasida, oyoqlar birga qo'yiladi. Ko'tarilish tez, dastlabki holatga qaytish sust sur'atda bajariladi (36-rasm).



7. Chalqancha yotgan holatda to'ldirma to'p tutgan oyoqlarni ko'tarish. To'p oyoqlar orasiga olinib, rostlangan oyoqlar ko'tariladi va bosh orqasiga tushiriladi; dastlabki holatga sust sur'atda qaytiladi (37-rasm).

8. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoq kaftlari orasiga qisilgan to'p bilan oyoqlarni aylantirish, qo'llar yon tomonga. To'p tutgan oyoqlar bir oz ko'tariladi va ular yon tomonga uzatilib, aylana "chiziladi". Mashq kichik va katta amplituda bilan bajariladi, bosh va yelkalar tayanchga tegib turadi; qo'llar joyidan qo'zg'almaydi; sur'ati – sust va o'rtacha (38-rasm).

9. Polda o'tirgan holda to'p tutgan oyoqlarni bukish va yozish. Gavda orqaga engashtirilgan, qo'llarni orqaga tiragan holda to'p tutgan oyoqlar polga parallel holda unga tegizmay harakatlantiriladi, qo'llar bukilmaydi, gavda to'g'ri tutiladi; sur'at – o'rtacha yoki tez (39-rasm).



10. Sherik yordamida to'p bilan orqaga engashish. Mashq bajaruvchi polda o'tirgan holatda yuqoriga uzatilgan qo'llarda to'pni ushlab turadi. Sherigi uning oyoq kaftlarini polga bosadi. Mashq bajaruvchi asta-sekin polga yotib, keyin tez dastlabki holatga qaytadi (40-rasm).

11. Sakrab turib, oyoqlar bilan to'pni uloqtirish; mashq bajaruvchi to'pni oyoq kaftlari bilan siqib ushlab, yuqoriga sakraydi va ayni vaqtda uni oldinga-yuqoriga irg'itadi. Yaxshisi, mashqni to'pni ilib oladigan sherik bilan bajarish kerak; sur'ati – o'rtacha (41-rasm).

12. Gimnastika otida yon tomonga engashishlarni bajarish, qo'llar bosh orqasida, sherik boldir-kaft bo'limlaridan ushlab turadi. Engashishlar sust sur'atda bajariladi, dastlabki holatga esa tez qaytiladi (42-rasm).

13. Gimnastika otida o'tirgan holatda gavda bilan har ikki tomonga aylanma harakatlarni bajarish, oyoqlar oldinga uzatilgan, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. Sherik bajaruvchining boldir-kaft bo'g'imlardan qo'li bilan ushlab turadi. Mashq katta amplituda bilan bajariladi, gavda va qo'llar rostlangan; sur'ati – o'rtacha (43-rasm).



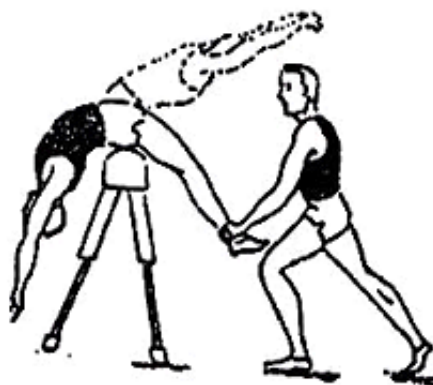
40-rasm



41-rasm



42-rasm



43-rasm

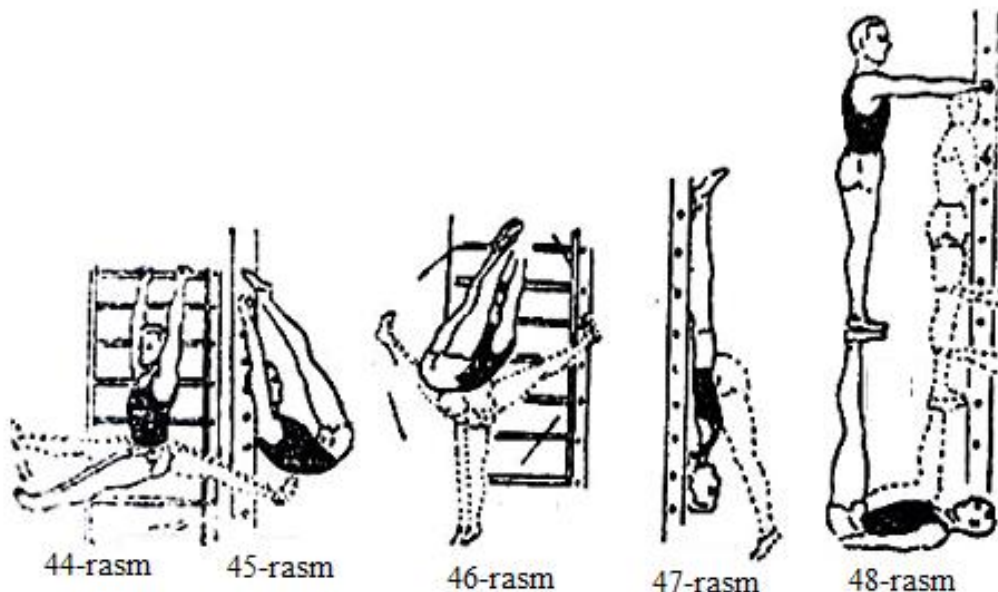
14. Gimnastika devorida oyoqlarni juftlab osilib turgan holda ularni ikki tomonga siltab ko'tarib-tushirish. Mashq katta amplituda bilan bajariladi; sur'ati – o'rtacha (44-rasm).

15. Gimnastika devorida osilib turgan holatda oyoqlarni ko'tarish. Rostlangan oyoqlar qo'l bilan ushlab turilgan poyadan yuqorirog'idagi poyaga tez tekkiziladi, keyin asta-sekin tushiriladi; sur'ati – o'rtacha (45-rasm).

16. Gimnastika devoridan oyoqlarni ikki tomonga aylantirish. Aylanalar rostlangan oyoqlar bilan bajariladi; sur'ati – sust (46-rasm).

17. Gimnastika devorida bukilib osilgan holatda oyoqlarni ko'tarib-tushirish. Rostlangan oyoqlar tez yuqoriga ko'tariladi va asta-sekin dastlabki holatga qaytariladi; sur'ati – o'rtacha (47-rasm).

18. Sherik chiqib olgan oyoqlar chalqancha yotgan holatda bukib-yoziladi. Sherik gimnastika devori poyasini qo'llari bilan ushlagancha mashq qiluvchining oyoq kaftlarida tik turadi; sur'ati – sust (48-rasm).



19. Tayanchga yon tomon bilan turgancha, rostlangan oyoqni yon tomonga uzatish; sur'ati – sust (49-rasm).

20. Gimnastika devorida yon bilan turib o'ng va chap tomonga egilish, kaftlar yuqoriga ko'tarilgan, o'ng oyoq rostlanib, uchi bilan gimnastika devori poyasi ilib olinadi. Egilishlar vaqtida gavda va oyoqlar to'g'ri tutiladi; sur'ati – o'rtacha va sust (50-rasm).

21. Tayanch yoki gimnastika devori yonida bukilgan oyoqlar yon tomonga galma-galdan uzatiladi. Oyoq ko'tarilganda son, boldir va boldir-kaft bo'g'imi poyaga parallel holatda turishiga e'tibor berish kerak; tayanch oyoq va gavda to'g'ri tutiladi; sur'ati – o'rtacha (51-rasm).

22. Tayanchga yon tomon bilan turib, tayanch tomondagi yon tekislik bo'ylab oyoqlar bilan aylanma harakatlar qilish. Qo'l bilan tayanch ushlanadi. Rostlangan oyoq yonga olib boriladi. Mashq katta amplituda bilan bajariladi. Gavda va oyoqlar to'g'ri tutiladi; sur'ati – o'rtacha (52-rasm).

23. Gimnastika otiga yon bilan turib, tayanchni qo'l bilan ushlagan holatda rostlangan oyoqni otning ustidan oshib tushirish. Rostlangan oyoq orqaga uzatiladi, ot ustidan o'tkazib, oldinga cho'ziladi; gavda va tayanch oyoq to'g'ri tutiladi; sur'ati – o'rtacha (53-rasm).

24. G'ov yoki gimnastika devoriga yon tomon bilan turib, qo'l bilan ushlagancha, o'ng yoki chap oyoqni oldinga yoki orqaga galma-galdan siltash. Oldinga siltaganda oyoq to'g'ri tutiladi, oyoq uchi o'ziga tortiladi, orqaga siltanganda oyoq bo'shashtirilib, tizza bo'g'imidan bukiladi. Tizzani yon tomonga uzoqlashtirmaslik kerak. Tayanch oyoq va gavda to'g'ri tutiladi; sur'ati – o'rtacha, tez (54-rasm).

25. O'ng va chap oyoqni gavgaga ko'ndalang ravishda galma-galdan siltash. Qo'llar bilan g'ov yoki gimnastika devorini ushlab turish mumkin. Siltashlar vaqtida oyoqlar to'g'ri tutiladi, gavgani tos-son bo'g'imidan siltov bajariladigan tomonga burmaslik kerak. Tos oldinga chiqariladi; sur'ati – o'rtacha (55-rasm).



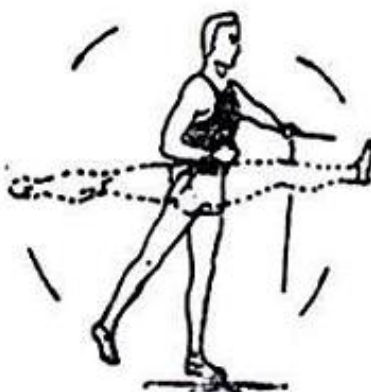
49-rasm



50-rasm



51-rasm



52-rasm



53-rasm



54-rasm



55-rasm

26. Rostlangan tayanch oyoq g'ovdan 100-200 sm uzoqlikda. Tosni oldinga harakatlantirish va ayni vaqtda gavgani tayanch oyoqning uchiga ko'tarish. Tizza bo'g'imidan bir oz bukilgan, oyoq balandlikda – g'ov ustida joylashadi. Tayanch oyoq uchiga ko'tarilish va tosni oldinga harakatlantirish vaqtida

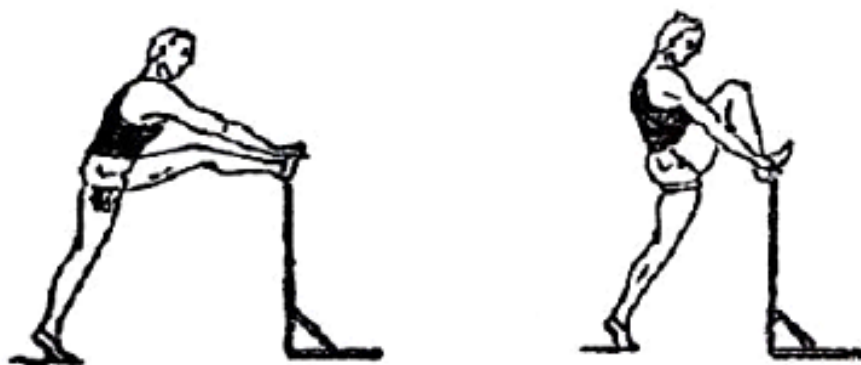
tayanch ustida bo'lgan oyoq tizza va tos-son bo'g'imlaridan bukiladi, yelkalar bir oz orqaga olinadi; sur'ati – o'rtacha (56-rasm).

27. Bir oyoq tovonini tayanchga tegizib, ikkinchi oyoqni yerga qo'ygan holatda gavda bilan tayanch oyoqqa tomon prujinasimon egilishlarni bajarish. Tayanch ustidan turgan oyoq uchi tashqi tomonga burilgan, boldir tayanchga nisbatan perpendikulyar holatda; sur'ati – o'rtacha va tez (57-rasm).

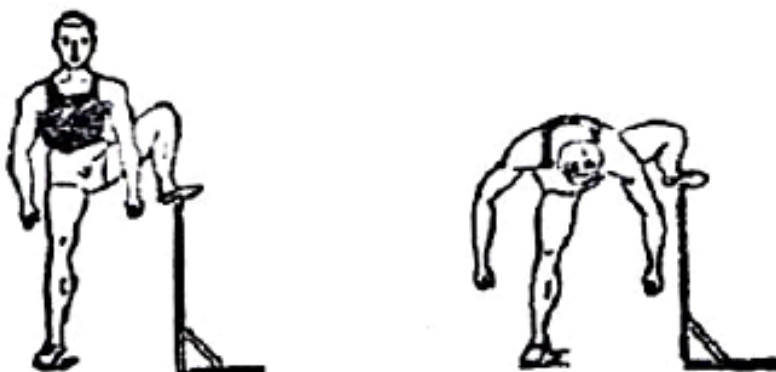
28. Gavda bilan tayanch oyoqqa prujinasimon egilishlarni bajarish, boshqa oyoq tizza va tos-son bo'g'imlaridan bukilib, boldiri g'ov ustida joylashadi. Egilishlar vaqtida tayanch oyoq tizza bo'g'imidan bukilmaydi. 3-4 marta egilishdan so'ng gavdani tayanch oyoq bilan bir to'g'ri chiziqda joylashguniga qadar rostlanadi; sur'ati – o'rtacha va tez (58-rasm).

29. Chap oyoq bilan oldinga katta qadam tashlab bukib, o'ngini orqada bir oz bukkani holatda tosni oldinga chiqarib, ikki oyoqda prujinasimon tebranishlarni bajarish. Oyoqlar holatini almashtirish. Gavdaning tebranishi oldindagi oyoqni tizza va tos-son bo'g'imlaridan bukish va yozishlar hisobiga yuz beradi. Gavda rostlangan holatda qo'llar bilan yerga tayanib muvozanatni saqlash mumkin; sur'ati – o'rtacha (59-rasmlar).

30. G'ovga (yoki gimnastika devoriga) qarab turgan holatda uni ushlab, chap va o'ng oyoq bilan galma-galdan oldinga va orqaga siltashlarni bajarish. Oldinga siltash vaqtida tizza bo'g'imidan bukilgan oyoq ko'krakka yetguncha yuqoriga ko'tariladi. Orqaga siltash vaqtida tovon dumbaga yetkaziladi, tizza yon tomonga uzoqlashmasligi kerak; sur'ati – o'rtacha (60-rasm).



56-rasm



57-rasm



58-rasm



59-rasm



60-rasm

31. Oldindagi oyoqni bukkan holda prujinasimon harakat qilish. Oyoqlarni galma-gal almashlab bajarish; sur'ati – tez (61-rasm).

32. Oyoqlarni oldinga-orqaga kerib, prujinasimon tebrangan holda uzunasiga shpagat holatigacha tushish. Oyoqlar holati o'zgartiriladi. Prujinasimon tebranishlarni bajarganda gavda to'g'ri tutiladi (62-rasm).

33. O'tirgan holatda gavdani oldinga engashtirish. Chap oyoq oldinga rostlangan holatda, uchi o'ziga tortilgan, o'ng oyoq tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilgan, yon tomonga surilgan. Oyoqlar holati almashtiriladi. Gavda oldinga engashtirilganida, oldindagi oyoq bukilmaydi, bukilgan oyoqning tizzasi esa yuqoriga bir oz ko'tariladi, sur'ati – o'rtacha va tez (63-rasm).

34. Gavdani o'ng va chap tomonga burish, oyoqlar ikki tomonga keng kerilgan, shuningdek, tos ham buriladi; sur'ati – o'rtacha (64-rasm).

35. Gavdani oldinga engashtirib, tirsak bo'g'imlarini, keyin esa boshni yerga tegizish. Oyoqlar yon tomonga imkon qadar keng keriladi. Gavda engashtirilganda oyoqlar to'g'ri tutiladi. 3-4 marta engashgandan so'ng gavda rostlanadi; sur'ati – o'rtacha (65-rasm).

36. Chalqancha yotgan holatda oyoqlarni yuqoriga ko'tarib, orasini ochish va yana birlashtirish, qo'llar yon tomonda yoki belda; sur'ati – o'rtacha yoki tez (66-rasm).

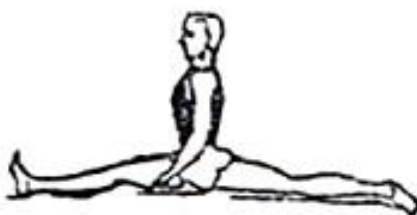
37. Gimnastika devorini ushlab, undan 100-110 sm uzoqlikda turgan holatda silkinch oyoqni oldinga va orqaga siltash kerak. Galma-gal oyoq harakatini almashtirib bajarish; sur'ati – o'rtacha va tez (67-rasm).

38. G'ov yoki gimnastika devoridan 100-120 sm uzoqlikda turgan holatda silkinch oyoqqa gavdani engashtirishlarni bajarish. Silkinch oyoq g'ovga tovon bilan tayanadi. Oyoqlar holatini almashtirish. Gavdani oldinga siltab engashtirish kerak. Buning uchun avval u dastlabki holatdan keskin orqaga harakatlantiriladi. Gavda oldinga engashtirilganda, tayanch oyoq to'g'ri tutiladi va uchiga ko'tariladi, sur'ati – o'rtacha va tez (68-rasm).

39. Qo'llarni belga qo'yib, oyoqlar orasini yelka kengligida ochgan holatda tos bilan chap va o'ngga aylanma harakatlarni bajarish. Harakatlar shunday bajariladiki, oyoqlar va bosh bitta chiziqda bo'lishi kerak; sur'ati – o'rtacha va tez (69-rasm).



61-rasm



62-rasm



63-rasm



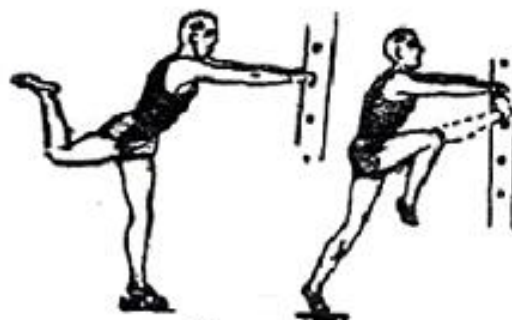
64-rasm



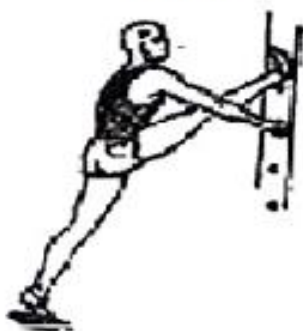
65-rasm



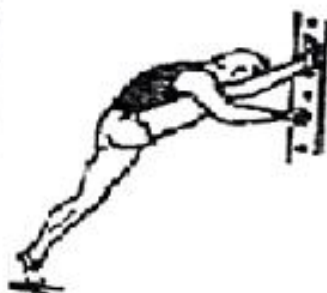
66-rasm



67-rasm



68-rasm



69-rasm

G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatish mashqlari

40. Balandlik ustiga qo'yilgan oyoqqa tomon gavdani engashtirishlarni bajarish. Tayanchga qarab, undan 100-120 sm masofada turiladi. Mashqni bajarish vaqtida tayanch oyoq to'g'ri tutiladi. Gavda engashtirilgan vaqtda tayanch oyoq uchiga ko'tariladi; sur'at – o'rtacha (70-rasm).

41. O'tirgan dastlabki holatdan gavda orqaga engashtiriladi, bunda o'ng oyoq oldinda, to'g'ri tutiladi, oyoq uchi o'ziga tortiladi, chap oyoq tizza va to'sson bo'g'imlaridan bukilib, yon tomonga surilgan. Oyoqlar holatini o'zgartirish. Gavdani orqaga engashtirish vaqtida o'ng oyoqni bukmaslik kerak, bukilgan chap oyoq tizzasi yuqoriga qilib ko'tarilmaydi; sur'at – o'rtacha (71-rasm).

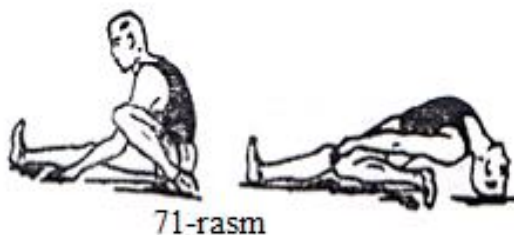
42. Bir oyoqni baland tayanchga qo'yib, oyoqlar orasini old-orqaga aylanishida uzunasiga shpagat holatiga ochish. Oyoqlar almashtiriladi. Tayanchdagi oyoq uchi o'ziga qarata tortiladi. Tayanch oyoq tizza bo'g'imidan bukilmaydi, aksincha oyoq uchiga ko'tarilishi zarur (72-rasm).

