

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ
TA`LIM VAZIRLIGI

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyati fakul`teti

Jismoniy madaniyat mutaxassisligi
(5112000)

3-d kurs talabasi Olimov Bekzodning

«Yengil atletika va o`ni o`qitish metodikasi» fanidan

KURS ISHI

Tema: Qisqa masofaga kichik razryadli
yuguruvchilarning mashqlari

Bajargan.

Olimov Bekzod

Qobillagan.

P.Nasirov

NUKUS-2015 yil

Режа

1. Kirish

2. Qisqa masofaga kichik razryadli yuguruvchilarning mashqlari

3. O`rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi

4. Xulosa

5. Adabiyotlar

Кириш

Жамиатда со2лом турмуш тарзини шакллантириш, а8оли саломатлигини муста8камлаш, жисмонан со2лом ва маънавий авлодни тарбиялаш, фуЗораларнинг жисмоний

тарбия ва спорт билан жиддий шуғулланишларига эришиш бугунги куннинг энг долзарб масалаларидан ҳисобланади.

Буларнинг энг асосий бир лаҳза бўлса ҳам иккала оекни бир вақтда ердан узилиб қолишига йўл қўймасликдир. Оеклардан бирортаси ҳам ерга тегмай турган фурсат содир бўлгудай бўлса, спортчи юришдан югуришга ўтган ҳисобланади. Бу қоидаларни бузган спортчини махсус ҳакамлар мусобабадан четлаштирадilar.

*ар бир талаба энгил атлетикани асосий фан сифатида ўрганиши вақтида ва жисмоний тарбия ўқитувчиларни ўз устида мустақил ишлаши билан қўйидагиларни билиши шарт:

қ. Энгил атлетикани назорат асосларини ўрганиш

в. Энгил атлетикачилар ўзларини ҳаракат қобилиятларидан яхши натижа қўрсатиш учун фойдаланадилар. Юриш югуришда масофани қисқа вақт ичида ўтиши. Сакрашларда ўзоқроқ еки баландроқ натижа қўрсатиши ўлўштиришларда снарядларда иложи бориша ўзоқроқ ўлўштиришларидан иборатдир.

Мусобабаларда юришнинг техник жиҳатдан энг қийин, лекин энг фойдали хили спортча юриш қўлланилади. Унинг тезлиги оддий юришга нисбатан икки марта ортиқ, аммо бундай тезликка эришиш учун, спортчи юриш техникаси асосларини ўрганиш олишнинг ўзигагина қўйиб қолмай, балки оддий юришга қараганда анчагина иш бажариш талаб қилинади, яъни энергия сарфлаш ортади. Шу сабабдан

спортчи юриш билан шузулланиш спортчи организмга анча таъсир кўрсатади, унинг ички органларини ва айниқса чидамликни ривожлантиришга ижобий таъсир кўрсатади, иродали бўлишга ўргатади. Шунинг учун ҳам етук тез юривчилар жуда чидамли бўладилар.

Жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмонан соғлом ва маънавий авлодни тарбиялаш, фуздорларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан жиддий шузулланишларига эришиш бугунги куннинг энг долзарб масалаларидан ҳисобланади.

№13а масофаларга югуриш техникасини ўргатиш

№13а масофаларга югуриш техникасини ўргатишни ўртача масофага югуришдан бир неча машғулот ўтказгандан кейин бошласа тузук бўлади.

№17ида айрим вазифалар ва уларни ҳал этиш воситалари кўрсатилиб, методик кўрсатмалар ҳам берилган.

қ-фазифа. Шузулланиувчиларда 13а масофаларга югуриш техникаси ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш.

Машғуллар. қ.Тўғри йўлда пастки стартдан югуриш

техникасини тушунтириш ва кўрсатиш. ш. Энг яхши спринтчиларнинг югуриш техникасини кўзатиш.

ш-вазифа. Тўғри масофада югуриш техникасини ўргатиш.

Машҳлар. қ. е-г жадалликада т₀-i₀ м га тезланишли югуриш. ш. Сони баланд-баланд кўтариб, оекларни орзага ендириб ўйиб югуриш (e₀-r₀m). г. Сони орзага сидириб ўйиб, бедана Задам югуриш (e₀-r₀m). т. Сакрама Задамлар билан югуриш (e₀-y₀). у.№7лларни югуриш вазидагидек 8аракат 3илдириш.

ш,е-г ва т-машҳларни тезлаштирилган сурьатда бажариб, кейин яна оддий югуришга ўтиш.

