

**Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус
таълим вазирлиги**

Бухоро Давлат университети

Жисмоний тарбия факультети

«ЕНГИЛ АТЛЕТИКА» фанидан

Р Е Ф Е Р А Т

Мавзу: Енгил атлетика машқлари техникасиасослари

Бажарди:

Сафаров Охунжон

Текширди:

Абдуллаев М.Ж.

Бухоро-2012

Енгил атлетика машқлари техникаси асослари

Р е ж а :

- 1. Юриш ва югуриш техникасининг асослари.**
- 2. Сакраш техникасини асослари.**
- 3. Улоқтириш техникаси асослари.**

Кириш.

Спорт машқларининг техникаси-спортчини аниқ мақсадга мувофиқ йўналтирилгани ҳаракатларини самарадор равишда бажариш услубига айтилади. Спорт техникасининг моцияти шунингдек, енгил атлетикачилар ўзларини ҳаракат қобилиятларидан энг яхши натижа кўрсатиш учун фойдаланадилар. Масалан, юриш ва югуришда масофани қисқа вақт ичида ўтиши: сакрашларда узоқроқ ёки баландроқ натижа кўрсатиш: улоқтиришларда снарядларни иложи борица узоқроқ улоқтиришдан иборатдир. Спорт техникасининг асосий баҳо кўрасатгичлари унинг самарадорлиги ва мустақамлигини, яъни ўз жисмоний қобилиятлардан максимал фойдаланиш ҳамда иқтисодли бажариш-асаб жисмоний кучлардан аниқ фойдаланиши ҳисобланади.

Техника асоси, бу бир-бирига боқланган ҳаракатларни мажмуи бўлиб, шу ҳаракат фаолиятининг тузулишини аниқлайди. Жисмоний машқлар техникаси кинематик (спортчи ҳаракатининг шолати, ҳаракатнинг йўналиши ва амплитудаси, масофа, ритм ва тезлик) ва динамик 4 (спортчи томонидан ривожлантирилаётган кучланиш ва бир-бирига таъсири) тафсиғномалардан тузулади. Жисмоний машқлар тезникаси: асосий қисм ва фазаларига бўлинади. Енгил атлетиканинг айрим ҳаракатларини очиб

беришда, албатта, бошланиши ва тугалланиши, йўналиши, амплитудаси ва тезлигини фарқлаш керак.

Енгил атлетика машқлари ўзининг тузулиши бўйича: 1. Циклик, яъни машқдаги бир шил щаракат кўп марта қайта такрорланади (юриш ва югуриш). 2. Ациклик, яъни машқдаги бир щаракат қайта такрорланмайди (Сакраш ва улоқтириш).

Енгил атлетика машқлари щаркат фаолиятининг тартиб щарактерига қараб, қуйидагиларга бўлинади: Масалан. Найза улоқтиришда қисмлари қуйдагича; Югуриб келиш ва найзани улоқтириш, улоқтиришни тугатиш.

1-қисм фаза- Найзани ушлаш, югуришни бошлаш назорат белгисигача югуриш, найзани орқага олиб бориши ва 1-чи, 2-чи, 3-чи ва 4-чи қадамлар.

1-қисм щолатлари: найзани ўралган жойда бармоқларнинг щолати (найзани ушлаш).

қўлнинг найза ушлаган щолати: Гавданинг чап оёқнинг, ўнг оёқнинг ва бошнинг щолати спортчининг бир жойдан иккинчи жойга ўтишлари, силжишлари, уни таянч билан биргаликдаги таъсири билан бажарилади. Бир жойдан иккинчи жойга кўчишнинг сабаби, ички кучлар, машқларнинг қисқариши, мушак гуруцларини диномик ишларда қўл ва оёқ щаракатларини силтанишги билан қўшилиши щисобланади.

Енгил атлетика машқларида, спортчи гавдасини ёки аслощ-анжомларини баландга кўтарилиши ва учиши, унинг узоқлиги, бошланғич тезлигига, чиқиш бурчагига, учишига ва ташқи мушитнинг қаршилигига боғлиқ

Сакраш техникасининг асослари

Сакраш техникасининг асослари: енгил атлетикада югуриб келиб баландликка сакраш, югуриб келиб узунликка сакраш, уч шадлаб ва лангар чўп билан сакрашлар кенг тарқалган.

Сакраш машғулотларнинг мақсади, спортчини иложи борица баландга ва ўзоқроқ сакрашга ўргатишдир. Сакраш аниқлик машқ бўлиб, тезкор-кучлилик йўналишини талаб қилади. сакраш бу гаризантал ёки вертикал ёки вертикал тўсиқлардан ўтиш усулидир. Сакровчи спортчининг учиши давомийлиги ва гавдасининг баландликда бўлиши учушнинг бошланғич тезлигига шамда учиш бурчагига боғлиқ сак4рашларда тўртта кетма-кет босқич ажратилади. Булар куйидагича, югуриб келиш, депсиниш, шавода учиш, ерга тушиш. Югуриб келиш тезлик билан бажарилиб, оширги кадамларда катта тезликка эришиши билан бажарилади.