43. Oyoqlar orasini yelka kengligida ochib, cho'qqayib o'tirganda qo'llar yordamida tizzalarni yon tomonga kerish, gavda to'g'ri tutiladi. Tizzalarni kerish vaqtida gavda oldinga engashtirilmaydi. Oyoqlar uchiga tayanish kerak; sur'ati – sust (73-rasm).

44. G'ov oldida turgan dastlabki holatdan depsinuvchi oyoq tizzasini qo'l yordamida yon tomonga uloqtirish. Oyoq kafti bilan 70-100 sm g'ov ustiga qo'yiladi. Tizza yon tomonga uzoqlashtirilganda to'sson oldinga chiqariladi. Gavda to'g'ri tutiladi. Sur'ati – o'rtacha (74-rasm).

45. Devor oldida turgan g'ovdan 120-140 sm masofada depsinuvchi oyoqda turgan dastlabki holatdan silkinch oyoq sonini to'sson bilan oldinga yuqoriga faol ko'tarish, keyin esa boldirni keskin oldinga chiqarib, tovonni devorga tirash. Depsinuvchi oyoq va gavda to'g'ri tutiladi (75-rasm).

46. Juftlangan g'ovlar osha yugurishlar, juft g'ovlar orasidagi masofa 8-12 sm, uni 3-5 yugurish qadamida oshib o'tish kerak. Birinchi g'ov ikkinchisidan 15-20 sm pastroq. Juftlangan g'ovlar orasidagi masofa 50-80 sm. Oldinda turgan g'ov unga to'g'ri oyoqni siltash yoki boldirni vaqtdan ilgari oldinga chiqarish imkonini bermaydi, balki g'ov uzra birinchi harakatni tizza bilan bajarishga undaydi (76-rasm).





72-rasm



73-rasm



74-rasm



75-rasm



76-rasm

47. G'ov yonida turib, qo'llar bilan tayanchni ushlagancha har xil balandlikdagi g'ov plankasi bo'ylab oyoq kaftini sirg'altirish. G'ov tayanchga nisbatan perpendikulyar holatda, uning baland tomoni g'ov yaqinida. Depsinuvchi oyoqni orqaga olib, uning kafti bilan g'ov plankasi bo'ylab sirg'algancha, oyoqning tizzasini oldinga qilib, qat'iy o'z ro'parasida ko'tarish (77-rasm).

48. G'ov yonida 15-20 sm, xuddi shunday masofada old tomonida turib, tayanchni qo'llar bilan tutgan dastlabki holatdan tizzasi bukilgan depsinuvchi oyoqni yon tomondan g'ov uzra olib o'tish. Depsinuvchi oyoq qat'iy ravishda orqaga olinadi va avval sekinroq, keyin tobora tezroq bukilgan oyoq g'ov ustidan oshiriladi (78-rasm).

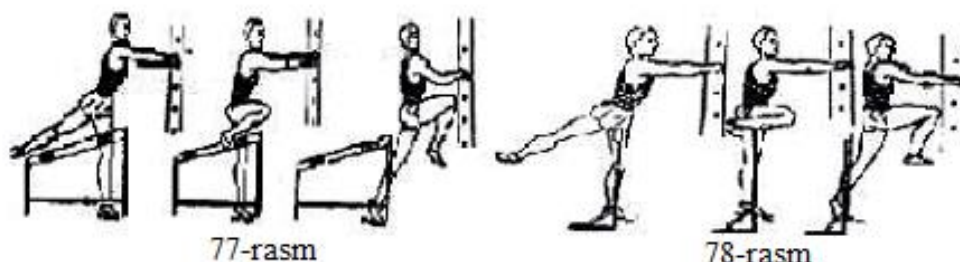
49. Xuddi shu mashqning o'zi, faqat 2-4 qadamdan g'ovga yon tomondan yaqinlashib, silkinch oyoq tizzasini oldinga-yuqoriga qilib ko'tariladi va keskin g'ov orqasiga tushiriladi. Silkinch oyoq tushirilgan zahoti depsinuvchi oyoq g'ov ustidan sakrovchining oldida tutilgan holda o'tkaziladi. Qo'llar bir vaqtda tayanchga tekkiziladi (79-rasm).

50. Depsinuvchi oyoqni g'ov ustidan oshirib, g'ov yonidan yugurish. 5-6 ta uncha baland bo'lmagan g'ovlarni 8-11 m masofada qo'yib chiqiladi. G'ov yonidan 3-5 qadam yugurayotib, depsinuvchi oyoqni g'ov ustidan oshirib o'tish kerak. G'ovgacha va g'ovlar orasida sonlar baland ko'tarib yuguriladi; sur'ati – o'rtacha-tez (80-rasm).

51. G'ovlar yonidan yuqori startdan yugurish. Tizza bo'g'imidan bukilgan depsinuvchi oyoqni juftlangan g'ovlar ustidan oshirib o'tish kerak. G'ovlar 8-11 m masofada qo'yiladi. G'ovlardan biri 15-20 sm pastroq. Yonma-yon g'ovlar orasidagi masofa – 60-80 sm (81-rasm).

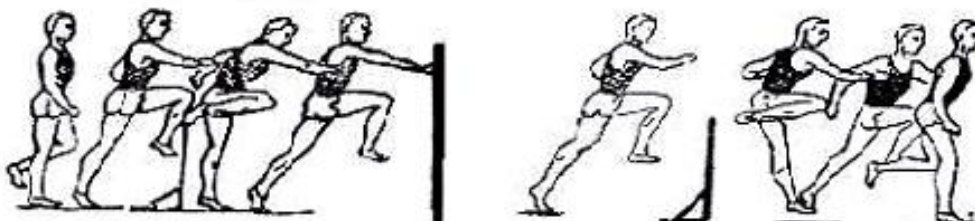
52. G'ov ustidan oshib o'tayotgandek holatda o'tirib engashishlarni bajarish. Silkinch oyoq to'g'ri tutiladi, depsinuvchi oyoq bukilgan va yon tomonga uzoqlashtirilgan. Engashganda ko'krak songa tegishi kerak; depsinuvchi oyoq tizzasini poldan uzmay chalqancha yotiladi. Yarim aylanaga burilib, xuddi shu mashq boshqa oyoq bilan bajariladi (82-rasm).

53. Pasaytirilgan gimnastika oti ustidan g'ov qadami bilan oshib o'tish. Qadam tashlab bajariladigan harakat davomida oyoq uchida gimnastika oti yoniga kelib, silkinch oyoq tizzasini oldinga-yuqoriga ko'tariladi va uning tovonini pastga qaratib, snaryad ortiga keskin tushirish vaqtida depsinuvchi oyoq bilan itarilib, shu oyoq tez old tomonga chiqariladi. Mashq bajarilayotganda oyoqlarning snaryad ustidagi bir-biri tomon qiladigan harakatlari uzluksizligiga ahamiyat berish kerak (83-rasm).



77-rasm

78-rasm



79-rasm

80-rasm



81-rasm

82-rasm



83-rasm

III. Yengil atletik sakrash turlari

Sakrash to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab-mushak kuchiga maksimal zo'r berish bilan xarakterlidir.

Yengil atletika sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini iroda qila bilish, kuchlarini bilish qobiliyatlari, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik takomillashtiriladi.

Yengil atletikada sakrash ikki turga bo'linadi:

1) imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish, balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash;

2) imkoni boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizontal to'siqlardan o'tish, uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash.

Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o'lchanadi. Sakrash turgan joydan va yugurib kelib ijro etiladi.

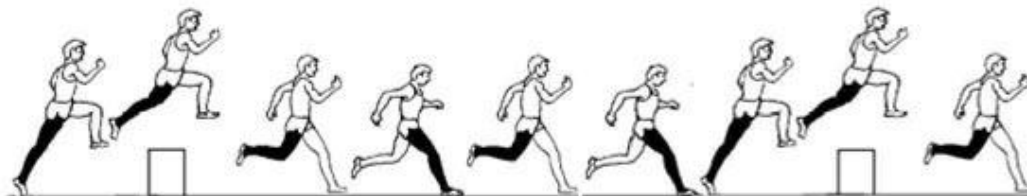
3.1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishning asosiy vosita va usullari

1 QADAM.

G'ovlar orasidan sakrash ketma-ketligi.

Maqsadi:

- Qisqa yugurishdan depsinish, depsinishda gavda holatini ko'paytirish.



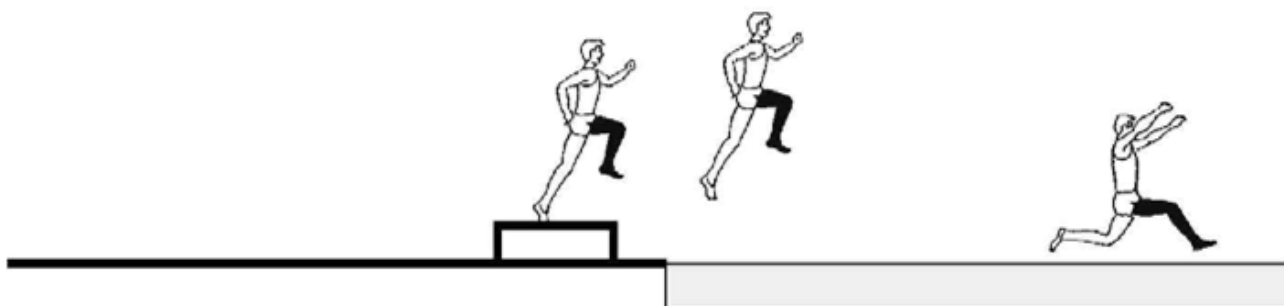
- Qisqa yugurish joyidan foydalanish oralig'i 6-8 m.
- Silkinch oyoqqa qo'nish balandligi 30-50 sm.
- 5-7 qadam ritmidan foydalanish.

2 QADAM.

Qurilmadan depsinish.

Maqsadi:

- Qurilmadan depsinish, qo'nish, uchish fazasini kuchaytirish.



- 3-5 qadamdan yugurib ko'rish – qurilmaning balandligi 15-25 sm.
- Gavdani havoda ushlab turish.
- “Qadam” holatida qo'nish.

3 QADAM.

“Qadamda” sakrash.

Maqsadi:

- Depsinishdan so'ng qadamda sakrash va qo'nish holatini qayd qilish.



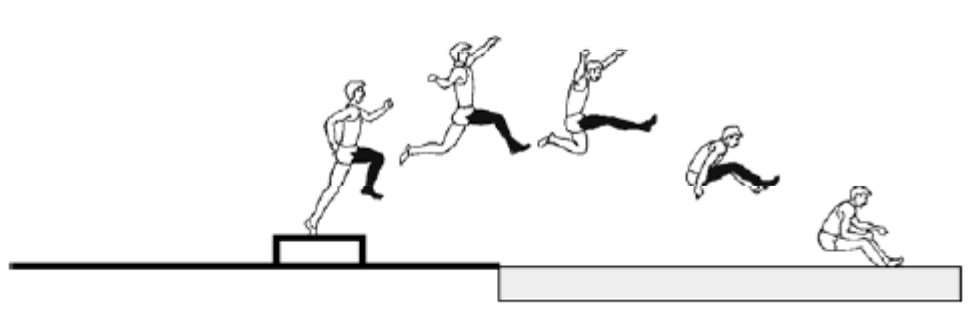
- 3-5 yugurish qadamidan urinib ko'rish.
- Gavda holatini havoda ushlab turish.
- “Qadam” holatida qo'nish.

4 QADAM.

“Qaychi” usulida qurilmadan sakrash.

Maqsadi:

- Depsinishdan foydalanib texnikaga ishlash.



- 5-7 qadamdan yugurishni foydalanish.
- Depsinishni bajarish, ya'ni gavda holatini saqlagan holda.
- Oldingi depsinuvchi oyoqni qo'nish vaqtida to'g'irlash.
- Depsinuvchi oyoqni oldinga-yuqoriga yo'naltirish.
- Qo'nish vaqtida oyoqlar parallel bo'ladi.

5 QADAM.

Qisqa yugurib kelishdan "qaychi" usulini bajarish.

Maqsadi:

- "Qaychi" usulida sakrash texnikasida shug'ullanish.



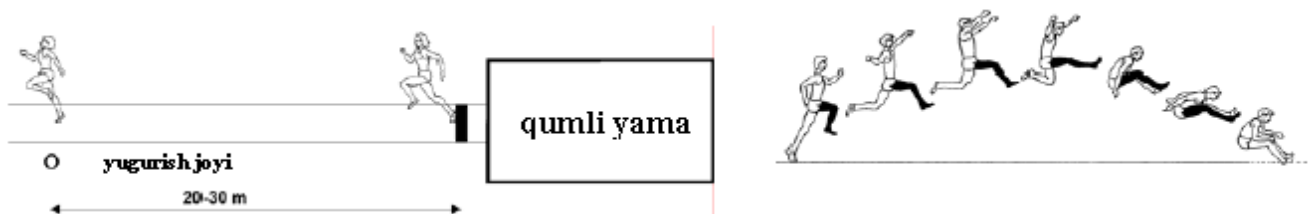
- 5-7 qadamdagi yugurishni bajarish.
- Depsinuvchi oyoqni faol qo'nish va depsinish.
- Depsinishda qayd etilgan tana holatini ushlash.

6 QADAM.

Barcha ketma-ketliklarni yugurib kelib bajarish.

Maqsadi:

- Yugurib kelishni takomillashtirish.



- Depsinish joyidan ortga yugurish.
- Kerakli masofadan yugurib kelib depsinish (20-30 m).
- Sherigi (murabbiyi) depsinish joyini belgilaydi.
- Qayd etilgan holatdan yugurishni boshlash.
- Birinchi oyoqlarni kichiklashtirmaslik.
- Yugurib kelib to'liq texnika bilan sakrash.

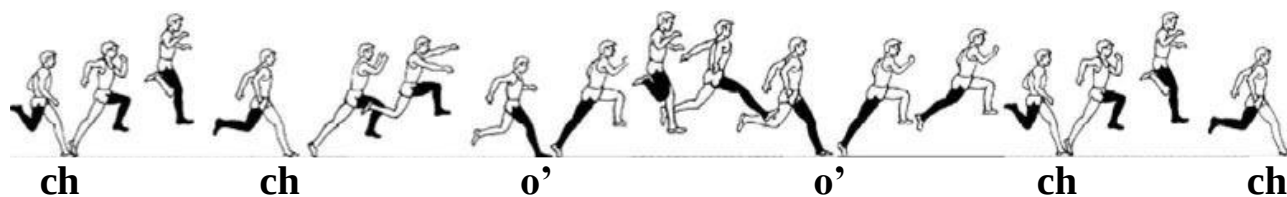
3.2. Yugurib kelib uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatishning asosiy vosita va usullari

1 QADAM.

Ritmik sakrashlar.

Maqsadi:

- Ikkala oyoqda deysinishlarni bajarib, umumiy sakrash sifatlarini takomillashtirish.



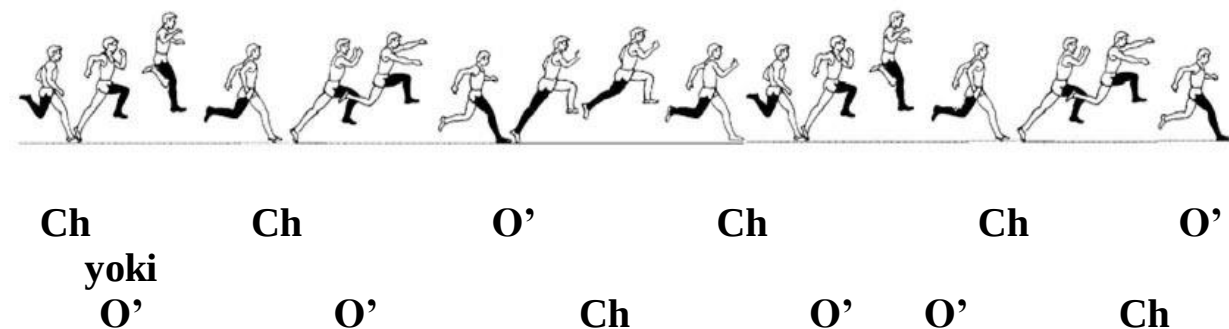
- 3-5 qadamdan yugurib kelib bajarish.
- Oyoqdan oyoqqa yuqoriga sakrashlar.
- Oyoqdan oyoqqa sapchish.
- Turli xil sakrash kombinatsiyalaridan foydalanish.

2 QADAM.

Ko'p martalab uch hatlab sakrash.

Maqsadi:

- Uch hatlab sakrash ritmini o'zlashtirish.



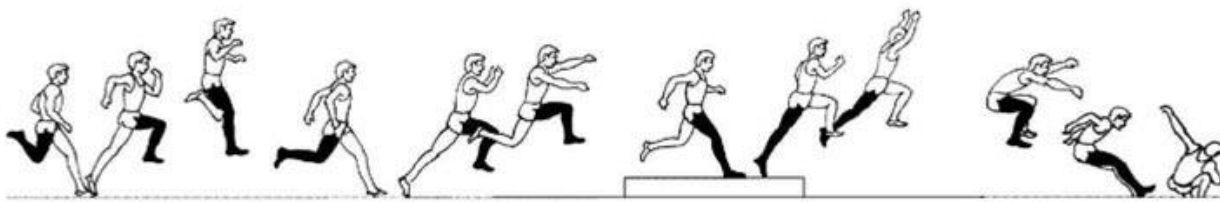
- 3-5 qadamdan yugurib kelib bajarish.
- Uch hatlab sakrash ritmini sakrashsiz bajarish.
- Sapchish va qadam tashlash ritmini bir tekisda ushlang.
- Masofasi: 20-30 m.

3 QADAM.

Uch hatlab sakrashda sapchishdan so'ng qadamda qurilmaga tushish.

Maqsadi:

- Qadam texnikasini takomillashtiring.



2-3 m

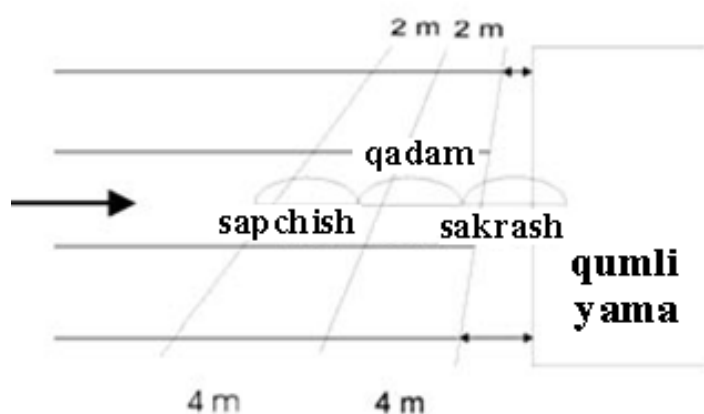
- 5-7 qadamda yugurib kelib bajaring.
- Sapchish uchun (2-3 m) masofani belgilang va qurilmani 15-25 sm da qo'ying.
- Sapchishdan so'ng qadamni qurilmaga tashlang va qumga sakrang.

4 QADAM.

Uch hatlab sakrash setkasi.

Maqsadi:

- Sapchishda oyoqqa to'liq tayanishdan saqlaning.
-



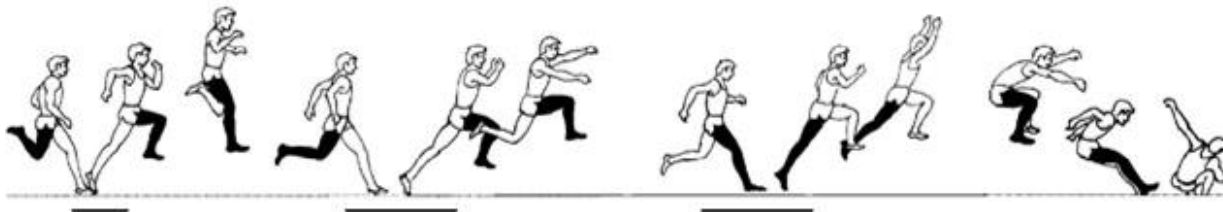
- Uch hatlab sakrash setkasini va burchagini qum to'ldirilgan chuqurcha chetidan belgilang.
- 5-7 qadamdan yugurib kelib qumga sakrash.
- Sapchishni va qadamni qumga tushgan holda bajaring.
- Sakrashlarni bajarishda masofani oshirib boring.