Услубий кўрсатма. Барча югуриш машҳларини ўрганувчилар аввалига якка, якка бажарадилар. Тренер эса техникага тааллузли кўрсатмалар бериб туради, техника тўғри ўзлаштирилган сари машҳлар гуруҳ бўлиб бажариладиган бўлв боради. Тезланишли югуришда аста-секин тезликни ошира бориш керак, лекин югурувчининг 8аракати си3и3 бўлишига й7л ўймаслик зарур. Орти3ча танглик пайдо бўлган за8оти тезликни ошириш тўхтатилади.

Максимал тезликка эришгандан кейин тезликни бирданига тўхтатмасдан, аксинча, хар гал максимал куч сарфламасдан (эркин югуриб) югуришни давом эттиришга уринмо3 керак. Эркин югуриш масофаси аста-секин оширилади. Тезланишли югуриш-спринтча югуриш техникасини ўрганишдаги асосий машҳлар. Барча югуриш машҳларини орти3ча з7р бермай, эркин бажариш лозим. Сони баланд-баланд кўтариб югураётганда ва бедана Задам югураётганда гавданинг юзори 3исми орзага ташланмасин. Болдирди орзага силкиб югуришда, гавдани

олдига энгаштирмай, михли туфли кийиб югурган маъЗул. Тавсия Зилинган машЗлар жисмоний таергарликка Зараб е-и мартагача такрорланади.

е-вазифа. Бурилишда югуриш техникасини 7ргатиш.

Намунали машЗлар. қ. Катта радиуста эга б7лган й7лканинг бурилишида (г-у й7лка) t_0-i_0 м масофага е-г жадалликда тезланишли югуриш. в. Биринчи й7лканинг бурилишида е-г жадалликда (t_0-i_0 м) тезланишли югуриш. е. w_0-q_0 м радиусга эга б7лган доирада турли хил тезликда югуриш. г. Бурилишда тезланишли югура келиб, турли тезликда т72ри й7лга чиЗиб (i_0-q_0 м дан) югуриш. т. Т72ри й7лда тезланишли югура келиб, турли тезликда бурила бошлаб (i_0-q_0 м дан) югуриш.

Услужий к7рсатма. Й7лканинг бурилида эркин югуриш керак, шунинг учун катта радиусда бурилишда югуриш техникасини т72рп 7рганиб югура бошлаш керак, биринчи маш2улотларда шу2улланувчиларга бурилишда югуриш хусусиятини эслатб туриш, 8аракатлар т72ри бажарилишини назорат Зилиб туришларини тавсия Зилиш керак.

Югуриб бурилишга кираетганда марказдан кочувчи куч 8осил б7лмасдан илгарироЗ, гавдани бурилиш маркази томон энгаштира бошлани енгил атлеткачиларга 7ргатиш керак. Шу2улланувчиларнинг тайергарлик даражасига Зараб машЗлар е-І марта такрорланади.

г-вазифа. ЮЗори старт техникасин ва старт тезланишини 7ргатиш.

МашЗлар. қ. «Старт» б7йру2ини бажариш. в. «ДиЗЗат» б7йру2иги бажариш. е. Югуришни сигналсиз, мустаЗил бошлаш (t-умарта). г. Гавдани олдинга ЗаттиЗ энгаштириб туриб сигналсиз югуришни бошлаш (w_0 м гача

у-имарта). т Сигнал билан югуришни бошлаш ва гавдани олдинга ЗаттиЗ энгаштириб, сони шиддат билан олдинга узатиб старт тезланишини бажариш (у-имарта).

Услужий к7рсатма. Шу2улланувчилар стартдан югура бошлашда, олдиндаги ое33а тескари томондаги елка билан Злин олдинга чиЗаришларига эътибор бериш. Стартни 7злаштирган сари Зиялигини тобора горизонталга яЗинлаштира бориб, шундайлигича мумкин Задар узоЗ югуриш. Техниканинг эоментар томонларини 7злаштириб олгандан кейингина сигнал билан стартдан чиЗишга 7тилади.

т-вазифа. Паст стартни ва стартдан кейинги югуришни тенг 7ргатиш.

МашЗлар. қ. «Старт» б7йру2ини бажариш. в. «ДиЗЗат» буйру2ини бажариш. е. Югуришни сигналсиз, мустаЗил бошлаш (қ0-в0 марта в0 метргача). г. Югуришни сигнал билан (7З узилганда) бошлаш. т. «ДиЗЗат» буйру2инидан кейин турли 8ил ваЗт 7тказиб берилагн сигнал билан бгуришни бошлатиш.

Услужий к7рсатма. Югуришни бошлашга фаЗат стартдаги 8олатларни 7злаштиргандан кейингига 7тиш керак.

