



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

GUVOHNOMA



Toshkent shahri

O'QUV ADABIYOTINING NASHR RUXSATNOMASI

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2018 yil "27" mart dagi "274" -sonli buyrug'iga asosan

R. Raxmonov

(muallifning familiyasi, ismi-sharifi)

5112000 – Jismoniy madaniyat

(ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi))

ning

talabalari (o'quvchilari) uchun tavsiya etilgan

Yengil atletika (Sakrash turilari texnikasi va

(o'quv adabiyotining nomi va turi: darslik, o'quv qo'llanma)

uni o'rgatish usuliyoti) nomli

o'quv qo'llanmasi

ga

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr etishga ruxsat berildi.



Vazir

(imzo)

J. Madjidov

Ro'yxatga olish raqami **274-289**

A high jumper is captured in mid-air, performing a Fosbury Flop. The athlete is wearing a light blue long-sleeved shirt and dark shorts. The background is a clear, bright blue sky. The text is overlaid on the right side of the image.

R.R.RAXMONOV

YENGIL ATLETIKA

**SAKRASH TURLARI
TEXNIKASI VA UNI O'RGATISH
USULIYOTI**

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

BUXORO DAVLAR UNIVERSITETI

YENGIL ATLETIKA
“SAKRASH TURLARI TEXNIKASI VA
UNI O'RGATISH USULIYOTI”

O'quv qo'llanma

*O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim
vazirligining 2018 yil 27 martdagi 274 – sonli qaroriga asosan nashrga
tavsiya etildi. 5112000 – Jismoniy madaniyat fakulteti talabalariga
mo'ljallangan.*

“Muharrir nashriyoti”
Toshkent- 2019

UO'K 796.42(075.8)

KBK 75.711

Y 50

Yengil atletika: "sakrash turlari texnikasi va uni o'rgatish usuliyoti"
[Matn]: o'quv qo'llanma / tuzuvchi R. Raxmonov. - Toshkent:
Muharrir nashriyoti, 2019. - 160 b.

ISBN 978-9943-5657-6-0

Jismoniy mdaniyat yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun tayyorlanayotgan ushbu o'quv qo'llanmada sakrash turlarining rivojlanishi, texnikasi, o'rgatish metodikasi va mustahkamlash uchun maxsus mashqlar keltirilgan, kitob yoshlarni O'zbekiston yengil atletikachi – sakrovchilarni shonli an'alarini davom ettirib, sakrash texnikasini sirlarini puxta egallashlarida muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

UO'K 796.42(075.8)

KBK 75.711

Muallif:

Raxmonov Rauf Rasulovich

Buxoro Davlat Universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti
"Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrası o'qituvchisi

Taqrizchilar:

B.B.Ma'murov

BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti dekani p.f.d. professor

Sh.K.Sharipov

Buxoro viloyat yengil atletika federatsiyasi bosh kotibi

ISBN 978-9943-5657-6-0

© "Muharrir nashriyoti",
Toshkent, 2019.

Ilmiy nashr

**Yengil atletika: "sakrash turlari texnikasi
va uni o'rgatish usuliyoti"**

O'quv qo'llanma

Muharrir: *R. Mullaxo'jayeva*
Texnik muharrir: *N. To'rayev*
Sahifalovchi: *Sh. Amonova*

"Muharrir nashriyoti"

Litsenziya: AI №309. 2017-yil 22-iyunda berilgan.

2019-yilning 19-yanvarda terishga berildi. 2019-yilning 22-fevralida bosishga ruxsat etildi. Bichimi 60x84 1/16. Hajmi 10 shartli bosma toboq. 9,3 hisob-nashriyot bosma tobog'i. Ofset qog'oziga ofset usulida chop etildi. Adadi 100 nusxa. 9-sonli buyurtma.

«Standart Poligraf» x/k bosmaxonasida chop etildi.
Buxoro shahri, Navoiy shohko'chasi 6-uy.