



TOSHKENT TO'QIMACHILIK VA YENGIL SANOAT
INSTITUTI

“JISMONIY MADANIYAT VA SPORT” KAFEDRASI

“JISMONIY MADANIYAT VA SPORT” fanidan

Mustaqil ish

Mavzu : Yuz metrga yugurish

Bajardi : 18-11-guruh talabasi

Halilova L

Tekshirdi: Abdurazzaqov X

Toshkent -2013 y

Yuz metrga yugurish

Uzunlikka yoki balandlikka sakrash joyi quruq va tekis bo'lishiga ahamiyat beriladi. Bunda yerga tushish joyida o'tkir, uchli narsalar bo'lmasligi lozim. Balandlikka sakrashni kuzatayotganda kuzatuvchi yugurish tomonida turadi, aks holda sakrash tayoqchasi uchib ketib, unga tegib ketishi mumkin.

Yugurish mashqini bajargandan so'ng darhol to'xtab yoki o'tirib olish mumkin emas. Masalan, 100 — 200 m uzoq masofaga yugurganda yaxshisi 10—15 metr qadamlab yurish kerak.

Boshqalar yugurayotganda yugurish yo'lakchasida turish yoki uni kesib o'tish taqiqlanadi. Musobaqada qatnashayotganlar yonida ham yugurish mumkin emas. Yugurib keliboq sovuq suv ichish mumkin emas, chunki u tanani to'satdan sovitib, yuqori nafas yo'llarini shamollatadi (bundan bronxit, angina va hokazolar kelib chiqadi).

Tekis yugurish

Ko'hna Yunoniston qoyatoshlaridan birida taxminan 2,5 ming yillar ilgari yozilgan quyidagi: „Agar kuchli bo'lishni istasang — yugur, agar chiroyli bo'lishni istasang — yugur, agar aqlii bo'lishni xohlasang — yugur“, degan yozuvlar topilgan. Ma'lum bo'lishicha, yugurish sportning asosiy turi hisoblangan. Yengil atletikada *qisqa masofaga (sprinterlik)*, ya'ni 60, 100, 200, 400 metrga; *estafetali* — 4 x 100 m, 4 x 200 m, 4 x 400 m li *masofaga*; *o'rta va uzoq masofalarga*, ya'ni 1000 m, 1500 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m, 10000 m ga (stayerlik) yugurish; *marafon* (42 km 195 m) yugurish kabi yengil yugurish turlari mavjud. Bulardan

tashqari, uzoq masofalarga (5 km dan 80 km gacha) ham yuguriladi.

f

Mahalliy sharoitda yugurish *kross* yugurish deb yuritiladi.

Kollej dasturida, yengil atletika dareiarida qisqa masofalarga (30 — 60 m) va chidamlilikka (1000 m) yugurish tavsiya eti-ladi. Tekis yugurish, tekis maydon yoki stadionlarda o'tka-ziladi. Yurish yo'lakchasi kamida 80 m bo'lishi zarur (har 15—20 mda. to'xtash masofasi bo'ladi). Bunday joylardan qisqa masofalarga yugurish musobaqalari o'tkazishda ham foydalaniladi. Agar kollej o'quvchilari sport maydonida shug'ullanishlarining iloji bo'lmasa, unda kollejga yaqin bo'lgan istirohat bog'lari (alleyalar)ning yo'lakchalaridan loydanishlari mumkin. Tanlangan joy yaxshi ko'rinishga ega bo'lishi lozim, shunda muyulishdan kelayotgan velosiped yoki piyodalar bilan to'qnashib ketilmaydi.

Yugurishni shartli ravishda quyidagi bosqichlarga bo'lish mumkin: *start, tezlanish, masofani o'tish, finish*.

Yaqin masofalarga past start qo'llaniladi. Agar undan o'rinli foydalanilsa, qisqa vaqt ichida maksimal tezlikka erishish imkoniga ega bo'linadi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda yuqori start qo'llaniladi. Bu yugurishdan unumli foydalanilsa, masofaning dastlabki metrilaridayoq ilgarilab ketishga erishiladi.