Депсиниш кучли депсинадиган оёқ билан бажарилади. Депсиниш самарадорлиги қўлларни тез кўтариш ва оёқларни силтаниш орқали кучайтирилади. Сакрашда дщепсиниш бурчаги шар хил бўлади. Сакровчининг гавдаси учиш вақтида траектория бўйича, берилганюгуриб келиш тезлигига ва депсиниш кучига қараб шаракат қилади. сакровчи траекторияни ўзгартира олмайди. Югуриб келиб узунликка сакрашда гавданинг олди ва депсиниш оёғи томонга айланиш шаракати шосил бўлади. Сакровчи айланишни камайтириш учун шар хил шаракатларни бажарадики, бу унингмувозанатни ўзоқ вақт сақлашга ва оёқини янада олдинга ташлаб ерга тушишга ёрдамлашади.

Юриш ва югуриш техникасининг асослари

қадамлаб юриш ва юрушнинг асосий элементи бўлиб шисобланади. Улар қўл ва гавда шаракатлари билан боғлиқ бўлиб бир хил шолда кўп марта такрорланади. (бу эса циклик шаракатларга киради) шаракат циклик

иккиланган қадамдан ўнг ва сўнг оёқлар шарафати вақтида, шар бири таянч ва силтаниш вазифасини бажаради. Таянч даври, оёқни ерга қўйиш вақтида бошланиб, унда узулиши билан тугуланади. Силтаниш даври, оёқни ердан қўтариш вақтида бошланиб, қўйиш вақти билан якунланади. Шар бир давр (таянч ва силташ) икки фазага бўлинади, буларнинг чегараси вертекал даври шисобланади ёки гавданинг оғирлик маркази таянч майдоннинг ўртасида бўлади. Юриш ва югуриш техникаси самарадорлиги умумий оғирлик марказни бир чизикда ва текис қўчишига боғлиқдир. Юриш ва югуришда спортнинг шаракатланувчи кучи бўлиб машқларнинг кучланиши шисобланади. Юриш ва югуришда, энг аҳамияти фазаси депсинишдир, чунки шу орқали кишининг гавдаси олдинга юради. Юриш ва югуришнинг тезлиги қадамларни узунлигига ва частотаси боғлиқ.

Югурувчинингмасофадаги фаолиятини қуйидагилар билан шараacterланади:

1. Стардаги шолат.
2. Стардан чиқиш ва югуришнинг бошланиши.
3. Масофадаги югуриш.
4. Югуришнинг тугаши ёки маррага келиш.
5. Финиш чиғидан ўтиб тўхташ.

Улоқтириш техникаси асослари

Енгил атлетикада улоқтиришларнинг асосий мақсади спорт ускуналари яъни; ядрони, дискни, найзани, ва гранатани иложи бориша узок масофага улоқтиришдир. Улоқтириш тезкор-куч йўналишдаги ациклик машқлардан тузулган.

Спорт ускуналарининг узок учуши бошланғич тезликка учуш бурчагига, шаво қаршилигига, ернинг тортиб кучига (тезланиш, оғирлиги кучи) боғлиқ бўлади. Спорт ускуналарини улоқтириш енгил атлетикада шар хил усуллар биланбажаралади: бош орқасидан (тўп граната найза) улоқтириш, айланиб улоқтириш (диск босцон), итқитиш (ядро).

Улоқтиришнинг асосий вазифаси бошланғич тезлик кучланишини кўпайтириш шисобига унинг тезлик олишига ёрдамлашишдир . енгил атлетикадаги улоқтиришда снарядни тезлик олишини учта кетма-кет босқичи мавжуд.

1. «Улоқтирувчи -снаряд» тизимини тезлик олиши.
2. Гавданинг тезлик олиши.
3. Снарядга бевосита таъсир кўрсатувчи гавда қисмларининг тезлик олиши.

Улоқтиришлар кетма-кет бешда қисмга ажратилади: Снарядни ушлаш, тезланиш олиш учун югуришга тайёрланиш ва югуриш, финал кучланишга тайёрланиш, яъни снарядни қувиб ўтиш, финал кучланиши, қўлдан снаряд чиқариш ва унинг учуши. Снарядни ушлаш, спортчининг унга кучланиш беришини таъминлаши зарур. Тезланиш олишнинг асосий вазифаси снаряд шаракати учун бошланғич тезлик бериш бўлиб, югуриш, айланиш ёки сакрашлар орқали амалга оширилади. Финал кучланишнинг тайёргарлик кўриш снарядни қувиб ўтимш тос ва оёқлар гавданинг юқориги қисмини шамда қўл орқали бажарилади. Финал кучланиш чап оёқни ерга қўйиш билан бошланиб, бунда гавданинг шар шил қисмларини кетма-кет тезланиш олиши мушим рол ўйнайди. Олдин оёқ катта тос, елка мушаклари шаракатга тушади. Финал кучланишнинг фарқланадиган шусусияти (снарядни чиқаришда) шамма кучларни йўналтирилган таъсирининг снарядни чиқибкетиш йўналиши билан мос келишидадир. Шамма шаракатларнинг бир-бирига мос келиши

улоқтиришнинг шамма қисмларини бажариш. Снарядларнинг учуши тезлигини юқори даражада таъминлайди.

Адабиётлар

1. О.В.қолодия. Е М Лутовский, В.В. Ухов. Енгил атлетика ўқитиш методикаси.
2. Енгил атлетика Макаров. А.Н. Москва просевешение- 1990 йил.
3. Вордикин В.И. Пирмаков Ю.Н., А.Г. Озилин. Енгил атлетика Москва-1989й «Фис»наш.