Югурувчи стартдан кейинги биринчи Задамлардаек гавдани т72рилаб олаетганда, старт чизи2и билан тиргаклар орасидаги масофани ошириш, гавдани т72рилашга 8алаЗит берсин учун, стартда турганда шу2улланувчининг тепасига рейка 37йиш мумкин.

Югурувчининг барваЗт гавда тикланишини й72отиш учун, энг яхши машЗ бир 37лни ерге етказиб, гавдани горизонтал тутган юЗори стартдан югуришни бошлашдир.

Паст стартни 7рганаетганда, сигналдан олдин

(фальстарт) югуриб чизмасликни уЗтириш зарур. Бунинг учун шуЗулланувчилар «ДиЗЗат» б7йруЗидан кейинги холатга буйруЗсиз 7таверадиларда, фаЗат югура бошлашдаги охирги сигнални бериш тавсия Зилинади. *амма 8аракатларни т72ри бажарадиган б7лгандан кейингина, 7З узилганда паст стартдан чизишни машЗ Зилса б7лади. Такрорлаш е дан qt мартагача б7лиши мумкин.

у-вазифа. Стартдан кейинги масофа б7йлаб югуришга 7тишни 7ргатиш.

МашЗлар. q. №исЗагина масофани катта тезликда югуриб 7тганнан кейин инерция билан югуриш (t-q0марта). w. Инерция билан эркин югуришдан кейин тезликни 7стира бориш. Шу югуриш масофаси аста-секин ЗисЗариб w-е Задамга келади (t-q0марта). e. паст стартдан кейинги югуришдан инерция билан эркин югуришга 7тиш, бунда эркин югуриш орали2и аста секин камая боради (y-qw марта). t. ?згарувчан югуриш. максимал куч билан эркин югуришга e-y марта 7тиб югуриш.

Услужий курсатма.ция билан эркин югуришни олдинга т72ри масофанинг у0-q00 метрли б7лагада 7ргатиш керак. максимал тезликдаги югуришдан тезликни й73отмас инерция билан эркин югуришга 7та билишни 7ргатишга ало8ида эътибор бериш керак.

и-вазифа. Бурилишдан й7лканинг т72ри Зисмига чизаетганда т72ри югуришга 7ргатиш.

МашЗлар. q. Го8 бурилишнинг охирги чорагида тезланишли югуриш, гох бурилишдан т72ри й7лга чизишда инерция билан югуриш (t0-i0 м r-q мартадан). w. Инерция билан югуришдан кейинги тезликни ошира бориш-

тезлик ошириш масофаси аста-секин ЗисЗариб, w-е
Задамгача келади (i0-q00м е-у марта). е.Иккинчи машЗни
бурилишнинг т7ла масофасида югуриб бажариш, т72ри
й7лкага чизиш олдидан тезликни ошира бошлашга интилиш.

Услубий к7рсатма. Бу вазифани шу2улланувчилар
биринчи икки эркин югуриш ваЗтини аста-секин
югураетганда куч бериш шиддатини 7згартира билишни
7рганиб олганда паст стартни 7ргатиш.

i-вазифа. Бурилишдаги паст стартни 7ргатиш.

МашЗлар. q.Бурилишда старт тиргакларини 7рнатиш.
w.Старт тезланиш билан т72ри чизиЗ б7йлаб й7лка рахига
чизиб, б7рилишни бошлаш. е. Стартдан кейинги
тезланишни т7лиЗ тезликда бажариш.

Услубий к7рсатма. Бурилишдаги паст 7рганишни т72ри
й7лкадаги паст стартни асосан 7рганиб булгандан
кейингина бошлаш керак. Югурувчи юЗори тезликка
эришиб, сал гавдасини т72рилагандан кейин бурилишга
кириб борсин учун, олдинга стартни й7лканинг т72ри
Зисмига к7чирса 8ам б7лади. Шундай кейин т72ри й7лни
аста-секин ЗисЗартира бориб, старт жойини й7лнинг
бурила бошлаган ерига, яъни асли старт жойига олиб
борилади.

o-вазифа. Марра лентасига отилишни 7ргатиш.

МашЗлар. q. Югураетганда З7лларни ор2ага тортиб,
олдинга энгашиг (w-умарта). w.Аста ва тез югураетганда
З7лларни ор2ага тортиб, энгашиб лентага етиш (y-q0
марта). е. Якка-якка ва группа б7либ, секин ва тез
югураетганда олдинга елкани буриб энгашиб, лентага
етиш (i-qwмарта).