Qisqa masofalarga (sprinterlik) yugurish

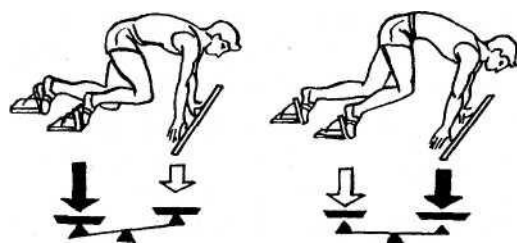
Yugurishning bu turi bo'yicha respublikamizda o'g'il bolalar va qizlar uchun eng yuqori natijalar Toshkent shahrida qayd etilgan. O'g'il bolalarda 100 m. ga yugurish bo'yicha rekord natija Anvar Kuchmuradovga (10,50 sek. elektron hisoblagich); qizlar

o'rtasida Ludmila Lapshina (11,85 sek.) ga tegishli. Bu masofaga yugurish bo'yicha jahon rekordi erkaklar orasida 6,39 s ga teng (elektron sekundomer bo'yicha). Bunga amerikalik Moris Grin erishgan. Ayollar orasida—6,92 s bo'lib (elektron sekundomer bo'yicha), bunga rossiyalik Irina Privalova erishgan.

Jismoniy tarbiya darslarida 2 x 30, 2 x 20, 60 m yoki 100 m masofalarga (1, 2, 3 o'quvchi) oddiy sekundomer o'lchovi asosida yuguriladi. Bir necha darsdan keyin dastlab 30 m ga, 2 — 3 darsdan keyin 60—100 m ga yugurish me'yorlari topshiriladi.

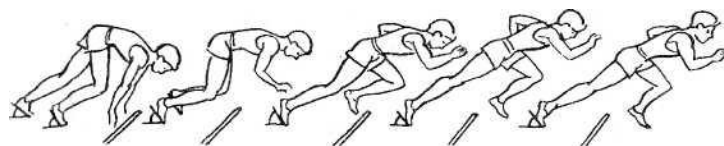
^Pastki start — tez yugurib ketish uchun qulay bo'lgan dastlabki holat. Pastki startdan yugurish uchun tayanch, chuqurcha yoki start g'o'lachalari (kolodka)dan foyda-laniladi.

„Start“ k'omandasi berilganda:



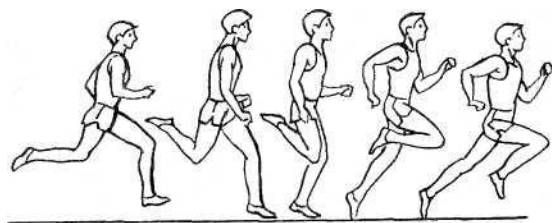
— tiz cho'kib, qo'llarga tayaniladi, bir oyoq tizzasi yerga tegib turadi, ikkinchi oyoq tayanchda (kolodkada) turadi;

— qo'llarni yelka kengligida qo'yib, yerga tayaniladi, bosh barmoqlar ichkariga qaratiladi, qo'llar to'g'rilanadi, tana o'qirligi qo'l va tizzaga bir xilda tushadi. Bosh egiladi va start chizig'iga qaraladi.



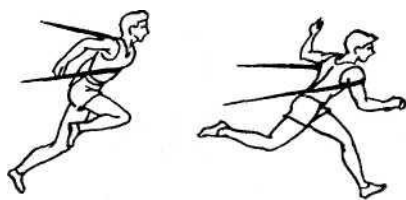
„Diqqat“ komandasi berilganda orqada turgan oyoq tizzasi

yerdan uziladi, tana og'irligi to'rf tayanch nuqta (qo'llar va oyoqlar)ga tushadi.



"komandasi berilganda gavnani tezda to'g'rilab, orqada turgan oyoq bilan birinchi qadam qo'yiladi, qo'llar keskin harakatlanadi, so'ngra ikkinchi, uchinchi va hokazo qadamlar qo'yiladi. Faqat 6 — 8 qadamdan keyingina gavda to'liq to'g'rilanadi.

Ma'lum masofaga yugurayotganda sportchi oyog'ini kaft-dan bosib, katta-katta qadamlar tashlashga harakat qiladi. Qo'l-lar bir maromda harakatlanib, u tirsakdan bukilgan bo'ladi. Qo'llar musht qilinmaydi, tana bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Bel ham butunlay bukmagan va tishlar ham bir-biriga qattiq bosilmaydi, faqat olg'a intilib, harakatlar erkin bajariladi.



Finishga, chamasi, 10 — 15 metr qolganda yuguruvchi erkin harakatini saqlagan holda oldinga qaraydi, yelkalarni to'g'ri tutib (u yoq-bu yoqqa chalg'imag), tezlikni susay-tirmay, finish chizig'ini keskin kesib o'tadi.