5 QADAM.

O'rtacha yugurib kelishdan uch hatlab sakrash.

Maqsadi:

- Yuqori tezlikda yugurib kelib qattiq joylarda (asfaltda) o'zlashtiring.



- Yugurib kelish zonasini belgilab bajaring.
- 7-9 qadamdan yugurib kelib bajaring.
- Sapchishda va qadam tashlashda to'g'ri ritmni ushlang.

6 QADAM.

To'liq yugurib kelishdan barcha ketma-ketliklarni boshlab bajaring.

Maqsadi:

- Yugurib kelish masofasini aniqlab, barcha harakatlarni mujassamlashtirish.



- Depsinish taxtachasidan orqa tomonga yugurib keling.
- Qulay masofada depsining (20-30 m).
- Sherik depsinish joyini belgilash lozim.
- Yugurib kelish joyini, ya'ni start olish joyini belgilang.
- Birinchi urinishda qadam uzunligini almashtirmang.
- Zarur bo'lsa o'sha yugurish joyidan yugurib keling.

Yugurib kelib uzunlikka va uch hatlab sakrovchilarning mashqlari

1. Oyoqdan-oyoqqa sakrashlar. Bu mashqni bajarayotganda oyoq tizza bo'g'imlaridan bukilmasdan, faqat oyoqlarning kafti bilan depsinish kerak (84-rasm).

2. Gimnastika devorini bir qo'lda ushlab, balandligi 50-60 sm bo'lgan buyum ustiga oyoqlarni tez-tez almashtirib chiqib-tushish (85-rasm).

3. Gimnastika davorini ikki qo'lda ushlab, undan 70-80 *sm* orqaroq turgan holda yelkaga sherikni chiqarib olib, goh o'ng oyoqni, goh chap oyoqni tizzasini oldinga ko'tarib, tos sohasini oldinga chiqarish (86-rasm).

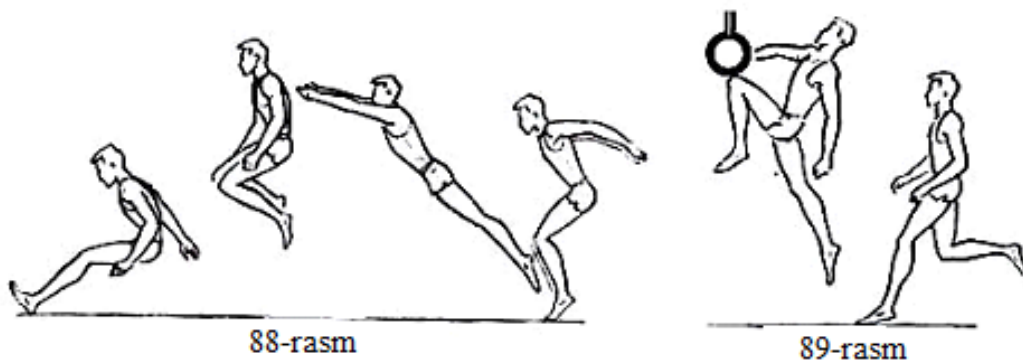
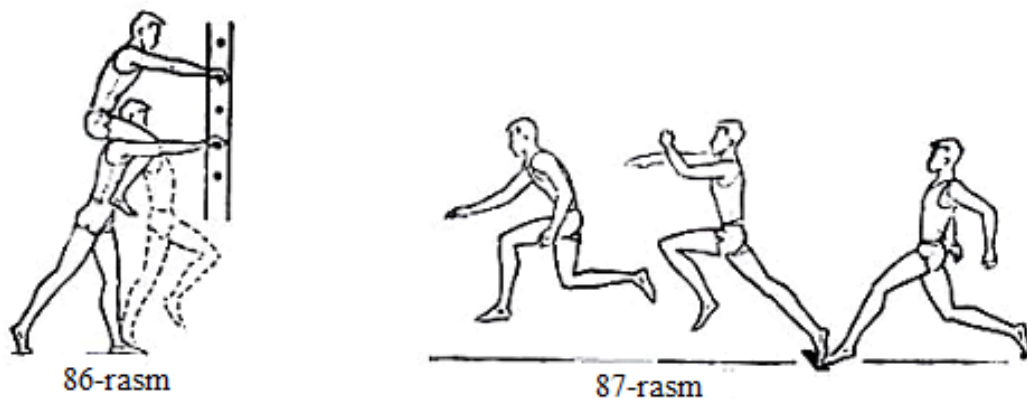
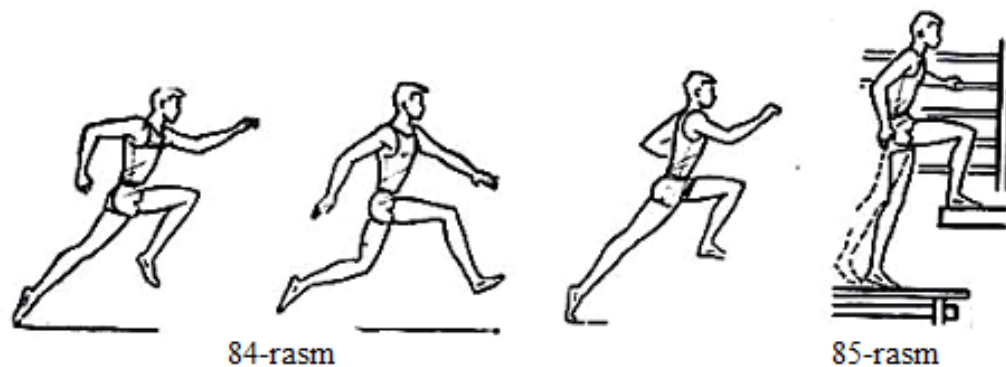
4. Turli masofalardan yugurib kelib uzunlikka har xil usulda sakrashlar. Yugurib kelish oxirida qadamlar tezligini oshirib, depsinish joyiga oyoq kaftlarini to'g'ri qo'yishga e'tibor berish kerak (87-rasm).

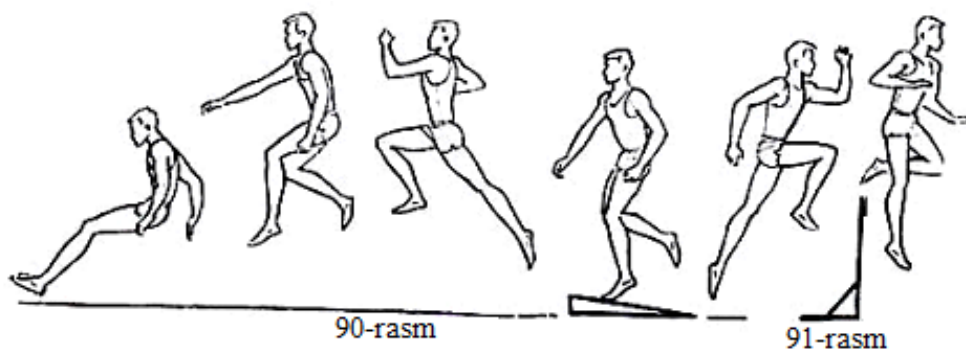
5. Joyidan turib uzunlikka sakrash. Mashqni ikki oyoqni juftlab, ikkala qo'lni jadal oldinga va orqaga tortib, bir vaqtning o'zida oldinga sakrash (88-rasm).

6. 4-5 qadamdan yugurib kelib 160-170 *sm* balandlikda osilgan to'pni tizza bilan tepish (89-rasm).

7. 20-25 *sm* li balandlikdan bir oyoqda oldinga yuqoriga depsinib ikkala oyoqda yerga tushish. Mashqni depsinuvchi va silkinch oyoqni almashtirib ham bajarish mumkin (90-rasm).

8. Yugurib kelib bir oyoqda depsinib, g'ov ustidan sakrab, silkinch oyoqda yerga tushish. Mashq 5-6 ta g'ovni 8-8,5 *m* masofada joylashtirib, g'ovlar orasini uch qadamda bosib o'tish bilan amalga oshiriladi (91-rasm).





9. Joyida turib qo'l va oyoqlar bilan yugurayotgandek tez-tez harakat qilish (92-rasm).

10. Chalqancha yotgan holatda bir vaqtning o'zida qo'l va oyoqni yuqoriga ko'tarib, oyoqlar uchini ushlash. Mashqni bajarayotganda tirsak va tizza bo'g'implari bukilmasligi kerak; sur'ati – o'rtacha (93-rasm).

11. Har qadamda tizzalarni yuqoriga ko'tarib yugurish. Qo'llar yonda, oyoqqa munosib ravishda tez harakat qilishi kerak; sur'ati – o'rtacha-tez (94-rasm).

12. Yugura kelib, depsinuvchi kuchli oyoqda yuqoriga depsinib, silkinch oyoqda yerga tushish va yugurishni asta-sekin to'xtatish. Mashqni o'rtacha tezlikda yugurib kelib bajarsa ham bo'ladi (95-rasm).

13. 60-70 sm balandlikdagi to'siq oldida turib, bir vaqtning o'zida bir oyoqda yuqoriga sakrash va ikkinchi oyoqni shu to'siq ustidan o'ng-chap tomonga oshirib o'tkazish; sur'ati – o'rtacha va tez (96-rasm).

14. 50-60 sm balandlikdagi buyum oldida turib, uning ustiga bir oyoqda sakrab chiqish va shu oyoqning o'zida yana yuqoriga sakrash. Mashqni oyoqlarni almashtirib ham bajarsa bo'ladi; sur'ati – o'rtacha-tez (97-rasm).

15. Bir oyoqda muvozanatni saqlagan holda o'tirish va shu holatdan o'sha oyoqda birdaniga yuqoriga sakrash. Mashqni oyoqlarni almashtirib ham bajarsa bo'ladi; sur'ati – o'rtacha-tez (98-rasm).

16. Shuning o'zi, faqat o'tirish va sakrash juft oyoqda amalga oshiriladi; sur'ati – o'rtacha-tez (99-rasm).

17. Pastki start holatidan signal bilan 8-10 qadam tez yugurish. Startdan depsinuvchi oyoqqa ko'proq e'tibor berib chiqiladi; sur'ati – o'rtacha-tez (100-rasm).

18. Bu mashqda sherikning yelkalaridan ikki qo'llab ushlab, oldinga bir oz engashgan holatda oldinga xuddi yugurayotgandek harakat qilinadi. Harakat qilayotgan sherikni imkon qadar masofada saqlab, unga qarshilik ko'rsatib turish kerak. O'z navbatida, imkon boricha kuch bilan qarshilikni yengishga intilish lozim; sur'ati – o'rtacha-tez (101-rasm).

19. Yelkada 16-24 kg yukni olib, gimnastika o'rindig'ining ikki tomoniga oyoqlarni kergan holatda turiladi va sakrab o'rindiq ustiga chiqib, bir oyoqda

muvozanat saqlab turiladi. Mashq oyoqlarni almashtirib bajariladi; sur'ati – o'rtacha (102-rasm).

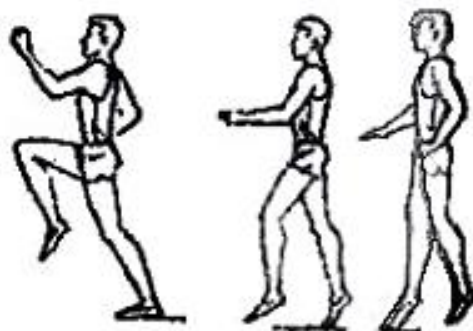
20. Ikkita gimnastika o'rindig'i ustiga oyoqlarni kerib chiqib, qo'lda 16-24 kg li toshni ushlab o'tiriladi va signal bilan yuqoriga sakrab yana joyiga tushiriladi; sur'ati – o'rtacha (103-rasm).



92-rasm



93-rasm



94-rasm



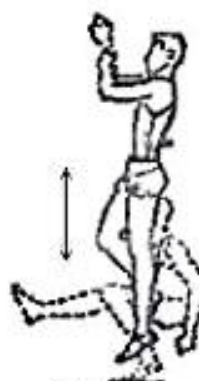
95-rasm



96-rasm



97-rasm



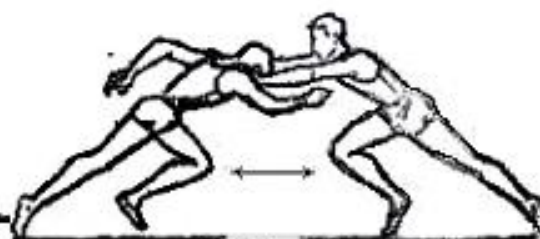
98-rasm



99-rasm



100-rasm



101-rasm

21. Yelkaga 16-24 *kg* yukni olib, har qadamda yuqoriga sakrab yurish. Sakrashlar imkon qadar yuqoriroq bo'lishiga e'tibor berish lozim; sur'ati – o'rtacha (104-rasm).

22. Joyida turib bitta oyoqqa 16-24 *kg* li toshni ilib olib, uni oldinga-yuqoriga irg'itish. Mashqni bajarayotganda gavdaning oldinga juda egilib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Irg'itayotgan oyoq tizza bo'g'imidan bukilmaligiga ham ahamiyat berish lozim; sur'ati – o'rtacha (105-rasm).

23. Tik turgan holatda oyoqqa 16-24 *kg* li toshni ilib olib, oyoqni tizza bo'g'imidan bukib, orqaga ko'tarish. Mashq gavdani to'g'ri tutgan holatda bajariladi; sur'ati – o'rtacha (106-rasm).

24. Stolga o'tirgan holda bitta oyoqqa 16-24 *kg* li toshni ilib olib, oyoqni yuqoriga ko'tarish. Mashq bajarilayotganda tizza bo'g'imi bukilmaligi kerak. Mashq oyoqlarning holatini almashtirib bajariladi; sur'ati – o'rtacha (107-rasm).

25. Pastga qarab yotgan holda bitta oyoq tizza bo'g'imidan orqaga bukiladi. Sherik esa to'g'ri turgan oyoqni bir qo'li bilan bosib, ikkinchi qo'li bilan bukilgan oyoqni kuchli og'riq paydo bo'lgunicha orqaga tortadi. Keyin oyoqlarni almashtirib bajariladi; sur'ati – sust (108-rasm).

26. Egik gimnastika o'rindig'iga bitta oyoqni tizza bo'g'imidan bukkani holda chiqarib, ikki qo'l bilan gimnastika devori ushlab yotiladi. Bitta oyoq esa yerga tayanib turadi. Ikkala qo'l bilan gavdani oldinga tortiladi va gavda tekislanadi. Mashq oyoqlar holatini almashtirib bajariladi; sur'ati – sust (109-rasm).

27. 10-15 *sm* li tepalikka oyoq uchini qo'yib, yelkaga 30-35 *kg* og'irlikdagi shtanga olib turiladi. Sekin-asta oyoqlar uchiga ko'tariladi. Mashqni bajarayotganda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak; sur'ati – o'rtacha (110-rasm).

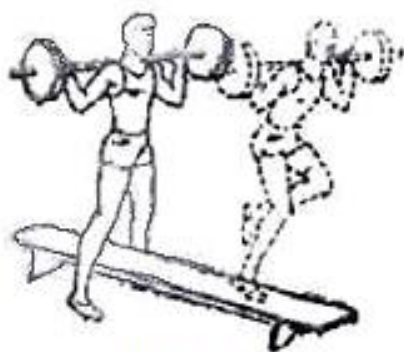
28. 25-30 *kg* li shtangani yelkaga qo'yib, tizzalarni yuqori ko'tarib, yonga keng qadam tashlab yurish. Mashq bajarayotganda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim; sur'ati – o'rtacha (111-rasm).

29. 25-30 *kg* li shtangani yelkaga qo'yib, tizzalarni yuqori ko'tarib, to'g'riga keng qadam tashlab yurish. Mashq bajarayotganda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim; sur'ati – o'rtacha (112-rasm).

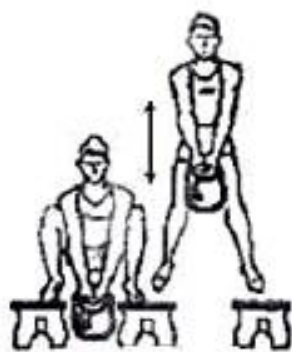
30. 40-45 *kg* li shtangani orqa tomondan ko'tarib gavdani rostlab, oyoqlar uchiga ko'tarilish (113-rasm).

31. 25-30 *kg* li shtangani yelkaga qo'yib, gimnastika o'rindig'iga yondan bir oyoqda sakrab chiqish. Gavdani to'g'ri tutishga ahamiyat berish kerak (114-rasm).

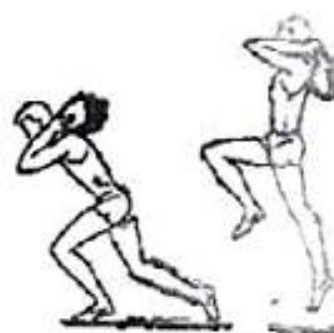
32. Chalqancha yotgan holda 30-35 *kg* li shtangani oyoq kaftlariga qo'yib, oyoqlar tizza bo'g'imidan bukilgan bo'ladi, asta-sekin oyoqlarni to'g'rilab, shtangani yuqoriga ko'tarish kerak. Sherikning xavfsizligini ta'minlash maqsadida shtangani bir kishi nazorat qilib turadi; sur'ati – sust (115-rasm).



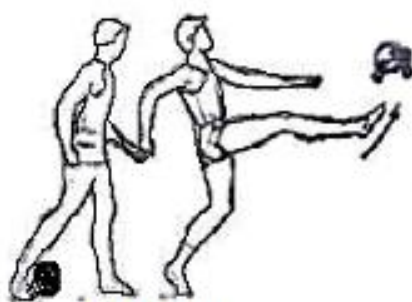
102-rasm



103-rasm



104-rasm



105-rasm



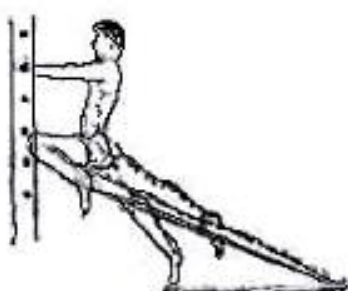
106-rasm



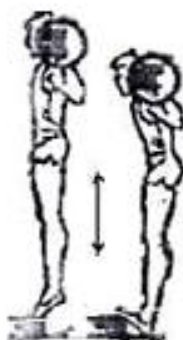
107-rasm



108-rasm



109-rasm



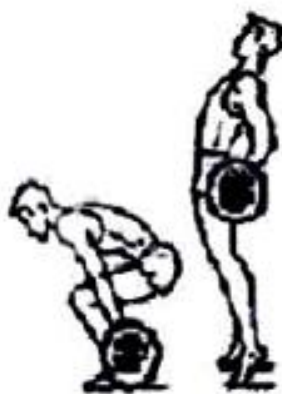
110-rasm



111-rasm



112-rasm



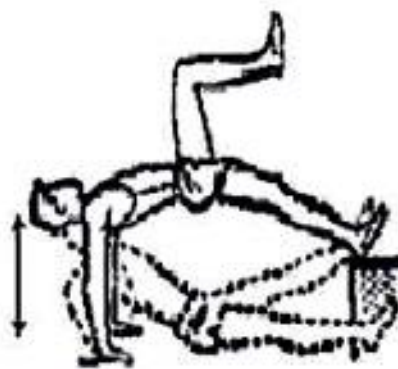
113-rasm



114-rasm



115-rasm



116-rasm

33. 45-50 *sm* li balandlikka oyoqlarni chiqarib, qo'llar yerga tayangan holda chalqancha yotiladi. Bir vaqtning o'zida qo'llarga tayanib gavnani Yuqoriga ko'tarish. Navbati bilan goh chap oyoq, goh o'ng oyoq yuqoriga ko'tariladi; sur'ati – o'rtacha (116-rasm).

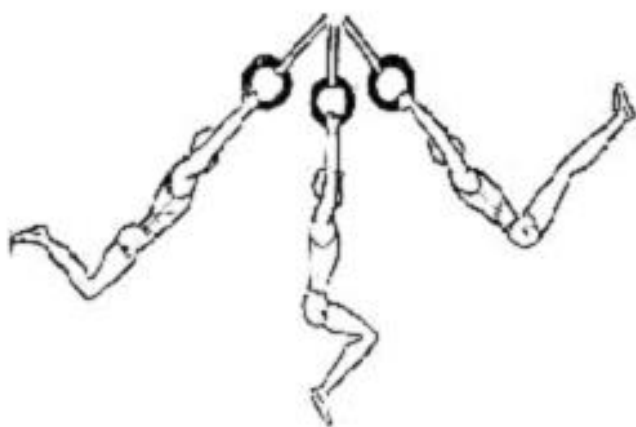
34. Halqalarga osilib, tebranib siltanish. Mashq yerga tushish vaqtida oyoqlarni oldinga tashlashni o'rganishga yordam beradi (117-rasm).

35. Uch hatlab sakrash. Birinchi depsinish 50 dan 100 *sm* gacha bo'lgan balandlikdan bajariladi, ikkinchi depsinish depsinuvchi oyoq bilan, uchinchisi 50 *sm* balandlikdan silkinch oyoq bilan bajariladi. Bir yoki ikki oyoqda qumli chuqurga tushiladi. Ikkinchi depsinishni yumshoq tuproqda (gimnastika to'shamasi, qumda) bajarish tavsiya etiladi (118-rasm).

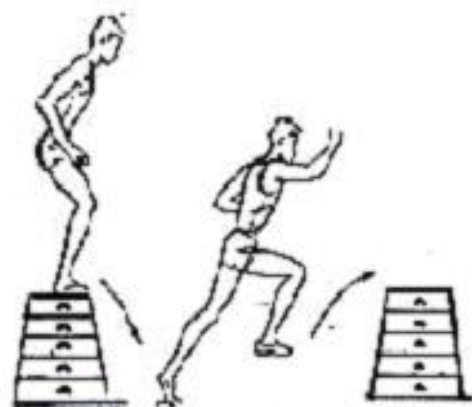
36. Qisqa masofadan tez yugurib kelib, ikki hatlab sakrash (qadam tashlash, sakrash). Ikkinchi depsinish joyiga ba'zan gimnastika ko'prikchasini qo'yish tavsiya etiladi. Gavdaning holati, depsinish vaqtida oyoq qo'yishning o'ziga xosligi, oyoq va qo'llarni siltash tez yugurib kelib uch hatlab sakrashdagidek (119-rasm).

37. Uch hatlab sakrash: birinchi depsinish – yo'lkachadan, ikkinchisi – gimnastika ko'prikchadan, uchinchisi – itaruvchi ko'prikchasidan. Bu mashqni bajarishda uchish (parvoz) bosqichi odatdagidan kattaroq bo'lib, bu harakatlarni yaxshiroq muvofiqlashga yordam beradi. Gavdaning holati, oyoqlarning qo'yilishi va siltashlar uch hatlab sakrovchilarning odatdagi sharoitda bajariladigan harakat shakllariga yaqinlashtirilgan (120-rasm).

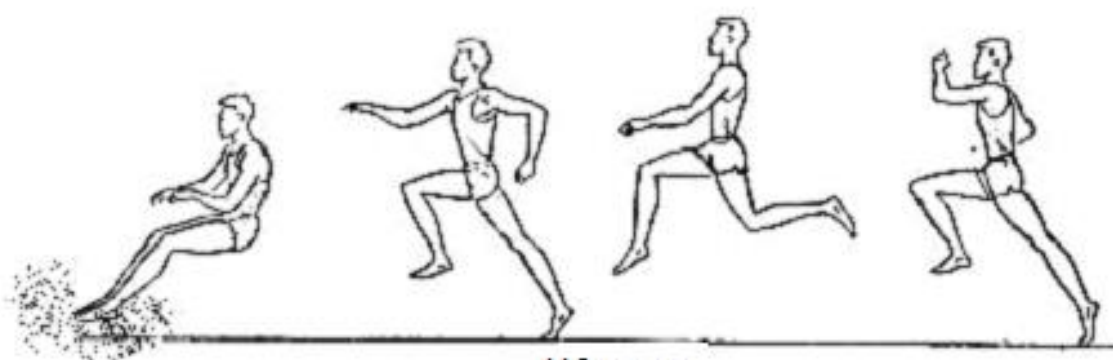
38. Qisqa masofadan tez yugurib kelish; ikki hatlab sakrash (hakkalab qadam tashlash), ikkinchi depsinish joyiga ba'zan gimnastika ko'prikchasi qo'yiladi. Gavdaning holati, depsinish vaqtida oyoq qo'yishning o'ziga xosligi, oyoq va qo'llarni siltash tez yugurib kelib uch hatlab sakrashdagidek (121-rasm).



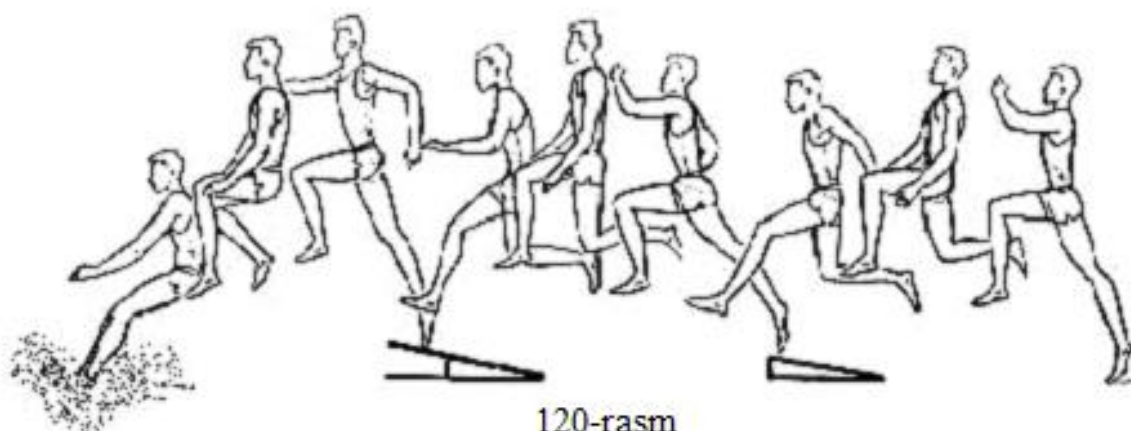
117-rasm



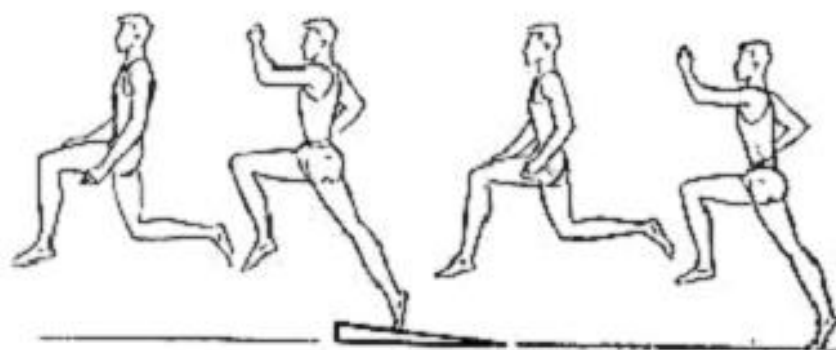
118-rasm



119-rasm



120-rasm



121-rasm

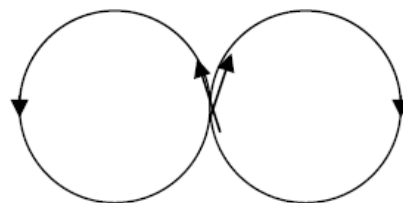
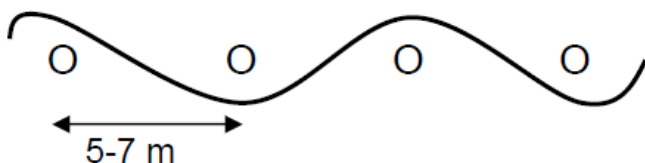
3.3. Yugurib kelib balandlikka har xil usullarda sakrash texnikasini o'rgatishni asosiy vosita va usullari

1 QADAM.

Burilishda (yoysimon) yugurish.

Maqsadi:

- Yugurish ritmini va egilishni his qilish.



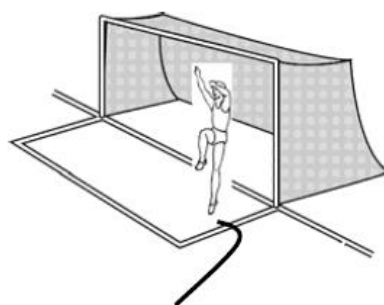
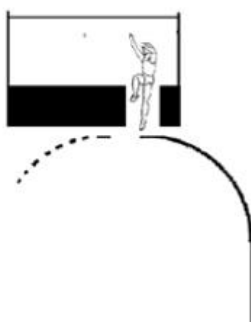
- Belgilar (fishkalar) orasida yoki sakkiz chizmasi bo'yicha yugurish.
- Tez, lekin nazoratda yugurish.
- Har bir burilishga kirishda tezlikni oshirish.
- Tizzalarni baland ko'tarib yoki yuqori chastotada yugurish variatsiyasi.

2 QADAM.

Burilishda (yoysimon) yugurib kelib depsinish.

Maqsadi:

- Burilishda yugurib kelib vertikal holatda sakrashni o'rgatish.



- Yoysimon yugurish va start olish joyini belgilang.
- Turli xil vositalardan foydalaning (daraxt, darvoza).
- 4-6 qadamdan yugurib kelib bajaring
- Tizzalarni baland ko'tarib yugurib kelib sakrash yoki sapchish variatsiyalari.
- Oxirgi qadamlarda qadam qo'yish chastotasini oshiring.

3 QADAM.

Qaychi usulida sakrash.

Maqsadi:

- Vertikal holatda depsinishni takomillashtiring.



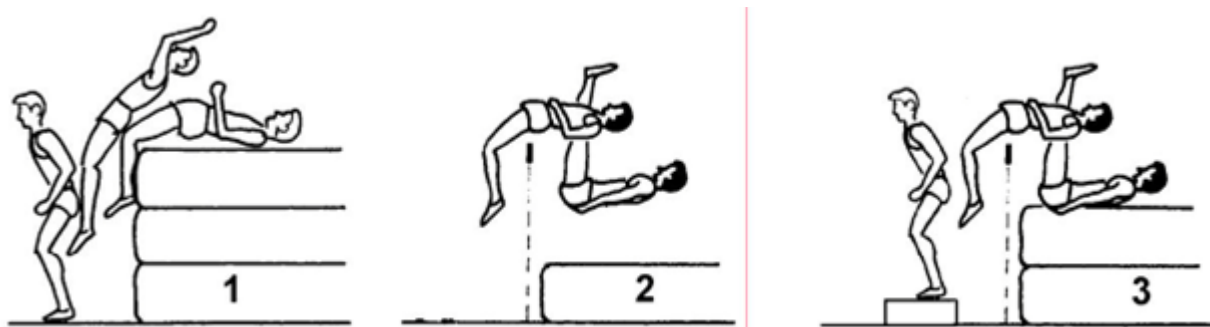
- To'g'ridan-to'g'ri yugurib kelib va yoysimon yugurib kelib bajaring.
- Tovonni yugurib kelish chizig'iga qo'ying.
- Balandligni muntazam oshirib boring.
- Qo'nishda faqat to'g'ri oyoqlarda amalga oshiring.

4 QADAM.

Joyidan turib sakrash.

Maqsadi:

- Plankadan o'tishni takomillashtirish.



- Yerdan depsinish (1) yoki biror-bir narsa ustidan depsinish (3).
- Qo'nish uchun turli balandlikni yaratib sakrash.
- Plankadan o'tgandan keyin va qo'nish vaqtida oyoqlarni yozish.
- Vertikal holatdan sakrash uchun rezinali ip yoki plankadan foydalanishni ta'minlash kerak.

5 QADAM.

Yugurib kelib tizzalarni baland ko'tarib sakrash.

Maqsadi:

- Oxirgi qadamlar ritmini ko'tarish.



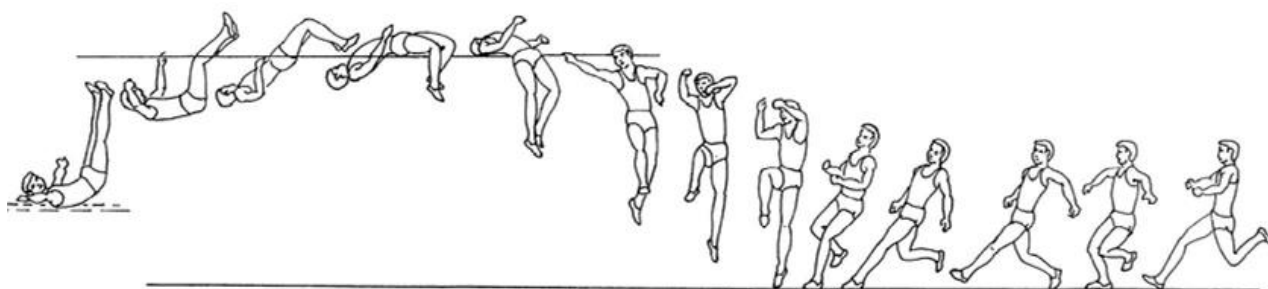
- Yoysimon yugurish joyi va start joyini aniqlash.
- 5-7 yugurish qadamida va tizzalarni baland ko'targan holda urinishlarni amalga oshirish.
- Yuqori chastotali qadamlar bilan urinishlarni amalga oshirish.
- UOM pasaytirmasdan depsinishga tayyorlanish.

6 QADAM.

Barcha ketma-ketliklar.

Maqsadi:

- Yuqori tezlik bilan harakatlarni to'liq bajarish.



- Yoysimon yugurib kelish joyi va start joyini belgilash.
- Qisqartirilgan yugurib kelishdan keyin start olish (4-6 qadamda).
- Yugurib kelish tezligini va uzunligini doimiy ravishda kuchaytiring.

Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning mashqlari

1. Tik turgan holda 1 oyoqda galma-gal 50-60 sm balandlikka sakrab chiqib-tushish. Mashq yuk bilan yoki yuksiz bajariladi (yuk og'irligi 20-30 kg) (122-rasm).

2. Yuksiz yoki yuk bilan ikki oyoqda balandlikka sakrab chiqib-tushish (123-rasm).

3. Gimnastika otiga o'tirgan holda orqaga engashib, o'ng va chap tomonga burilish yoki yon bilan o'tirgan holda oldinga egilib, boshni yerga qaratish. Bu mashqni bajarayotganda oyoqlar gimnastika narvoniga biriktirilgan bo'ladi (124-rasm).

4. Egik gimnastika o'rindig'ida yotgan holda oyoq uchlarini yuqoriga ko'tarib, qo'ldan yuqorigacha yetkazish (125-rasm).

5. Oyoqlar holatining almashuvi. O'rindiqla o'tirgan holda o'ng oyoq to'g'ri va tepaga ko'tarilgan, so'ng chap oyoq to'g'ri tepaga ko'tariladi (126-rasm).

6. 40-60 *sm* balandlikdan sakrab tushib, uncha baland bo'lmagan to'siqlardan oshib sakrab tushish (127-rasm).

7. Bu mashq 3-7 qadam yugurib kelib, 1-1,5 qadam oralig'ida joylashtirilgan g'ovlararo sakrab bajariladi (128-rasm).

8. Oyoqlarni uzatish. Bu mashq seriyali (5-6 sekund ichida 1 harakat) bajariladi. Oyoqlar 135° burchak atrofida yig'iladi (129-rasm).

9. Oyoqlarni ko'tarish. Mashq o'tirgan holda (20-40 *kg* li yuk bilan) bajariladi. Har bir harakat 5-b sekundda takrorlanadi (130-rasm).

10. Tos, orqa va qorin mushaklari kuchini rivojlantirish mashqlari. Mashq yotgan holda bajariladi. Zo'riqish davomiyligi – 5-6 sekund (131-rasm).

11. Qiyalikda sakrash. Mashq 1 oyoqda tepaga va pastga sakrab bajariladi. Depsinish tezligi maksimal darajada (132-rasm).

12. Zina bo'ylab yuqoriga va pastga yugurish hamda oyoqdan-oyoqqa sakrash. Mashq maksimal tezlikda bajariladi (133-rasm).

13. 100-150 *sm* balandlikda osilgan to'pni sakrab, oyoq uchlari bilan tepish (134-rasm).

14. Balandlikda osilib turgan to'p yoki daraxt bargiga sakrab qo'l, bosh va oyoqni tegizish (135-rasm).

15. Balandligi 76,2 va 84,0 *sm* g'ovlar osha 1 yoki 2 oyoqda sakrab o'tish (136-rasm).

16. Balandlikdan oshib o'tish. Sakrab tushish masofasi 30-40 *sm* bo'lishi lozim (137-rasm).

17. 4-8 qadamdan yugurib kelib gimnastika otiga sakrab chiqib, bir oyoqda muvozanatni saqlab turish (138-rasm).

18. Gimnastika devori oldida yon bilan turib oyoqni yuqoriga ko'tarib siltash. Silkinch oyoq oldinga ko'tarilganda tayanch oyoqning uchiga ko'tarilish va tos sohasini oldinga chiqarish lozim (139-rasm).

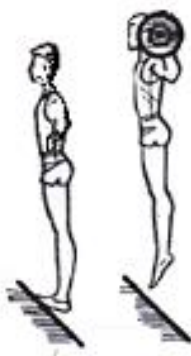
19. Joyida turib uzoqqa balandlikka sakrash. Mashq signaldan so'ng bajariladi (140-rasm).

20. To'siqdan sakrab o'tib umbaloq oshish (141-rasm).

21. Oyoqlarni galma-gal ko'tarib tezlik bilan tushirish (142-rasm).



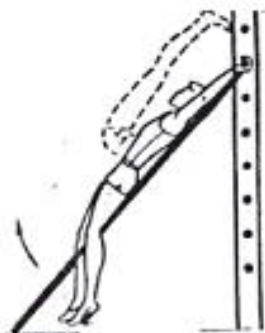
122-rasm



123-rasm



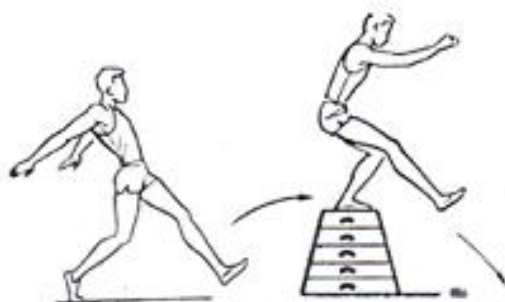
124-rasm



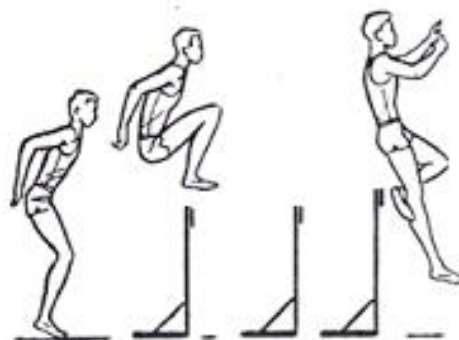
125-rasm



126-rasm



127-rasm



128-rasm



129-rasm



130-rasm



131-rasm



132-rasm



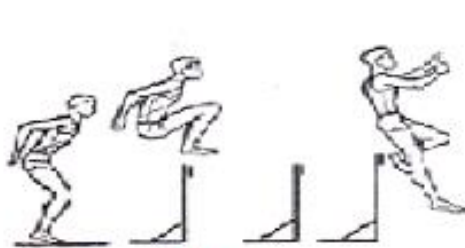
133-rasm



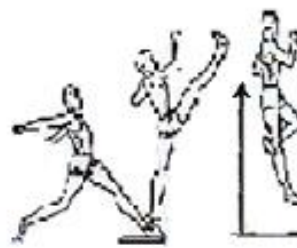
134-rasm



135-rasm



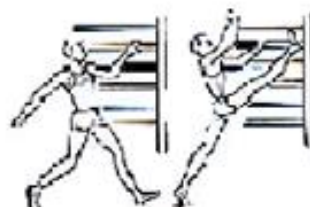
136-rasm



137-rasm



138-rasm



139-rasm



140-rasm



141-rasm

22. Uncha baland bo'lmagan to'siq osha sakrash. Mashq yondan yoki to'g'ri yugurib kelib bajariladi (143-rasm).

23. Tik turgan holda bir oyoqning tovonini ikkinchi oyoq tizzasiga tegizish (144-rasm).

24. 5-8 qadam yugurib kelib gimnastika yakkacho'piga sakrab chiqish va 1-oyoq uchini 2-oyoq tizzasi orqasiga o'tkazish va yugurib kelib gimnastika taxtasi osha qo'lga tiralgan holda 1 oyoqda sakrash (145-rasm).