Uzoq masofaga (stayerlik) yugurish

■/Chidamlilikni o'stirish maqsadida, kollejlar uchun dasturda 500, 800, 1000 m (1 km)ga yugurish ko'zda tutiladi. Bu masofaga 17 va undan kichik yoshdagi o'g'il bolalar va qizlar

yugiradilar^Masalan, yoshlar o'rtasida jahon rekordi 2 rr.in 20,37 s ga (elektron sekundomer bo'yicha) teng. Bu ko'rsatkichga ingliz sportchisi Xen Bouksi erishgan. Qizlar orasida 2 min 38,58 s (elektron sekundomerda) ingliz sportchisi Jo Uayt erishgan. Respublikamizda 800 rn masofaga yugirish bo'yicha rekord natijaga E.Nurmatov (lm.52,3 sek), qizlar orasida L.Kir-yuxina (2 m.04,76 sek) erishganlar.

fl — 3 km ga kross yugurish butun tanaga ijobiy ta'sir ko'tsaturvchi, juda yaxshi sog'lomlashtirish vositasi hisoblanadi.;Krossga, dastlab, bir maromda yugurish bilan o'rgatiladi. Yuqoriroq natijaiarga erishish uchun esa 5 — 6 mashg'ulotdan keyin o'tiladi. Muayyan masofaga yugurish maromini egallash uchun (qanday teziik bilan yugurishni) kross yugurishning birinchi mashg'ulotlaridan boshlab mashq qilinadi.

(Kross yugurish yuqori startdan boshlanadi. „Start“ korfiandasi berilgach, sportchi start chizig'iga chiqadi, kuchliroq bo'lgan oyog'ini oldinga qo'yadi, start chizig'ini bosmaydi, boshqa oyog'ini oyoq kaftida orqaga qo'yadi. Gavda tik turadi, qo'llar erkin holatda osilib turadi, bosh to'g'ri tutiladi. „D/<7<7af“komandasi berilishi bilan har ikkala oyoq bukiladi, tana og'irligi oidinda turgan oyoqqa tushadi. Qo'llar tirsakdan bukilgan va bittasi oldinga uzatilgan bo'iadi. „Marsh“ komandasi berilishi bilan, yuguruvchi oyog'ini yerdan keskin uzib, tegishli teziik olish uchun tezroq hara-kat qiladi. I U masofani yengil va erkin bosib o'tishga, harakatlari'tabiyy bo'lishiga erishishi lozim. Boshida oyoqning butun kafti bilan, masofaning ayrim qismlarini esa oyoq



iichi bilan bosib o'tishga urinish kerak. Yugurish chog'ida, masofaning tekis joylarida gavda bir oz oldinga engashadi va

boshni to'g'ri tutib, oldinga qarab turiladi. Qo'llar yarim musht qisib, tirsakdan bukiladi va mokisimon, yengil harakatda bo'linadi, yelkalarni yuqori ko'tarib olinmaydi. Finishga 100 — 200 metr qolganda qo'llar harakati tezlashadi, (ana ko'proq egiladi, qadamlar ham yanada tezroq tashlanadi. Finishdan keyin sportchi yugurish da davom etib, asta yurishga o'tadi.

Kross tayyorgarligi bo'yicha asosiy topshiriqni bajarishga kirish-gunga qadar tana a'zolariga tushadigan nagruzka (yuk)ga tayyorlanish kerak. **Buning** uchun, umumiy tarzda, dastlab yurish, yengil yugurish, oddiy sakrash, egilish, qo'llarni u yoq- bit yoqqa siltash, gavgani turli tomonga aylantirish, oyoqlarni siltash orqali paylar va bo'g'inlar harakatni tezlatish, yirik mushaklar guruhini mustahkamlash uchun o'tirgan holda sakrash mashqlari bajarilishi lozim. So'ngra ketma-ket (bir, ikki oyoqda) sakrashlar va asta yugurish (1—3 min) bajariladi.

Kross tayyorgarligi mashg'ulotlarida qizlar va o'g'il **bolalar** alohida guruh bo'iib yuguradilar va ularga beriladigan topshiriqlar ham turlicha bo'ladi.