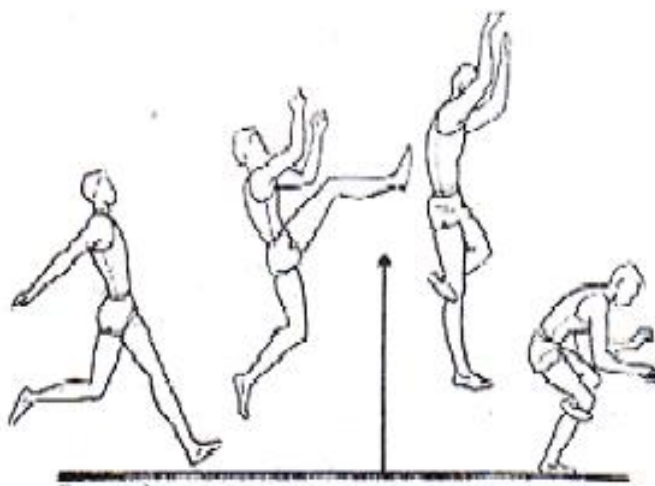
25. Oyoqni son sohasiga tortish, tizza yon tomonga qarab ko'tariladi. Oyoq uchi erkin (146-rasm).

26. Ikki qo'lga tiralgan holda otdan osha sakrash (147-rasm).

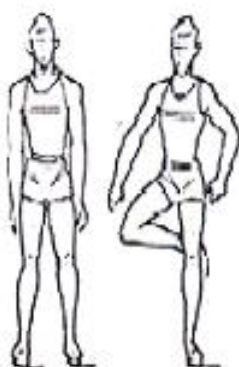
27. Qorin bilan gimnastika yakkacho'pida yotib, 1 oyoqni 2-oyoq soniga tegizish va uzatib yakkacho'p osha tushish (148-rasm).



142-rasm



143-rasm



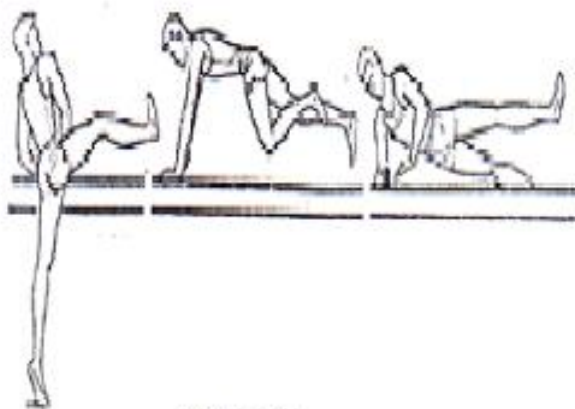
144-rasm



145-rasm



146-rasm



147-rasm



148-rasm

Yugurib kelib “Fosbyuri-flop” usulida balandlikka sakrash texnikasini o’rgatish mashqlari

1. Gimnastika otiga xuddi plankadan o’tayotgan holatdagidek orqa bilan yotish holati (149-rasm).
2. Tik holatdan asta-sekin orqaga egilib, gimnastik ko’prik holatida turish (150-rasm).

3. Gimnastika otiga to'shamalarni joylashtirib, ot oldiga tik turiladi va orqa bilan xuddi plankadan o'tayotgandek sakrab, orqaga umbaloq oshib tushish (151-rasm).

4. Xuddi shu mashqning o'zi, faqat ikki oyoqda depsinib, o'rnatilgan plankadan o'tishni amalga oshirish. Balandlikdan oshib o'tayotganda texnikaga e'tibor berish lozim (152-rasm).

5. Shu mashqni maxsus richagda sherik yordami bilan sakrab balandlikdan o'tish. Mashqni bajarishda sakrovchining xavfsizligini ta'minlash maqsadida har ikki shug'ullanuvchidan bir vaqtning o'zida harakatni amalga oshirish talab etiladi (153-rasm).

6. 4-5 qadamdan yoysimon shaklda yugurib kelib, 240-250 sm balandlikka osib qo'yilgan yengil buyum yoki daraxtning pastki bargiga yon bilan sakrab bitta qo'lni shu buyumga tegizish. Chap oyoqda depsinuvchi osib qo'yilgan buyumga nisbatan o'ng tomondan yugurib kelishi zarur. O'ng oyoqda depsinuvchilar esa aksincha. Depsingandan so'ng 80-100° burilib, silkinch oyoqni tizza bo'g'imidan bukib yuqoriga ko'tariladi. Shu tomondagi qo'l esa yuqoriga ko'tariladi. Bu depsinishda va balandlikdan oshib o'tishda shug'ullanuvchiga qulaylik yaratadi.

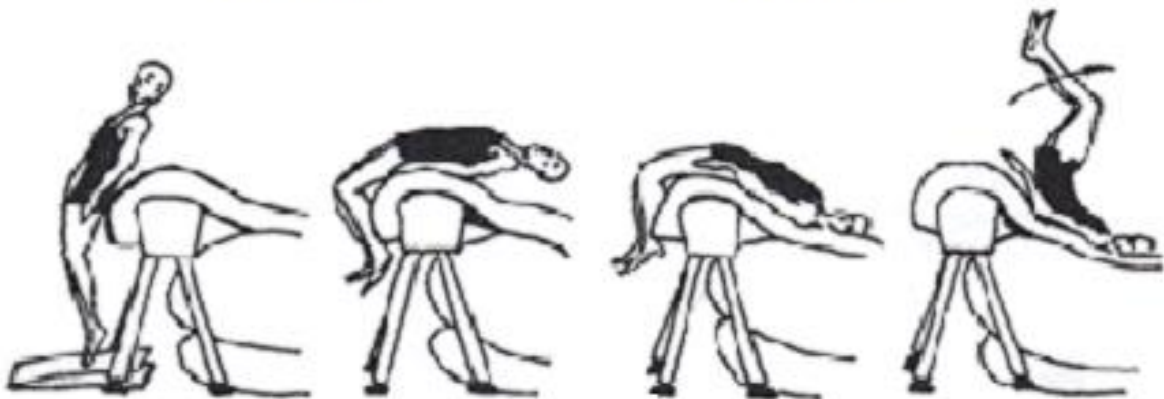
7. Shu mashqning o'zi, faqat diametri 5-6 m bo'lgan doira atrofida yengil yugurib, har ikki qadamda yuqoriga depsinib bajariladi. Doira atrofida aylanish soat mili bo'ylab va unga qarshi yo'nalishda bo'lishi kerak.



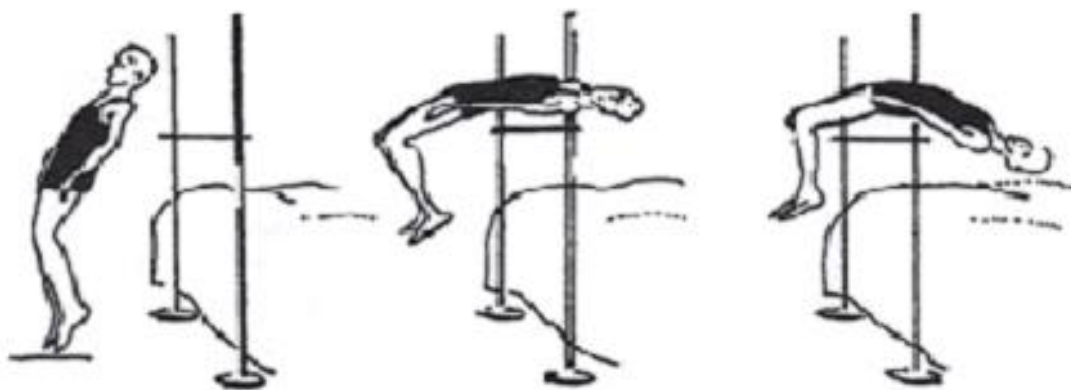
149-rasm



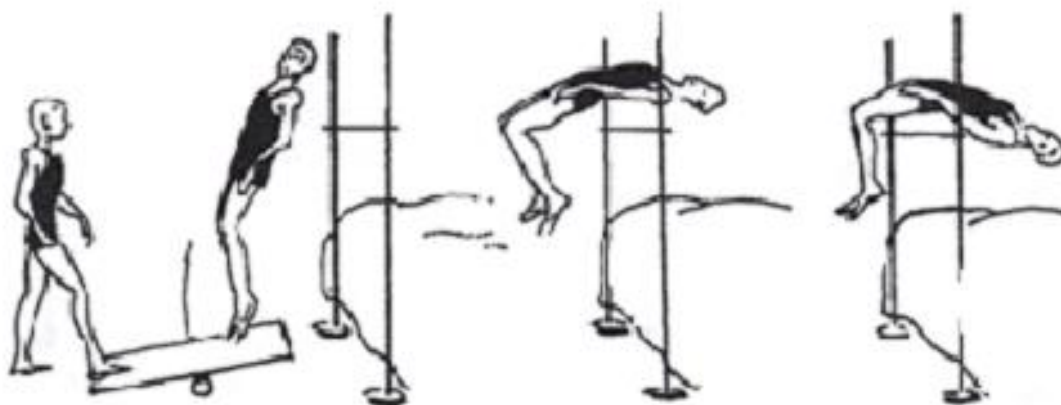
150-rasm



151-rasm



152-rasm



153-rasm

IV. Yugurib kelib balandlikka langarcho'p bilan sakrash texnikasini o'rgatishni asosiy vosita va usullari

1 QADAM.

Langar cho'pni to'g'ri ushlash va olib yurish.

Maqsadi:

- Langarcho'pni ushlash va u bilan yurishga ko'nikish.



- O'ng qo'l langarcho'pni yuqori qismiga qo'yiladi.
- Chap qo'l taxminan 50 sm oraliqda langarcho'pning pastki tomoniga qo'yiladi.

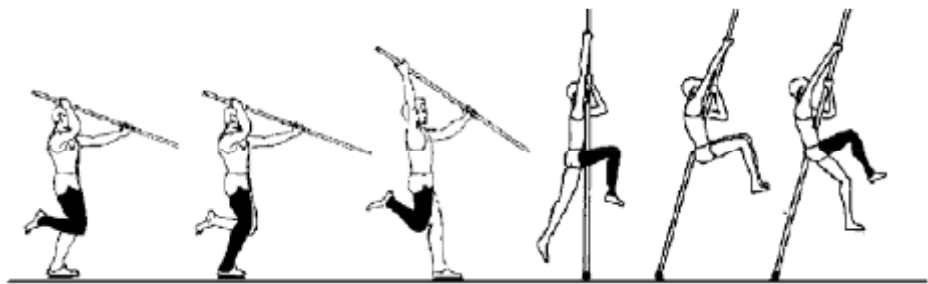
- O'ng qo'lni son yarimida tutish.
- Yurishdan boshlash.
- Yengil yugurishga va asosiy yugurishga o'tish.

2 QADAM.

Silkinch holatiga o'tish.

Maqsadi:

- Langarcho'pga osilish va ushlash fazasini his qilish.



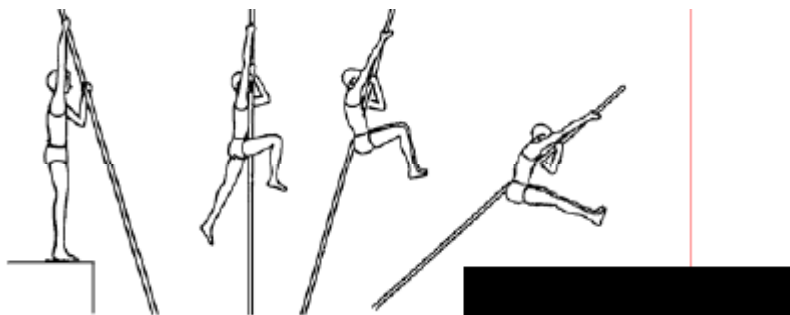
- Langarcho'pni bosh ustida ushlash.
- 3-yugurish qadamidan foydalanish (ch-o'-ch).
- Chap oyoqda depsinish o'ng (langarcho'pda o'ng qo'lda sakrovchilar).
- O'ng oyoq holatini yuqoriga va yuqoriga ko'tarilish.
- Chap oyoq yoki ikkala oyoqda burilishsiz ko'rinishni bajarish.
- Langarcho'pni o'ng tomonga olib o'tish.

3 QADAM.

Qurilmadan siltanib o'tish.

Maqsadi:

- To'g'ri langarcho'pda osilishni o'zlashtirish.



- O'ng qo'lni uzatish.
- Sherigi langarcho'pni oldinga itarish.
- Yamaga (matga) o'tirgan holda qo'nish.

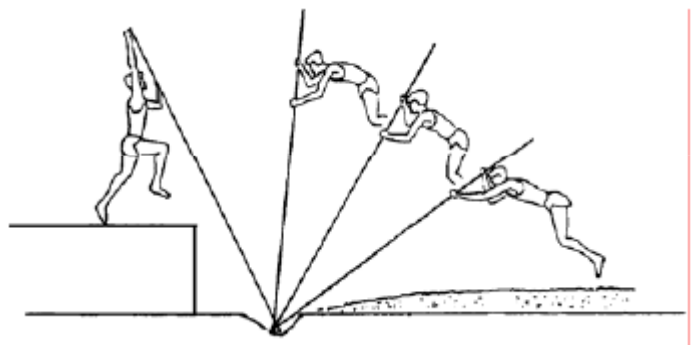
- Burilmasdan bajaring.

4 QADAM.

Qurilishdan siltanish va burilish.

Maqsadi:

- O'tish va burilishni o'zlashtirish.



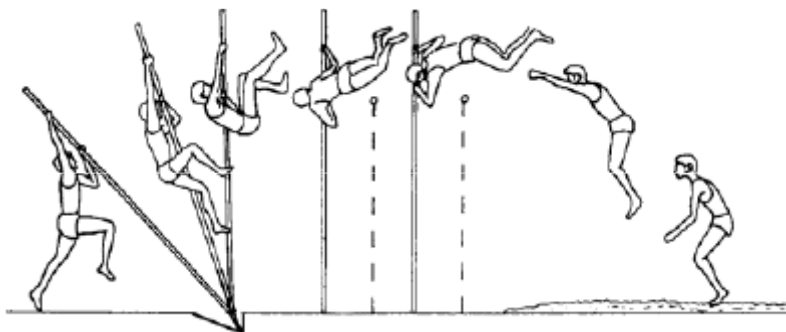
- O'ng qo'lni cho'zish – past balandlikka chiqib.
- Silkinch va burilish holatini 2-chi qismida bajarish.
- Depsinish joyiga qarab ikki oyoqda qo'nish.

5 QADAM.

Langarcho'pni tayanchga qo'yish va o'tish.

Maqsadi:

- Langarcho'pni tayanchga qo'yishni tanishtirish va planka ustida o'tishni bajarib ko'ring.



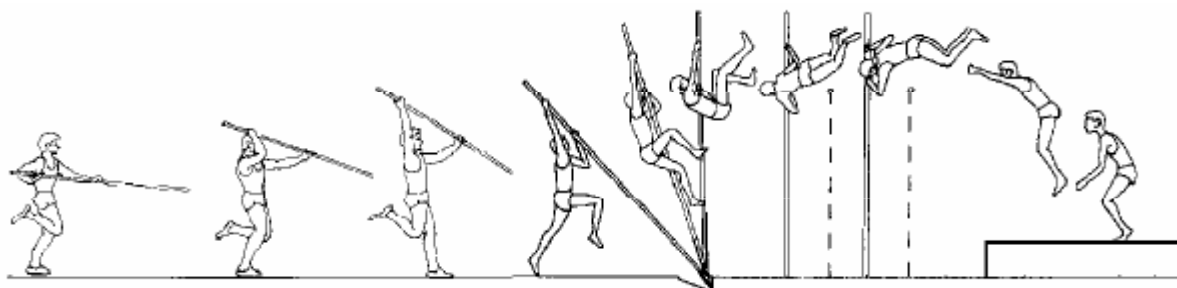
- Langarcho'pni tayanchga qo'yishni qayta o'zlashtirish.
- Avvalo yurishdan keyin langarcho'pni tayanchga qo'yish yoki yengil yugurishdan keyin.
- 5-7 yugurish qadamidan foydalanish.
- Depsinish, siltanib va burilishni bajarish.
- Ikki oyoqqa qo'nish.

6 QADAM.

Barcha ketma-ketliklarni bog'lang.

Maqsadi:

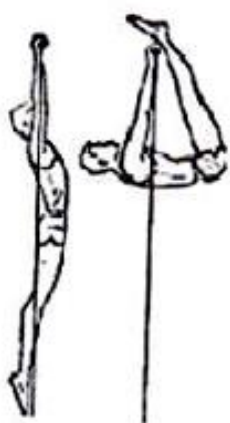
- Texnikani to'liq harakatlarni tezlikni oshirib bajaring.



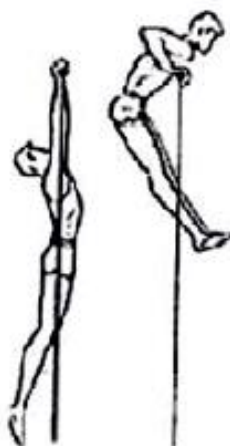
- Langarcho'pni oddiy usul bilan ushlash va uni tayanchga qo'yish.
- O'rtacha uzoqlikda yugurishdan boshlang.
- Doimiy ravishda yugurib kelish masofani va tezlikni oshirib borish.

Langarcho'p bilan sakrovchilarning mashqlari

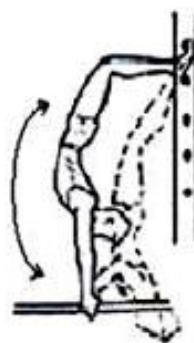
1. Baland turnikda osilib turib, tirsak bo'g'imlarini bukmasdan oyoqlar uchini yuqoriga ko'tarib turnikka tegizish (154-rasm).
2. Baland turnikda osilib turib, tizza bo'g'imlarini bukmasdan qo'llar bilan tortilgan holda gavdani yuqoriga ko'tarish (155-rasm).
3. Bruslarda qo'llarga tayangan holda oyoqlarni yuqoriga ko'tarish. Yuqoriga ko'tarilgan oyoq uchi bilan gimnastika devori poyasi ilib olinadi va shu holatda qo'llar bukib-yoziladi (156-rasm).
4. Osib qo'yilgan arqon yoki langarcho'pda qo'llarni bukib-yozish, bunda depsinuvchi oyoq gimnastika oti yoki shunga o'xshash tepalikda bo'ladi (157-rasm).
5. Osib qo'yilgan arqonda osilib turgan holatdan ko'tarilib, qo'llarga tayanish. Depsinuvchi oyoq to'pig'i ustidan oshirib tashlangan arqon halqasiga mahkamlangan. Mashq erkin oyoqning siltovchi harakatlari bilan va arqonning osilib turgan uchini ushlab olgan sherik yordamida bajariladi. Mashq qiluvchi qo'llar kuchi bilan langarcho'pda tayanish holatini egallashga harakat qiladi (158-rasm).
6. Pol, maysa yoki gilam ustida yotgan holatda bir vaqtda oyoq va qo'llarni ko'tarish. Mashq seriyalar bilan 4 dan 8 martagacha 1-2 daqiqalik dam olishlar bilan bajariladi (159-rasm).
7. 4-6 qadam yugurib kelib, balandlikka sakrab chiqish (gimnastika o'rindig'i, tumba). Rostlangan oyoq kafti bilan balandlik ustini bosish (160-rasm).



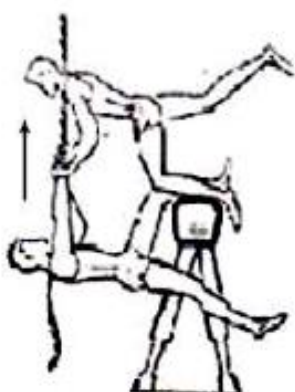
154-rasm



155-rasm



156-rasm



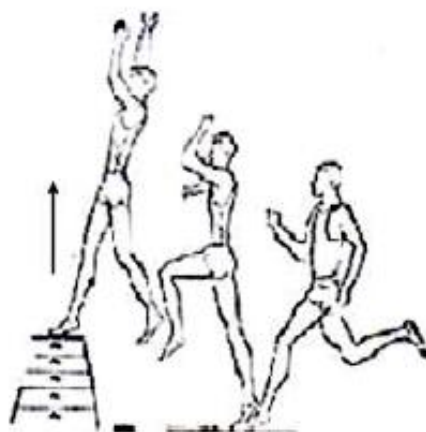
157-rasm



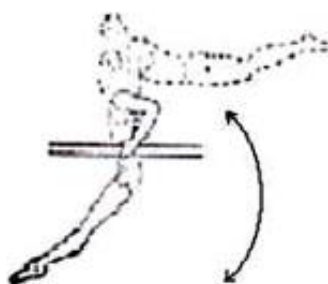
158-rasm



159-rasm



160-rasm



161-rasm



162-rasm

8. Bruslarda qo'lga tayanib turib, oldinga va orqaga siltanish vaqtida qo'llarni bukib-yozish (161-rasm).

9. 15-20° burchak ostidagi qiya taxtada bir oyoqlab xakkalash. Mashq bajarilayotgan vaqtda qo'l va oyoq harakati bir-biriga mos bo'lishiga va balandroq sakrashga e'tibor berish talab etiladi (162-rasm).

10. Otda, g'ovda yoki boshqa balandlik ustida mashq qilayotgan kishining oyoqlarini yuqoriga ko'tarilgan qo'llari bilan ushlab turadigan sherik yordamida tayanib turib qo'llarni bukib yozish. Qo'llar bir bukib-yozilganidan keyin egilib, tos yuqoriga ko'tariladi (163-rasm).

11. Qo'llarga tayanib yurish yoki sakrash. Mashq bajaruvchining sherigi oyoqlaridan ushlab turadi va qo'llar aravacha g'ildiragiga xos harakatini bajaradi (164-rasm).

12. Bruslarning yuqoridagi poyasidan ushlab turib, har xil balandlikdagi bruslarda oyoqlarni pastki pol ustidan chapdan-o'ngga olib o'tish. Xuddi shuning, o'zi boshqa tomonga. Mashq har bir tomonga 6 dan 12 martagacha seriyalar bilan bajariladi (165-rasm).

13. Osib qo'yilgan halqa yoki yakkacho'pda bir qo'lda osilib turib oyoqlarni qo'lga tegizish. Oyoqlarni yuqoriga ko'tarayotganda tizza bo'g'imlari bukilmaligi kerak. Mashq seriyalar bilan 2 dan 6 martagacha bajariladi (166-rasm).

14. Oyoqlarni yuqoriga ko'tarib, egilib osilgan holda arqonga qo'llar bilan tirmashib chiqish (167-rasm).

15. Halqa, yakkacho'p yoki arqonni ushlab, unga osilgan holda qo'llarda tortilish. Mashq tez sur'atda vaqtni hisobga olgan holda 4 dan 8 martagacha bajariladi (168-rasm).

16. Arqonda ikki qo'lda osilib turgan holatdan oyoqlarni ko'tarib, tizzalarni panjaga tegizish. Mashq tez sur'atda, vaqtni hisobga olgan holda 3-6 martagacha bajariladi (169-rasm).

17. Polda, bruslar va maysalar ustida qo'llarga tayanib, oyoqlarni yuqoriga ko'tarib yurish. Qo'llarda yurib mashq bajarayotganda imkon qadar tizza bo'g'imlarini bukmasdan gavdani tik tutgan holda yurish (170-rasm).

18. Joyidan turib oldinga va orqaga salto. Saltoni amalga oshirgandan so'ng muvozanatni saqlash lozim (171-rasm).

19. Qo'l panjalarida tik turishdan orqa bilan umbaloq oshish, keyin esa oyoqlarni pastga tez tushirish (172-rasm).

20. Turnik halqalarida osilib turib, oldinga siltangan holda gavdaning ko'krak qismini oldinga chiqarish bajariladi. Mashq seriyalar bilan 3 dan 10 martagacha bajariladi (173-rasm).

21. Osib qo'yilgan arqon yordamida plankasiz yoki plankadan oshib sakrash. Qo'llar arqonni bir-biridan 10-15 sm masofada tutib turadi. O'ng oyoqning siltash harakatlari qo'llarda tortilish bilan uyg'unlashib, gavda imkon qadar yuqoriga ko'tariladi. Ayni paytda gavda 180° ga buriladi (174-rasm).

22. Halqalarda osilib, turgan joyda va tebranib umbaloq oshib aylanish (175-rasm).

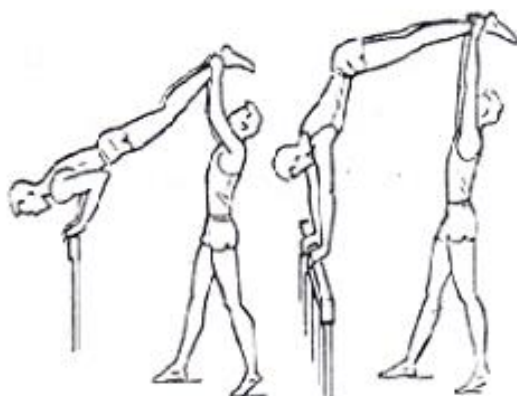
23. Yuqoridan sherikning qo'llari kaftidan mahkam ushlagan holda uni yondan aylantirish. Mashqni goh o'ng, goh chap tomonga aylantirish bilan bajarish, sheriklar o'rin almashib bajarish (176-rasm).

24. Gimnastik otining oldiga 3-4 qadamdan yugurib kelib, qo'llarga tayangan holda balandligi 130-140 sm li to'siqdan oshib o'tish (177-rasm).

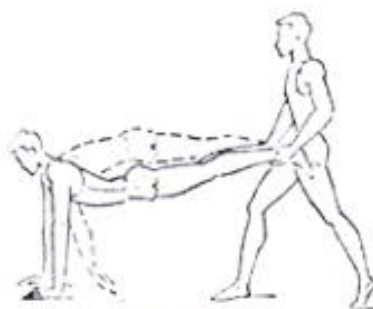
25. Gimnastika otining ustiga oyoqlarni yuqoriga ko'tarib qo'llarga tayangan holda chiqish (178-rasm).

26. Turgan joyda oyoqlar yelka kengligida va qo'llar ikki tomonga keng yoyilgan. Har bir sanoqda yuqoriga sakrab qo'llarni doirasimon aylantirish. Mashqni bajarish paytida gavdani to'g'ri tutishga ahamiyat berish lozim (179-rasm).

27. Yugurib kelib, balandligi 50-60 sm bo'lgan tumba ustiga oyoqlarni yuqoriga ko'tarib, qo'llarga tayangan holda tik turish. Mashqni ikki qo'lga tayanib hamda bir qo'lga tayanib ham bajarsa bo'ladi (180-rasm).



163-rasm



164-rasm



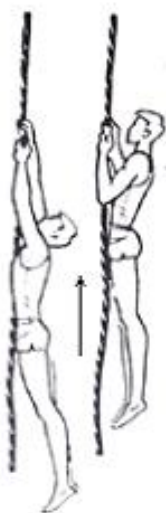
165-rasm



166-rasm



167-rasm



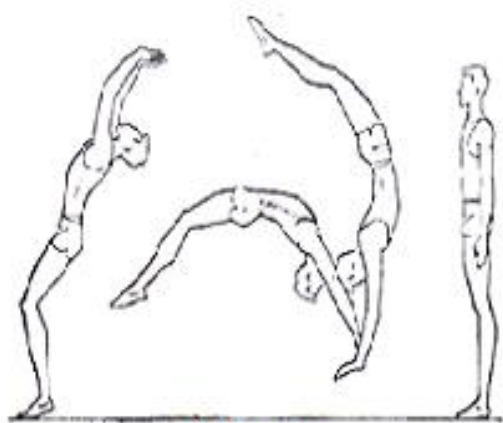
168-rasm



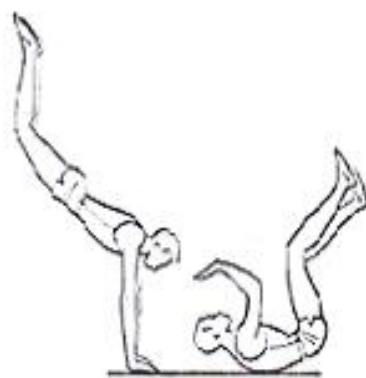
169-rasm



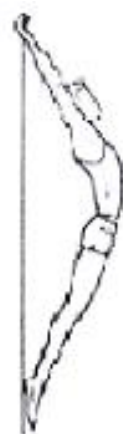
170-rasm



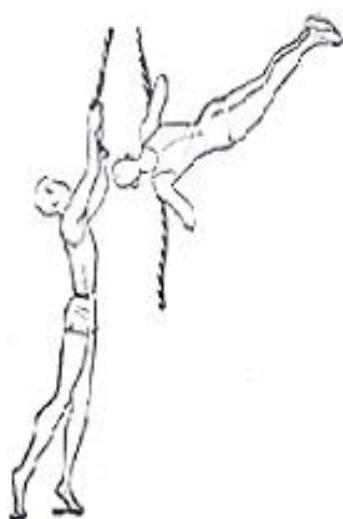
171-rasm



172-rasm



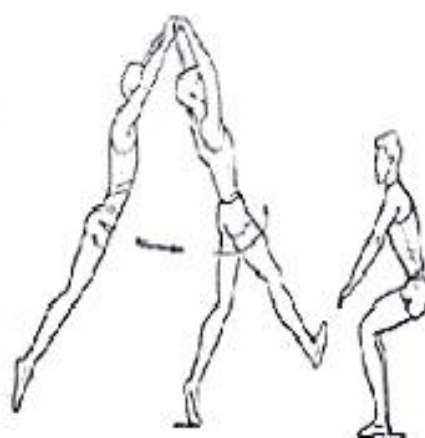
173-rasm



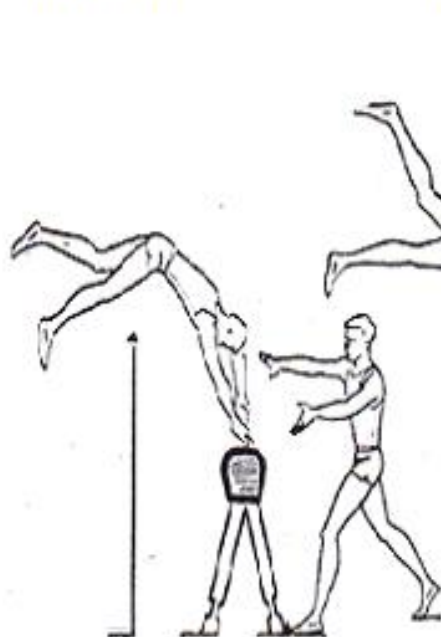
174-rasm



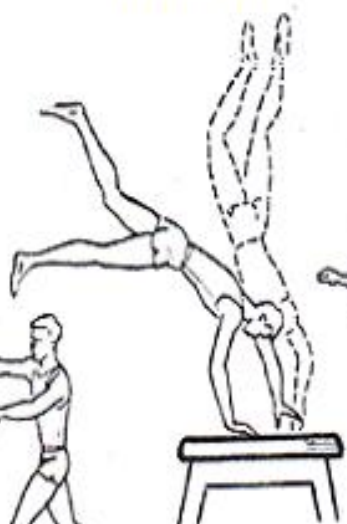
175-rasm



176-rasm



177-rasm



178-rasm



179-rasm



180-rasm

V. Yengil atletikada snaryadlarni uloqtirish texnikasini o'rgatishning asosiy vosita va usullari

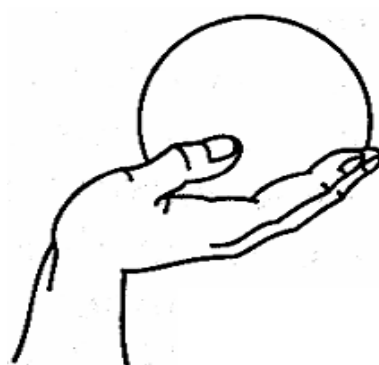
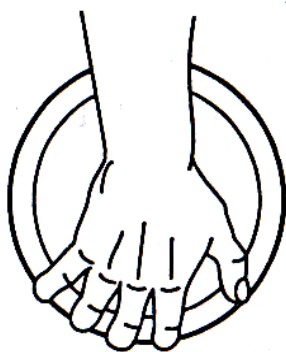
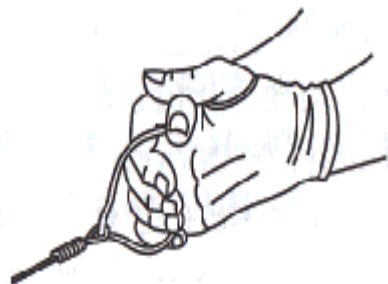
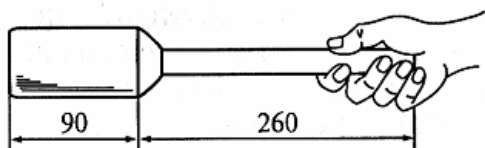
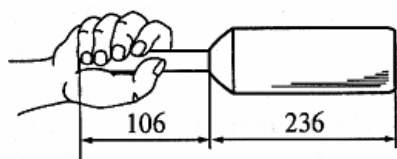
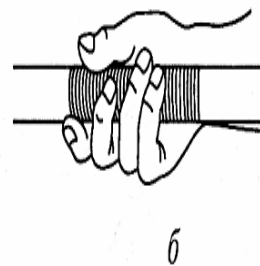
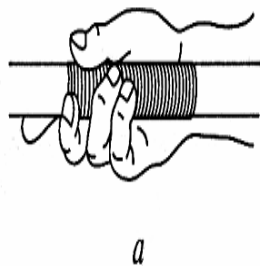
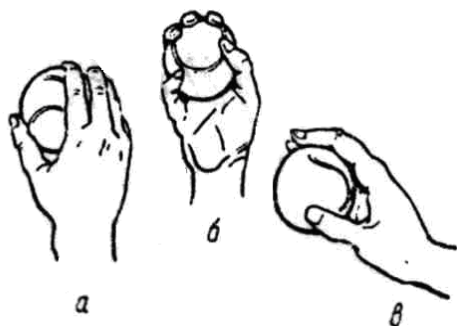
Disk uloqtirish. Aylana ichidan, qatnashchi statik holatni egallab olgandan so'ng turgan joyidan yoki burilib (bir yoki bir necha marta), bir qo'lda bajarilishi kerak. Qatnashchi snaryad yerga tushmagunga qadar aylanadan chiqib ketmasligi lozim. Qo'lqoplardan foydalanishga ruxsat berilmaydi.

Bosqon uloqtirish. Qatnashchi statik holatni egallagandan so'ng aylana ichidan turgan joyida yoki burilib (bir yoki bir necha marta), ikkala qo'lda bajariladi. Barmoqlari ochiq qo'lqoplardan foydalanishga ruxsat beriladi. Agar qatnashchi bosqonni aylantirayotganda aylana tashqarisidagi yerni bosib olsa-yu, otishni bajarmay turib aylanishni to'xtatsa, urinish inobatga olinmaydi; agarda u uloqtirishni bajarsa, urinish hisobga olinadi. Harakatlarni boshlashdan oldin qatnashchi bosqonni aylana tashqarisiga yoki ichiga qo'yish huquqiga ega. Bosqon uloqtirishda natija shar qoldirgan izning yaqin nuqtasi bo'yicha o'lchanadi.

Nayza uloqtirish. Turgan joyidan yoki yugurib kelib (burilishlarsiz) uloqtiruvchi qo'l yelkasi yoki bilagi ustidan bajariladi. Nayzani o'ralgan joyidan ushlash lozim. Nayza uloqtirish usulida hech qanday o'zgartirishlarga ruxsat berilmaydi. Final kuchlanishi fazasida qatnashchiga sektorga orqasi bilan burilishga ruxsat berilmaydi. Nayza yerga borib tushmasdan yo'lkani tashlab chiqib ketishga ruxsat berilmaydi. Agar nayza yerga tushish vaqtida boshqa qandaydir qismi bilan emas, uchi bilan yerga tegsa, uloqtirish to'g'ri bajarilgan hisoblanadi. Granata va koptok uloqtirish nayza uloqtirish singari bajariladi. Nayza, koptok, granata uloqtiruvchilar yugurib kelish yo'lkasi cheti bo'ylab o'zlarining yugurib kelish joylarini belgilab olishlari mumkin, lekin yo'lkaga belgilar qo'yish man qilinadi. Qatnashchi belgi qo'yish uchun musobaqa tashkilotchilari taqdim qilgan yopishqoq tasmadan yoki fishkadan foydalanishlari mumkin.

Yadro itqitish. Qatnashchi statik holatni egallab olgandan so'ng aylana ichidan turgan joyidan yoki harakatlanib bir qo'lda yelkadan bajarilishi kerak. Yadro ushlab turgan qo'l yelka darajasidan pastroq tushirib yuborilmasligi lozim. Agar yadro yelka chizig'idan yon tomonga yoki orqaga chiqarib yuborilsa, urinish inobatga olinmaydi.

Uloqtirish snaryadlarini to'g'ri ushlash texnikasi bilan tanishtirish

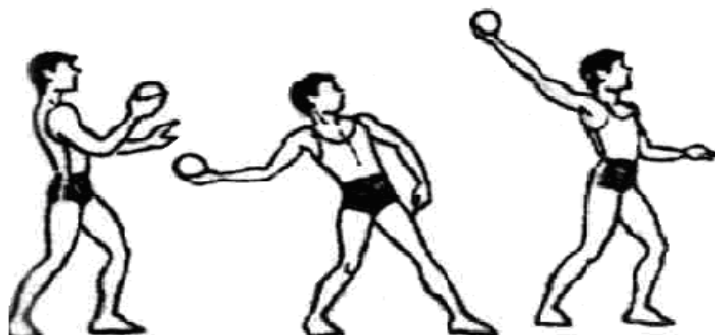


1 QADAM.

Uloqtirishning dastlabki holati.

Maqsadi:

- Kichik to'pni to'g'ri ushlashni va qo'ldan chiqarib yuborishni o'rgatish.

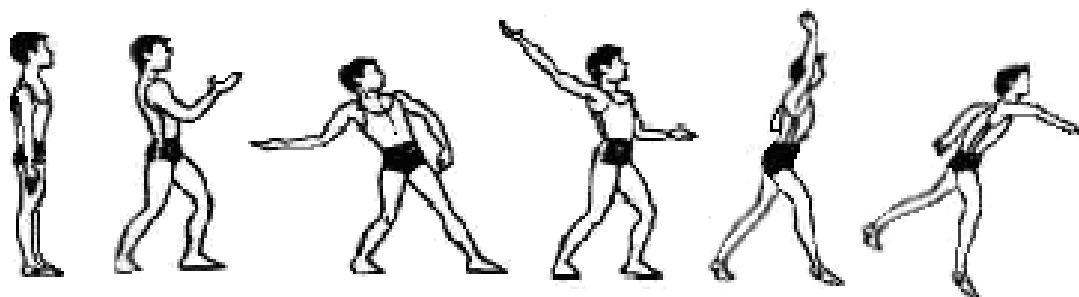


2 QADAM.

Yelkadan oshirib uloqtirish.

Maqsadi: .

- Uloqtirish harakatlarini to'g'ri bajarishga o'rgatish.

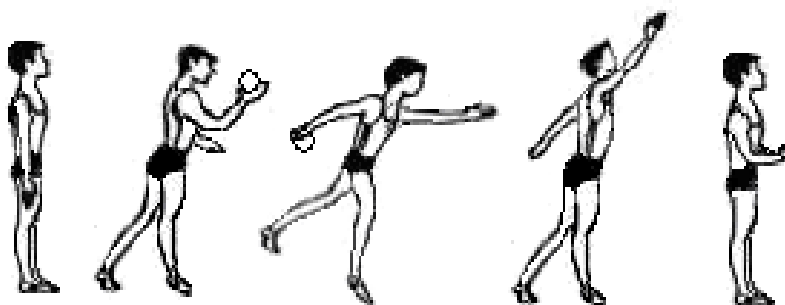


3 QADAM.

Uzatilgan qo'l bilan yuqoriga uloqtirish.

Maqsadi:

- Qo'l harakatlarini takomillashtirish uchun mashqlar.