Yugurib **kelib** uzunlikksa sakrash

O'quvchilar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqini bajaradilar. Bu yugurib kclib „oyoqlarni bukkani" holda uzunlikka sakrash bo'iib, u oddiy va hamrnaga rna'qul bo'lgan mashq turidir. Yengil atletika bilan doimiy ravishda shug'uHanayotgan sportchilar „cgilib" va „qaychisimon" sakrashning istiqbolli usullarini egallab, nihoyatda yuqori natijaiarga erishmoqdalar. Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrash bo'yicha jahon rckordi erkaklarda 8 m 95 sm ga teng bo'iib, bunday natijaga amerikalik sportchi Maykl Paueila erishgan. Rossiyalik

Gigiena-odamni o'gab turgan tashqi muhidni sog'lomlashtirish yo'llarini o'rganadi.

Gigiyena fani: 1) Maktab gigiyenasi,2) kommunal gigiyena,3) ovqatlanish gigiyenasi, 4)mexnat gigiyenasi va gigiyenaga oid boshqa fanlarni o'z ichiga oladi.

Maktab gigiyenasi bolalar va o'smirlar organizmi bilan tashqi muhit o'rtasidagi qonuniyatlarni o'rganadi. Ularni to'g'ri o'sib rivojlanishi uchun zarur gigiyena asoslarini isdhlab chiqadi .

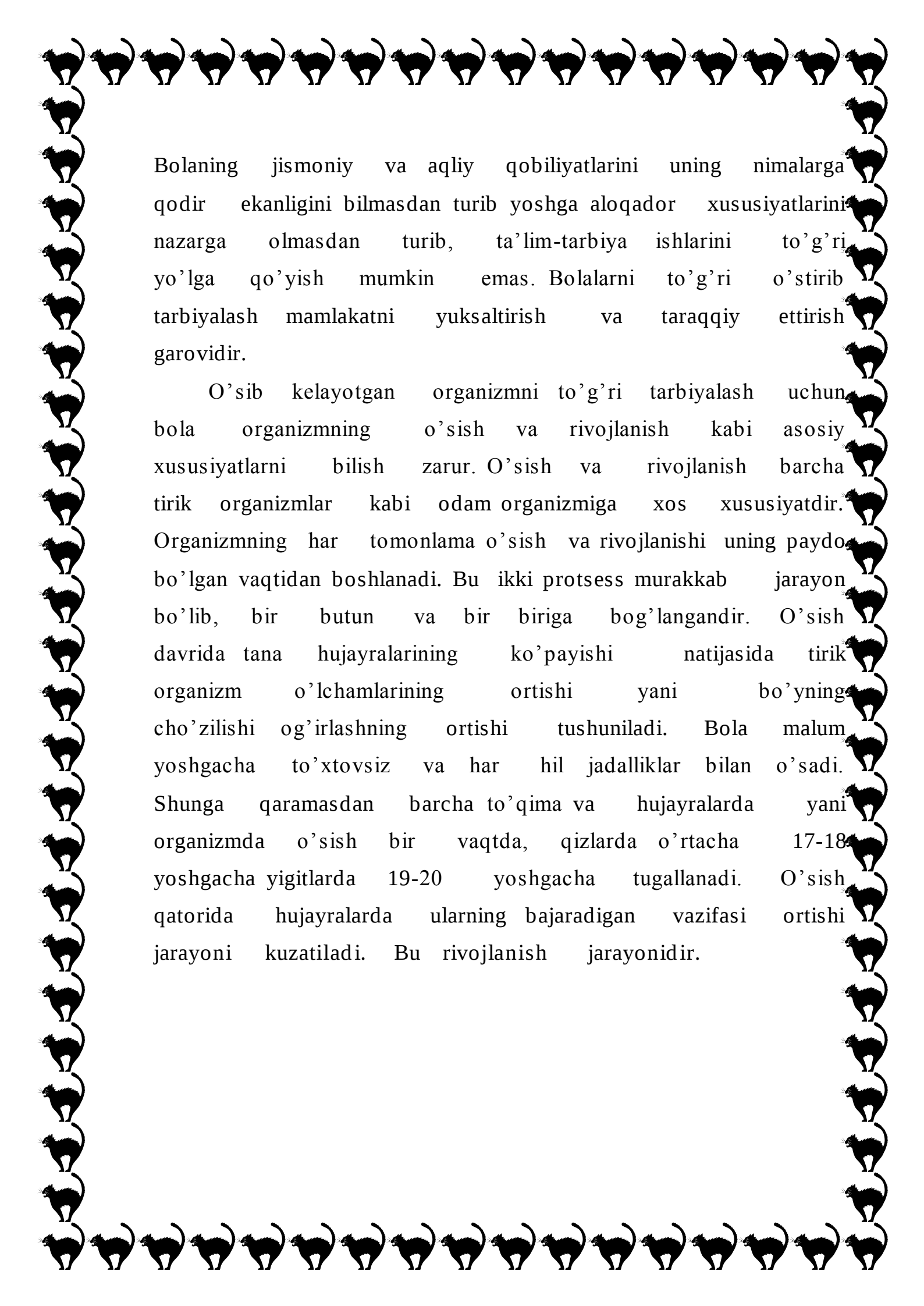
Maktab gigiyenasining asosiy maqsadi-bola aqliy mexnat qobilyatning funksional imkoniyatlari ortib borishi, turli sharoitga moslashishi, charchash va o'ta charchash, asab va boshqa turli kasalliklarning oldini olish uchun chora tadbirlar ishlab chiqishdan iborat.

Shuningdek bolalar muassalarida-sanitariya – gigiyena xolatini yaxshilash, ta'lim tarbiya jarayoning giginik asoslari, maktablarni to'g'ri ko'rish va obodonlashtirish va shunday boshqa masalalar bilan shug'illanadi .

Sanitariya-odam salomatligini taminlaydigan gigiyena talablarini xayotga tadbqiq etadi. Sanitariya so'zi gigiyenik malumotlarini amaliyotda tadbqiq qilish ma'nosini bildiradi. Giogiyena fanida tibbiy ekisperiment usuli asosiy usul bo'lib , u organizmga tashqi muhitning har tomonlama tasirini o'rganadi. Tabbiy gigiyenik eksperiment usullarida bola uchun tabbiy yashash sharoitda: (dars soatlari, jismoniy mashqlar va boshqalar) organizmbilan tashqi muhit o'rtasidagi o'zaro bog'liq, tabbiy omillarning bola organizmiga tasirini kuzatib shu yoshdagi bolalarga, uning antomo-fiziologik imkoniyatlariga qarab tegishli normalar belgilanadi.

Yosh fiziologiyasi va gigiesi bir qancha fanlar: tibiyot, pedagogika, asixologiya fanlari bilan chambar-chas bog'lik.

Tibiyotning ko'p soxalari yosh fiziologiyasidan foydalanadi(pediatriya,o'smirlar gigenasi, yosh psihologiyasi). Yosh fiziologiyasi va gigenasi pedagogika va uning barcha soxalari uchun iilmi- tabiiy asosdir. Pedagog bilib olishi kerak bo'lgan birinchi narsa bu bola tanasining tuzilishi va xayoti, bola tanasining anatomiyasi va fiziologiyasi va uning rivojlanishidir. Bu siz yaxshi pedagog bo'lish bolani to'g'ri tarbiyalash mumkin emas.



Bolaning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini uning nimalarga qodir ekanligini bilmasdan turib yoshga aloqador xususiyatlarini nazarga olmasdan turib, ta'lim-tarbiya ishlarini to'g'ri yo'lga qo'yish mumkin emas. Bolalarni to'g'ri o'stirib tarbiyalash mamlakatni yuksaltirish va taraqqiy ettirish garovidir.

O'sib kelayotgan organizmni to'g'ri tarbiyalash uchun bola organizmning o'sish va rivojlanish kabi asosiy xususiyatlarni bilish zarur. O'sish va rivojlanish barcha tirik organizmlar kabi odam organizmiga xos xususiyatdir. Organizmning har tomonlama o'sish va rivojlanishi uning paydo bo'lgan vaqtdan boshlanadi. Bu ikki protsess murakkab jarayon bo'lib, bir butun va bir biriga bog'langandir. O'sish davrida tana hujayralarining ko'payishi natijasida tirik organizm o'lchamlarining ortishi yani bo'yning cho'zilishi og'irlashning ortishi tushuniladi. Bola malum yoshgacha to'xtovsiz va har hil jadalliklar bilan o'sadi. Shunga qaramasdan barcha to'qima va hujayralarda yani organizmda o'sish bir vaqtda, qizlarda o'rtacha 17-18 yoshgacha yigitlarda 19-20 yoshgacha tugallanadi. O'sish qatorida hujayralarda ularning bajaradigan vazifasi ortishi jarayoni kuzatiladi. Bu rivojlanish jarayonidir.