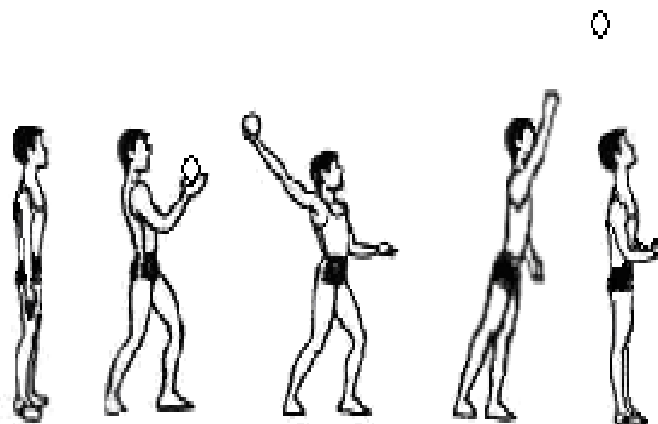


4 QADAM.

Uzatilgan qo'l bilan yuqoridan uloqtirish.

Maqsadi:

- Kichik to'pni uloqtirishda to'pni uchib chiqish burchagini hisobga olishga o'rgatish.

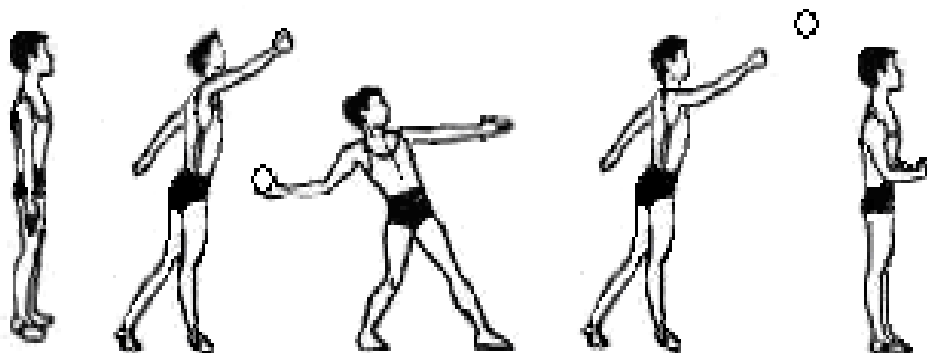


5 QADAM.

Uzatilgan qo'l bilan yondan uloqtirish.

Maqsadi:

- Chalishtirma qadamlarni bajargandan keyin snaryadga oxirgi kuch berishga va to'xtashga o'rgatish.



6 QADAM.

Taranglashgan yoy holatiga o'tish ko'rsatish usuli.

Maqsadi:

- Texnikani to'liq harakatlarni tezlikni oshirib bajaring.



Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish mashqlari

1. Oyoqlar yelka kengligida, ikki qo'llab og'irligi 30-35 *kg* bo'lgan shtangani pastdan ushlab goh o'ng tomonga, goh chap tomonga burilishlarni bajarish. Mashqni bajarayotganda imkon qadar gavdani tik tutib, oyoqlar joyidan siljimasligiga e'tibor berish lozim (181-rasm).

2. Stol yoki gimnastika o'rindig'iga o'tirib, oyoqlar uchi bilan gimnastika narvonining poyasini tutgan holda yelkaga 25-30 *kg* li shtangani olib, gavdani goh o'ng tomonga, goh chap tomonga burish. Mashqni bajarayotganda imkon qadar gavdani to'g'ri tutib, oyoqlar joyidan siljimasligiga va tizza bo'g'imidan bukilmasligiga e'tibor berish kerak (182-rasm).

3. Oyoqlar yelka kengligida, ikki qo'llar bilan og'irligi 5-10 *kg* bo'lgan shtanga pallasi yonda ushlanadi va qo'llar ikki tomonga kerilgan. Shu holatda gavdani goh o'ng tomonga, goh chap tomonga burish. Mashqni bajarayotganda imkon qadar gavdani tik tutib, oyoqlar joyidan siljimasligiga va qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilmasligiga e'tibor berish lozim (183-rasm).

4. Xuddi shu mashq, faqat endi gimnastika o'rindig'ida pastga qarab yotib, oyoqlar uchi bilan gimnastika narvoni poyasini tutgan holda gavdani goh o'ng tomonga, goh chap tomonga burish. Mashqni bajarayotganda imkon qadar gavdani gorizontal holda tutib, oyoqlar joyidan siljimasligiga va tizza bo'g'imidan bukilmasligiga e'tibor berish lozim (184-rasm).

5. Oyoqlar yelka kengligida, bir qo'l yuqorida, og'irligi 15-20 *kg* bo'lgan shtangani ushlab, shtanga ushlagan qo'l tomonga, ya'ni yonga bir qadam tashlanadi va shu qo'lni shtanga bilan yonga tushiriladi. Navbati bilan shtangani boshqa qo'lga olib mashq bajariladi. Mashqni bajarayotganda gavdani to'g'ri tutishga va qo'l tirsak bo'g'imidan bukilmasligiga e'tibor berish kerak (185-rasm).

6. Oyoqlar juft, bir qo'lga og'irligi 20-25 *kg* bo'lgan shtanga olib tirsaklarni buki-yozish. Qo'llarni buki-yozayotib, bir vaqtning o'zida oyoqlar ham bir oz bukiladi. Mashq bajarilayotganda gavdani to'g'ri tutib, shtangani yelkaga to'liq tushirib, qo'llar yana to'liq yoziladi. Shtangani boshqa qo'lga olib mashq davom ettiriladi (186-rasm).

7. Oyoqlar yelka kengligida, og'irligi 30-35 *kg* bo'lgan shtangani yondan ikki qo'llab ushlab yuqoriga ko'tariladi. Shtangani yuqoriga ko'targanda oyoqlar joyida bo'lib, gavda yon tomonga buriladi. Mashq gavdani goh o'ng tomonga, goh chap tomonga burish bilan davom ettiriladi. Mashqni bajarayotganda imkon qadar gavdani tik tutib, oyoqlar joyidan siljimasligiga va oyoqlar tizza bo'g'imidan bukilmasligiga e'tibor berish lozim (187-rasm).

8. Oyoqlar juft holatda gavdani tik tutib, mahkam asosga bog'langan rezina arqonni ikkala qo'lda orqadan ushlab, galma-gal goh o'ng qo'lni, goh chap qo'lni oldinga tortish. Mashqni tez sur'atda qo'llarni tirsak bo'g'imidan bukmasdan bajarish (188-rasm).

9. Oyoqlar juft holatda gavnani tik tutib, 5 kg li shtanga pallasini bir qo'lda ushlagan holda ko'krak oldidan yuqoriga aylantirib uloqtirish va ikkinchi qo'lda uni ilib olish. Mashq qo'llarni almashtirib bajarish bilan davom ettiriladi (189-rasm).

10. Oyoqlar yelka kengligida, qo'lda xuddi disk bordek yonga burilishlarni amalga oshirish. Gavnani yonga burayotganda tizzilar bir oz bukiladi va gavda to'g'rilanayotganda oyoqlarda tik turiladi (190-rasm).

11. O'ng oyoqni oldinga qo'yish bilan burilishni taqlid qilish (191-rasm).



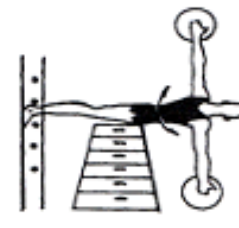
181-rasm



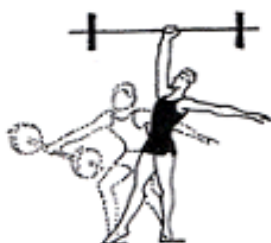
182-rasm



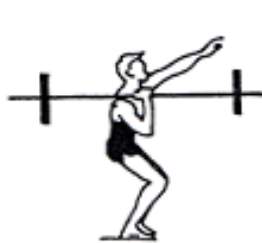
183-rasm



184-rasm



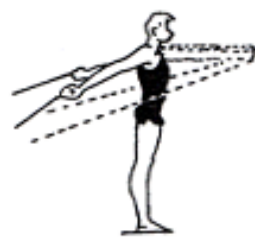
185-rasm



186-rasm



187-rasm



188-rasm



189-rasm



190-rasm



191-rasm

12. Chap oyoq oldinda turgan holatdan sakrab 180° aylanib, o'ng oyoq boldirini oldinga chiqarib, yana 180° ga burilib o'ng oyoqqa tushish (192-rasm).

13. Barcha burilishlarni umumlashtirib, yaxlit tarzda disk uloqtirish holatini taqlid qilish (193-rasm).

14. Diskni to'g'ri ushlash. Bosh barmoqdan boshqa to'rtta barmoqning birinchi bo'g'imidan bukiq, diskni siqib ushlash (194-rasm).

15. Oyoqlar juft holatda, diskni to'g'ri pastdan ushlab, uni oldinga va orqaga siltash. Mashqni bajarayotganda yelka kamari yaxshi aylanishi uchun qo'llarni bo'shroq, ya'ni erkinroq tutish o'rinlidir. Diskni goh o'ng qo'lda, goh chap qo'lda aylantirish kerak (195-rasm).

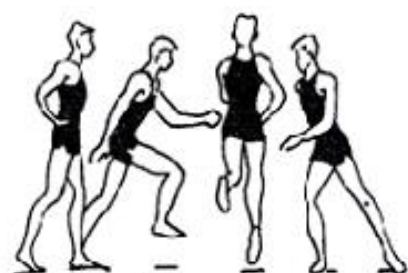
16. Chap oyoq oldinda, o'ng qo'l bilan diskni to'g'ri ushlab, gavgani bir oz oldinga engashtirib, pastdan to'g'riga aylantirib uloqtirish. Keyin esa navbati bilan diskni boshqa qo'lda uloqtirish. Bunda oyoq holati ham o'zgaradi. Disk qo'ldan aylanib chiqayotganda u shug'ullanuvchiga nisbatan oldinga aylanishi zarur (196-rasm).

17. Xuddi shu mashqning o'zi, faqat disk oldinga-yuqoriga aylantirib uloqtiriladi (197-rasm).

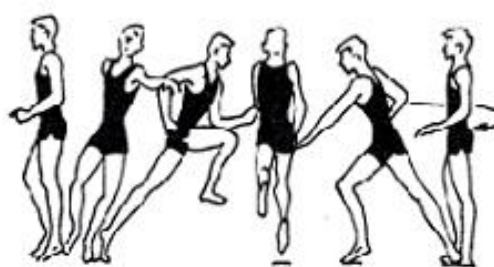
18. Diskni to'g'ri ushlab, turgan joyidan disk uloqtirish. Diskni uloqtirishning so'ngida gavda bir oz oldinda engashadi, oyoqlar uchiga ko'tarilib, qo'lning batamom cho'zilishiga e'tibor berish kerak (198-rasm).

19. Shu mashqning o'zi, faqat uni yarim aylanib uloqtirish (199-rasm).

20. Shuning o'zi, endi aylanib, orqaga sapchib uloqtirish (200-rasm).



192-rasm



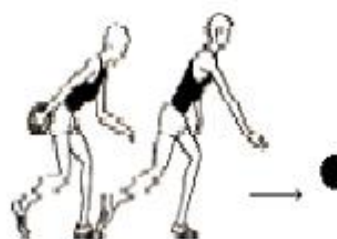
193-rasm



194-rasm



195-rasm



196-rasm



197-rasm



198-rasm



199-rasm



200-rasm

Yadro itqituvchilarning mashqlari

1. Oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'lda yuqoridan yadroni ushlagan holda o'ngga egilib, yadro yelka barobariga tushiriladi va yondan yuqoriga yadroni uloqtirib, chap qo'lda ilib olinadi. Yadroni qo'ldan-qo'lga uloqtirib ilib olish jarayonida oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi (201-rasm).

2. Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida ushlab turiladi. Yarim o'tirgan holda, qo'llarni oyoqlar orasiga olib, tezda oyoqlarni to'g'rilab yadroni oldinga-yuqoriga uloqtirish va yana ikki qo'llab ushlab olish. Yadroni uloqtirganda uzoqqa emas, balki yaqinroqqa uloqtirish. Bu esa yadroni ushlab olishga qulay (202-rasm).

3. Tik turgan holda yadroni bir qo'lda ushlab, orqadan uloqtirib, ikkinchi qo'lda ilib olish. Yadroni orqadan uloqtirganda oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi va uloqtirishning so'ngida oyoqlar uchiga ko'tarilish kerak (203-rasm).

4. Yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlagan holda o'ng tomonga egilib, chap tomonga uloqtirish. Gavda egilgan tomondagi oyoq tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi va boshqa oyoq to'g'rilanadi hamda uloqtirish so'ngida oyoqlar uchiga ko'tariladi (204-rasm).

5. Ko'krak oldida yadroni ikki qo'llab ushlagan holda oyoqlarga yarim o'tirib, tezlik bilan oldinga-yuqoriga uloqtirish. Uloqtirish so'ngida gavda bir oz oldinga engashtiriladi va oyoqlar uchiga ko'tariladi (205-rasm).

6. Tik turgan holda yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida tutiladi. Yarim o'tirgan holda qo'llarni oyoqlar orasiga olib, tezda oyoqlar to'g'rilanadi va yadro oldinga-yuqoriga uloqtiriladi. Uloqtirishning oxirida gavda oldinga intiladi va oyoqlar uchiga ko'tariladi (206-rasm).

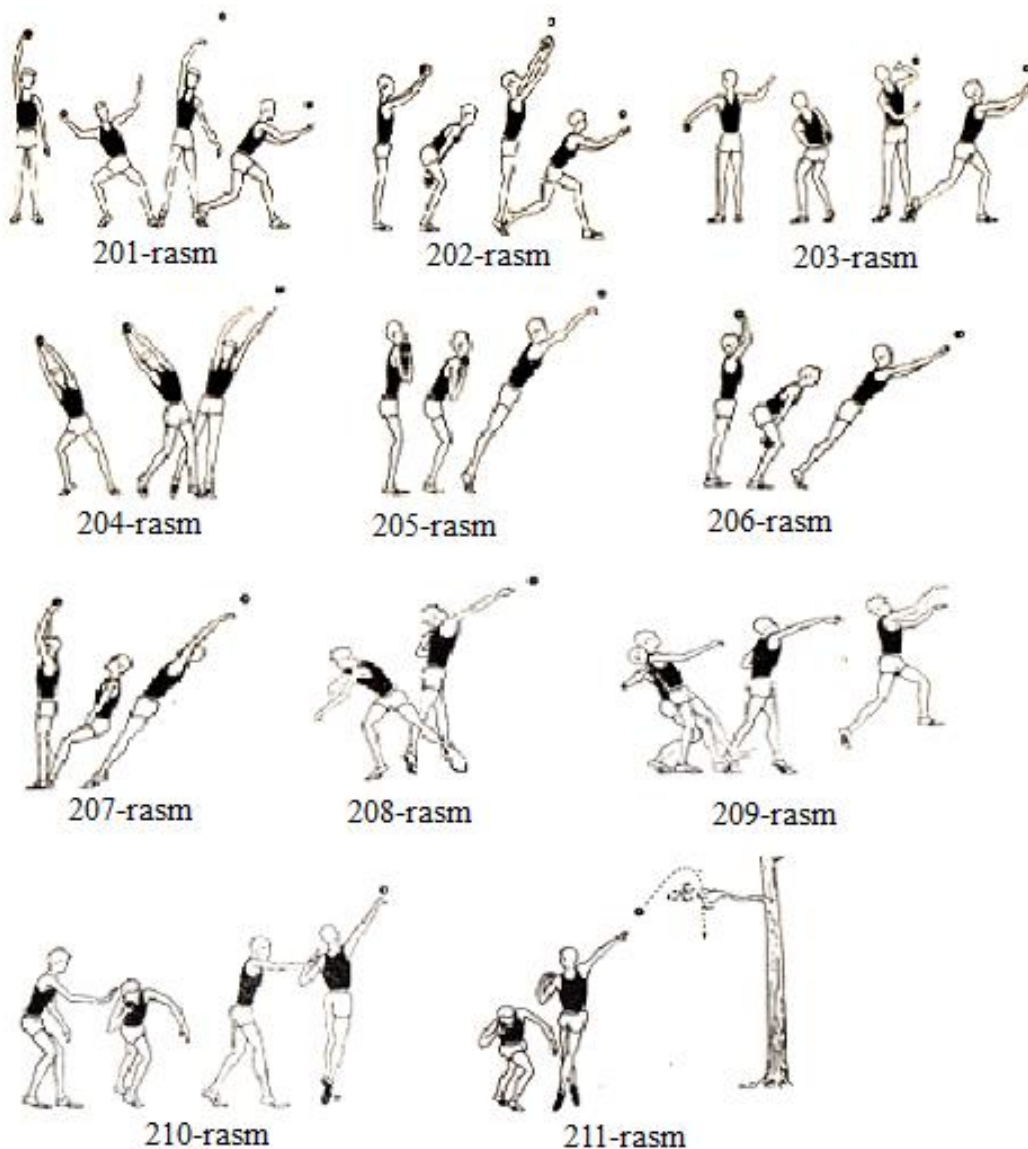
7. Shu mashqning o'zi, faqat yadroni orqaga uloqtirib bajariladi (207-rasm).

8. Yadroni bo'yin bilan siqib, oxirgi kuch berish holatida yonga, ya'ni snaryad tomonga engashib turish va yadroni oldinga-yuqoriga itqitib yuborish (208-rasm).

9. Shu mashqning o'zi, faqat mashq snaryadsiz itqitishga taqlid qilinadi. Itqitishga taqlid qilayotganda so'nggi harakatlarni sakrab bajarish lozim (209-rasm).

10. Yadroni to'g'ri tutgan holda, shu qo'l tomonga egilib, yuqoridan oldinga uloqtirish (210-rasm).

11. Shuning o'zi, faqat yadroni biror-bir to'siq yoki daraxt shoxidan oshirib itqitishadi (211-rasm).



Yadro itqituvchilarning kuch sifatini rivojlantirish mashqlari

12. Turgan joyda shtangani ikki qo'llab dast ko'tarish (212-rasm).

13. Shtangani yelkaga qo'yib turib, avval o'ng tomonga, keyin chap tomonga egilishlarni bajarish; sur'ati – o'rtacha (213-rasm).

14. Shtangani ikki qo'llab ushlab, avval o'ng, keyin chap oyoqni oldinga chiqarib, prujinasimon cho'zilish mashqlarini bajarish. So'ngra shtangani orqadan ikki qo'llab ushlagan holda tik turish. Tik turganda gavgdani to'g'ri tutib, oyoqlar uchiga ko'tarilish; sur'ati – o'rtacha (214-rasm).

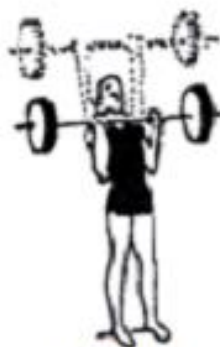
15. Shtangani yelkaga olib, chap va o'ng oyoqni galma-gal oldinga chiqarib, o'tirib-turishlar. Mashqni bajarayotganda gavgdani tik tutishga e'tibor berish kerak; sur'ati – o'rtacha (215-rasm).

16. Chap oyoqni oldinga qo'yib, shtangani ikki qo'llab ko'krak oldida ushlab turiladi. O'ng oyoqni oldinga chiqarib, shtangani bosh ustiga dast ko'tarish. Mashqni oyoqlarni holatini almashtirib bajarish kerak; sur'ati – o'rtacha (216-rasm).

17. Yerda turgan shtangani yelka kengligida ushlab, ko'krak oldiga dast ko'tarish. Shtangani dast ko'targan paytda tosni bir oz oldinga chiqarish kerak; sur'ati – o'rtacha (217-rasm).

18. Oyoqlar yelka kengligida, shtangani yelkaga olib, gavgdani o'ng va chap tomonga burish. Mashqni bajarayotganda gavgdani to'g'ri tutish lozim; sur'ati – o'rtacha (218-rasm).

19. Oyoqlar juft holatda, shtangani ikki qo'lda mahkam ushlab, boshning orqasiga asta-sekin tushirib-chiqarish; sur'ati – o'rtacha (219-rasm).



212-rasm



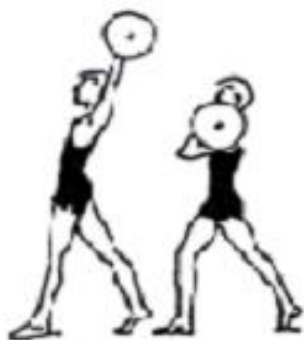
213-rasm



214-rasm



215-rasm



216-rasm



217-rasm



218-rasm



219-rasm

Yadro itqituvchilar texnikasini rivojlantirish mashqlari

20. Yadroni ikki qo'lda ko'krak oldida ushlab, snaryadni oldinga itqitish. Mashqni bajarayotganda oyoqlar juft bo'lib, yadroni itqitayotib, oyoqlar tizza bo'g'implari bir oz bukilib, keyin to'g'rılanadi va oyoqlar uchiga ko'tariladi; sur'ati – o'rtacha (220-rasm).

21. Oyoqlar yelka kengligida, bir qo'lda yadroni ushlab, ikkinchi qo'lga oldindan-yuqoridan uloqtirib, ilib olish. Mashqni bajarishda oyoqlar tizza bo'g'implari bir oz prujinasimon harakat qiladi; sur'ati – o'rtacha (221-rasm).

22. Oyoqlar yelka kengligida, yadroni bir qo'lda daxan oldida tutib, oldinga-yuqoriga itqitish. Snaryadni itqitayotganda tizza bo'g'implari bir oz bukilib, so'ngra to'g'rılanadi (222-rasm).

23. Shu mashqning o'zi, faqat bir oyoqni oldinga qo'yib, yadroni to'g'ri tutib oldinga-yuqoriga itqitib bajariladi (223-rasm).

24. Oxirgi kuch berishni takomillashtirish mashqi. Itqitish tomonga teskari turib, o'ng oyoq tizza bo'g'imi $100-110^\circ$ bukilib, chap oyoq deyarli to'g'rilab qo'yiladi. Asosga mahkamlangan rezina arqonni belga bog'lagan holda oxirgi kuch berib, itqitishga taqlid qilinadi (224-rasm).

25. Shu mashqning o'zi, faqat itqitish tomonga to'g'ri turib, asosga mahkamlangan tayoq yoki shunga o'xshash buyumni bir qo'l bilan ushlab, oxirgi kuch berishga taqlid qilish (225-rasm).

26. Turgan joyda va sakrab, yadroni to'g'ri ushlagan holda oxirgi kuch berib, oldinga itqitish (226-rasm).



220-rasm



221-rasm



222-rasm



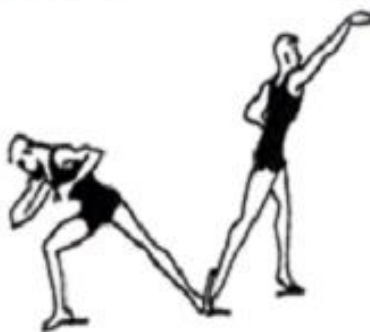
223-rasm



224-rasm



225-rasm



226-rasm

27. Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlab, oldinga, o'ngga va chap tomonga egilishlarni bajarish (227-rasm).

28. Bruslarda ikkala qo'lga tayangan holda gavdani tik tutib oldinga va orqaga yurishni bajarish (228-rasm).

29. Itqitish tomonga teskari turib, oyoqlar tor kerilgan holda, yadroni ikki qo'lda ushlab, bosh orqasidan orqaga uloqtirish. Uloqtirayotganda oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukilib, so'ngra to'g'rilanadi (229-rasm).

30. Oyoqlar yelka kengligidan kengroq. Yelkaga shtangani qo'yib, o'tirib-turishni bajarish. Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish lozim (230-rasm).

31. Oyoqlar yelka kengligidan kengroq. Yelkaga shtangani qo'yib, tik turgan holda goh o'ng oyoqqa, goh chap oyoqqa yarim o'tirib, tana og'irligini bukilgan oyoqqa tushirish. Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish lozim (231-rasm).

32. Oyoqlar yelka kengligidan kengroq. Shtangani bosh ustida ikki qo'lda ushlab, gavgdani o'ng va chap tomonlarga burish (232-rasm).

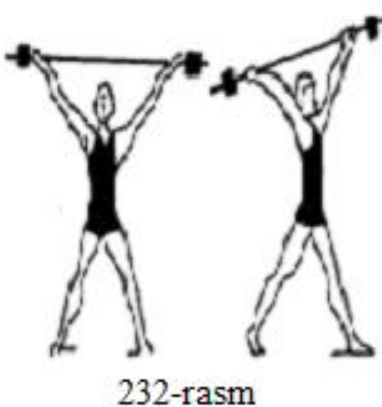
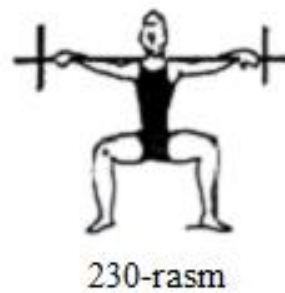
33. Yadroni ikki qo'lda ushlab, oyoqlarga yarim o'tirgan holda snaryadni orqaga bosh ustidan uloqtirish. Snaryad qo'ldan chiqib ketayotganda gavgdani imkon qadar orqaga egish va uchib chiqayotgan snaryadni ko'rishga harakat qilish kerak (233-rasm).

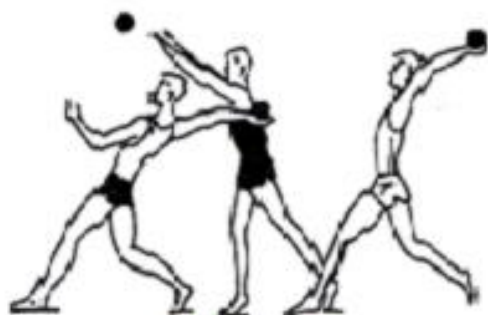
34. Bir oyoqni oldinga qo'yib, yadroni goh bir qo'lda, goh ikki qo'lda oldinga uloqtirish. Snaryad uchib chiqayotganda gavgda, qo'l va oyoq harakatlariga e'tibor berish lozim (234-rasm).

35. Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab bosh orqasida ushlab, bir harakatning o'zida snaryad bilan oldinga egilish va yana gavgdani dastlabki holatga qaytarish (235-rasm).

36. Gimnastika devori yonida tik turib, uning poyasidan ushlab turgan sherikning yelkasiga chiqib, gavgdani orqaga imkon qadar tashlash va oldinga ko'tarish. Mashq bajaruvchi gimnastika devori poyasiga oyoqlarini tirab oladi. Mashqni to'ldirma to'p va yadro bilan ham bajarish mumkin (236-rasm).

37. Sherik yordamida gimnastika devorini chalqancha holatda qo'llar bilan ushlab, gavgdani yuqoriga ko'tarib-tushirish (237-rasm).

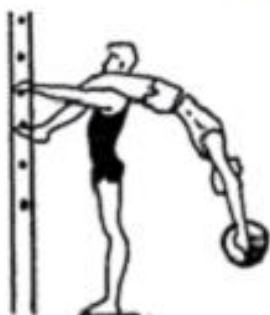




234-rasm



235-rasm



236-rasm



237-rasm

Nayza uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari

1. Bolta bilan to'nkani urish mashqi. Bunda oyoqlar yelka kengligida, boltani ikki qo'llab ushlagan holda orqaga kerishib, bir harakatda yerda turgan to'nkani chopish (238-rasm).

2. Mashqni nayza yoki gimnastika tayoqchasi yordamida har xil holatlardan:

a) chalqancha yotgan holatdan qo'llar bosh orqasida, oyoqlar tizzadan bukilgan;

b) qo'llarga tayangan holatdan;

c) asosiy turish holatidan;

d) ko'priq hosil qilib turib bajarish mumkin (239-rasm).

3. Yon tomonda yotgan holatda gavgdani va oyoqlarni yuqoriga ko'tarish mashqini bajarishda tos qismi orqaga ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak (240-rasm).

4. Tana og'irligini sherik yordamida qo'lga o'tkazish. Oyoqlarni siltab ko'tarib og'irlikni qo'lga o'tkazib, sherik uni o'ziga tortadi (241-rasm).

5. Qorinda yotgan holda sherik yordamida gavgdani ko'tarish (242-rasm).

6. Gimnastika devorida orqa tomon bilan turib bir qadam oralig'ida yuqoridan ushlagan holda imkon boricha pastki dastagiga tushish va egilish (243-rasm).

7. Gimnastika devori oldida bir qadam uzunlikda o'tirgan holatda yuqoridan ushlab turib oldinga, yuqoridan egilish (244-rasm).

8. Shu mashqni faqat chap oyoqni yoki o'ng oyoqni oldinga tashlab bajarish (245-rasm).

9. Gimnastika devorini ushlagan holda sherik yordamida egilishlarni bajarish (246-rasm).

10. Gimnastika devorida sherik yordamida egilish mashqlarini bajarish (247-rasm).

11. Gimnastika devori oldida bir qadam uzunlikda o'ng yon tomon bilan turib, o'ng qo'l bilan yelka kamari to'g'risidan ushlab o'ng oyoqni bukish va uni to'g'rilagan holda kerilib chapga burilish (248-rasm).

12. Gimnastika devorining eng pastki poyasidan ushlab, chalqancha yotgan holda gavdani va oyoqlarni aylantirish (249-rasm).

13. Gavdani aylantirish mashqlari (250-rasm).

14. Ikki oyoqda yuqoriga sakrab kerishish mashqlari (251-rasm).

15. Gimnastika tayoqchasini yoki nayzani oldinda ushlab, gavdani o'ng va chap tomonlarga aylantirish (252-rasm).



238-rasm



239-rasm



240-rasm



241-rasm



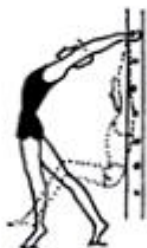
242-rasm



243-rasm



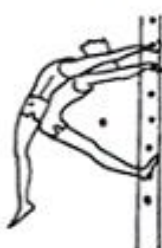
244-rasm



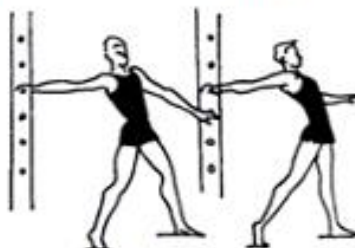
245-rasm



246-rasm



247-rasm



248-rasm



249-rasm



250-rasm



251-rasm



252-rasm

16. O'ng oyoqqa o'tirgan holatdan bir harakatning o'zida boldir va to'sni oldinga to'g'rilash (253-rasm).

17. O'ng oyoq tizza bo'g'imidan bir oz bukilgan, chap oyoq esa to'g'ri holatda. Bir harakatning o'zida gavdani og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, uloqtirish tomonga gavdani to'g'rilash (254-rasm).

18. Nayza uloqtirishdagi oxirgi kuch berishni taqlid qilish mashqi. Bunda sherik mashq bajaruvchining o'ng yelkasidan ushlab, chap qo'li bilan pastki qismidan bir oz itarib turadi. Bu mashqni bajarishda sherik bir oz qarshilik ko'rsatishi mumkin (255-rasm).

19. Oxirgi kuch berishda kuchni rivojlantirish uchun shtanga diskini ikki qo'llab ushlab uloqtirishga taqlid qilish (256-rasm).

20. Yuqorida osilib turgan to'ldirma to'pni qo'lni orqaga olib zarb bilan urish. Bunda to's, gavda harakatiga e'tibor berish lozim (257-rasm).

21. Uloqtirish tomonga qarab turib, nayza, to'ldirma to'p va toshlarni joyidan turib uloqtirish (258-rasm).

22. Shu mashqning o'zi, faqat uloqtirish tomonga yon bilan turib bajarish (259-rasm).

23. Nayzani bosh ustidan ikki qo'llab ushlagan holda oldinga uloqtirish (260-rasm).

24. Uloqtirish tomonga to'g'ri turgan holda chalishtirma qadamlarni bajarish (261-rasm).

25. Nayzani uch qadamdan uloqtirish. Uloqtirish vaqtida chap oyoq oldinda bo'lishi kerak (262-rasm).

26. Yugurib kelib yoki turgan joydan nayza uloqtirishga oxirgi kuch berish. Bunda chap oyoq chiziqdan o'tib ketishi kerak emas (263-rasm).

27. Oxirgi kuch berishdan avval yugurib kela turib nayzani orqaga olish mashqi (264-rasm).

28. Yuqoriga tarang tortilgan temir simiga metall trubani kiydirib, nayza uloqtirishdagidek harakat qilish (265-rasm).

29. Gimnastika devori oldida orqa tomon, yon tomonlar bilan turib, kerilish mashqlarini bajarish (266-rasm).

30. Gimnastika tayoqchasi yoki nayzani old tomonda qo'llar bilan to'g'ri ushlab, snaryadni bosh ustidan orqaga olish mashqi (267-rasm).

31. Sherik yordamida uloqtirishda oxirgi kuch berishni taqlid qilish (268-rasm).

32. Gimnastika devoriga orqa bilan turib, ikki qo'l bilan ushlagan dastlabki holatdan bir oyoq oldinda tizza bo'g'imidan bukilgan holatda gavdani oldinga-yuqoriga ko'tarish. Gavdani oldinga ko'tarayotganda oyoqlar to'g'rilanadi (269-rasm).

33. O'ng oyoq oldinda, shtangani ko'krak oldiga olib, bir harakatning o'zida yuqoriga dast ko'tarish. Shtangani yuqoriga ko'targanda chap oyoq oldinga chiqariladi (270-rasm).



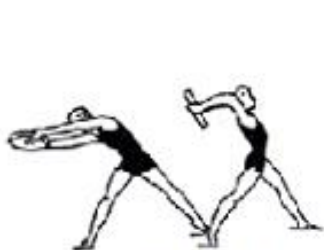
253-rasm



254-rasm



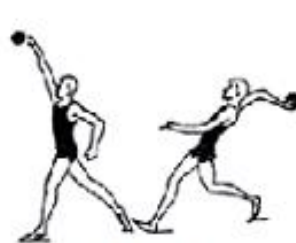
255-rasm



256-rasm



257-rasm



258-rasm



259-rasm



260-rasm



261-rasm



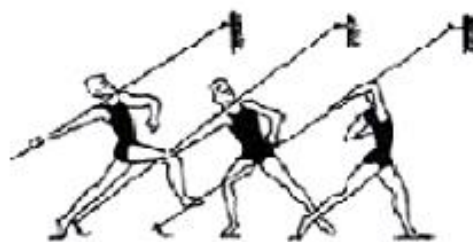
262-rasm



263-rasm



264-rasm



265-rasm

34. Shtanga diski bilan nayza uloqtirishdagi oxirgi kuch berish fazasini taqlid qilish (271-rasm).

35. Ikkala qo'lga shtanga disklerini ushlab, qo'llarni galma-gal yuqoriga ko'tarib-tushirish (272-rasm).

36. Uloqtirish tomonga qaragan holda to'ldirma to'p yoki yadroni oldinga uloqtirish (273-rasm).

37. Turgan joydan yoki ikki qadamdan to'ldirma to'pni ikki qo'llab bosh ustidan oldinga uloqtirish (274-rasm).

38. Yadroni ikki qo'llab ushlab bosh orqasiga o'tkazish va oldinga engashib yerga zarb bilan tashlash (275-rasm).

39. Sherik yordamida qo'llarga tayanib, qo'llarni bukib-yozish. Bunda sherik mashq bajaruvchining oyoqlarini yuqorida ushlab turadi (276-rasm).

40. Yadro bilan xuddi nayza uloqtirishdagidek chalishtirma qadamlarni amalga oshirib, oxirgi kuch berishni bajarish (277-rasm).

41. Turgan joydan nayza uloqtirishdagi oxirgi kuch berish fazasini yadro bilan bajarish (278-rasm).

42. Shu mashqning o'zi, faqat ikki, uch va to'rt qadamlardan yugurib kelib bajarish (279-rasm).

43. Gimnastika devoriga yoki biror-bir asosga rezinani bog'lab, oxirgi kuch berish mashqini bajarish (280-rasm).

44. Shu mashqning o'zi, faqat turgan joyda emas, balki chalishtirma qadamlar bilan bajarish (281-rasm).

45. Yadroni qo'lda ushlab, uni nayza uloqtirishdagidek harakat bilan oldinga uloqtirish (282-rasm).



266-rasm



267-rasm



268-rasm



269-rasm



270-rasm



271-rasm



272-rasm



273-rasm



274-rasm



275-rasm



276-rasm



277-rasm



278-rasm



279-rasm



280-rasm



281-rasm



282-rasm

ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. 2000 йил 26 май, янги тахрирда.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Фармони. 24 октябр 2002 йил.
3. 2013 йил 25 февралдаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йилда Рио-де-Женейро (Бразилия) шаҳрида бўлиб ўтадиган XXXI ёзги Олимпия ва XV Паралимпия ўйинларига тайёргарлик кўриш тўғрисидаги №ПҚ-1923-сонли қарори.
4. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. М., Спорт, 2007.
5. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М., Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002.
6. Qudratov R., G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. T., 2011.
7. Qudratov R., Yengil atletika. T., 2012.
8. Таранова А.В., Колобов В.А. Теория и методика обучения легкой атлетике в профессиональной подготовке студентов ИФК. Т., 2012.
9. Шакиржанова К.Т. Введение в специализацию “Легкой атлетика”. Т., 2010.
10. Шакиржанова К.Т., Шокиржонов Б.А. Метание копья. Т., 2011.
11. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., Ivanov-Tyurin M.V. Yadro itqitish. T., 2012.
12. Шакиржанова К.Т., Тухтабоев Н.Т. Основы техники, методика обучения и тренировки в беге на короткие дистанции. Т., 2012.

Internet saytlari

1. [http://www.edu.uz/;](http://www.edu.uz/)
2. [http://www.yandex.ru/;](http://www.yandex.ru/)
3. [http:// www.uzathletics.uz/;](http://www.uzathletics.uz/)
4. [http://www.athletics.ru/;](http://www.athletics.ru/)
5. [http://www.iaaf.org/;](http://www.iaaf.org/)

MUNDARIJA

Kirish	3
I. Sportcha yurish va uning turlari	5
1.1. Sportcha yurish texnikasiga o'rgatishni asosiy vosita va uslublari	5
Sportcha yuruvchilarning maxsus mashqlari	8
II. Yugurish va uning turlari	10
2.1. Yugurish turlari texnikasiga o'rgatishni asosiy vosita va uslublari	11
2.2. Yugurishda turli xil holatlardan start olishni o'rgatish	14
2.3. G'ovlar osha yugurish texnikasiga o'rgatish	17
2.4. To'siqlar osha (stiplchez) yugurish texnikasiga o'rgatish	19
2.5. Estafeta yugurish texnikasini o'rgatish	22
Yuguruvchilarning maxsus mashqlari	25
G'ovlar osha yuguruvchilarning mashqlari	27
G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatish mashqlari	35
III. Yengil atletik sakrash turlari	38
3.1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishni asosiy vosita va usullari	38
3.2. Yugurib kelib uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatishni asosiy vosita va usullari	41
Yugurib kelib uzunlikka va uch hatlab sakrovchilarning mashqlari	43
3.3. Yugurib kelib balandlikka har xil usullarda sakrash texnikasini o'rgatishni asosiy vosita va usullari	51
Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning mashqlari	53
Yugurib kelib "Fosbyuri-flop" usulida balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish mashqlari	57
IV. Yugurib kelib balandlikka langarcho'p bilan sakrash texnikasini o'rgatishning asosiy vosita va usullari	59
Langarcho'p bilan sakrovchilarning mashqlari	62
V. Yengil atletikada snaryadlarni uloqtirish texnikasini o'rgatishning asosiy vosita va usullari	67
Uloqtirish snaryadlarini to'g'ri ushlash texnikasi bilan tanishtirish	68
Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish mashqlari	71
Yadro itqituvchilarning mashqlari	74
Yadro itqituvchilarning kuch sifatini rivojlantirish mashqlari	75
Yadro itqituvchilar texnikasini rivojlantirish mashqlari	76
Nayza uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari	70
Adabiyotlar	84

Muharrir M.Ayxodjayeva
Texnik muharrir Sh.Ismanxodjayeva

Bosishga ruxsat etildi 25.12.15. Qog'oz bichimi 60x84 1/16. Hajmi 5,5 fiz.b.t.
47-14 raqamli shartnoma. Adadi 100 nusxa. 156-son buyurtma.

O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 100052, Toshkent, Oqqo'rg'on koch., 2.

O'zDJTI bosmaxonasi, 100052, Toshkent, Oqqo'rg'on koch., 2.

Qaydlar uchun

Qaydlar uchun

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Abdiyev Sh.A.

**YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNI
YENGIL ATLETIKA TURLARI
TEXNIKASIGA O'RGATISH
USLUBIYATI**



TOSHKENT – 2015