Услубий к7рсатма. Лентага ташланиб маррага келишни
7рганаетганда, эришилган максимал тезликни масофа

ни боясига сусайтирмай бориш учун зарур ирода куяни тарбиялаг керак. Югурувчиларга югуришни марра чизи2ига етган заботи эмас, ундан кейин тугатишга 7ргатиш му8им. ?ргатиш муваффа3иятли б7лиш учун, маш3ларни кучлари тенг югурувчилар жуфт-жуфт б7либ бажаришлари еки кучсизро3ларига имтиез бериб бажартириш керак.

q0-вазифа. Т7ла югуриш техникасини янада юажартириш керак.

Маш3лар. q.?ргатиш учун 37лланган маш3ларнинг барчаси ва бош3а махсус маш3лар. w. Т7ли3 масофани югуриб 7тиш. e.Чамалашлар ва мусоба3аларда 3атнашиш.

Услужий к7рсатма. Спринт техникасини таокмиллаштиришнинг энг яхши й7ли-чала шиддатда би текис суръатда югуриш, тезланишли югуриб, тезликни максимал даражага етказиш, стартдан турли жадаллик билан чи3иб тезланишли югуриб, тезликни максимал даражага етказишдир. Техникани 7ллаштирмай туриб ва етарли тайергарлик к7рмай максимал тезликда югуришга интилиш деярли 8амма ва3т орти3ча 37р келишга сабаб б7лади. Бунга й7л 37ймаслик учун, аввалига q-w ва e-r жадалликда югуриш керак. Чунки енгил, бемалао, 37р бермай югурганда спортчи учун 7з 8аракатларини назорат 3илиш осонро3 б7лади.

Эстафетали югуриш техникасини 7ргатиш

№ис3а масофага югуриш техникасини 7ргангандан кейингина эстафеталири югуриш техникасини 7ртага бошлаш ма3садга мувофи3. ?ргатишнинг асосий вазифаси ю3ори тезликда югуриб кетаётганда эстафета тае3часини ани3 узатиш ва 3абул 3илишни билдиришдан иборат. №7йида эстафета югуриш техникасини 7ргатиш тартиби, айрим вазифалар, уларни 8ал этиш воситалари ва услужий

кўрсатмалар берилган.

қ.вазифа. Эстафетали югуриш техникаси тўғрисида тасаввур ёсил Зилиш.

Машҳлар. қ.Эстафетали югуриш турлари тўғрисида маълумот бериш. в. Эстафета таёзчасини узатиш техникасини ўқим ли зонада, максимал тезликда кўрсатиш ва тушунтириш. е.Кучли югурувчиларнинг эстафета таёзчасини узатишлари туширилган расмлар кўрсатиш. г. Эстафетанинг узатишида ёсоблаб чизилган мўлжалнинг ва ёаракатлап аниё бўлишининг аёамиятини тушунтириш.

в.Вазифа. Эстафета таёзчасини узатиш техникасини ўргатиш.

Машҳлар. қ.тушунтириб ва кўрсатиб эстафета таёзчасини пастдан узатиш усули тўғрисида тасаввур ёсил Зилиш. в. жойда туриб эстафета таёзчасини ўнг ва чап ёўллар билан узатиш (узатиш олдидан ёўллари ни гоё югураётгандаги каби ёаракатлантириб, гоё бундай Зилмай). е. Югуриб туриб ўзитувчи сигнали билан таёзчани узатиш Забл Зилиш. г.Олдин секин югураётганда, кейин тез югураётганда таёзчани узатувчи сигнали билан узатиш. Контрол белгини ўзитувчи ёўяди. ё. Енма-ен ёўлкада тез югуриб кета туриб эстафета таёзчасини узатиш.

Услубий кўрсатма. Жойда туриб эстафета таёзчасини узатиш жуфт-жуфт бўлиб икки ёатор ва доира ясаб туриб бажарилади. Узатувчи ёўйси ёўлида эстафетани тутиб турган бўлса, шунга ёарама-ёарши ен томонга ёабул Зилувчидан сал нари сурилиб туради. Юриб кетаётганда ёам, секин югураётганда ёам эстафета узатиш худи шундай бажарилади.

е.Вазифа. Эстафетани ёабул Зилувчига старт олишни

7ргатиш.

МашЗлар. қ. Бир 37лда таяниб туриб т27ри й7лкада атсрт олиш. в. Бурилишдан т72ри й7лкага чиЗадиган жойда ало8ида-ало8ида й7лкада 37л билан таяниб старт олиш. е. Т72ри й7лкадан бурилиш 7тар жойда ало8ида-ало8ида й7лкага старт олиш. г. Зона бошланишидан контрол белгигача б7лган масофани аниЗлаш. т. Узатувчи контрол белгига етган пайтида, ало8ида-ало8ида й7лакда старт олиш.

Услужий к7рсатма. Й7лакдаги зонада старт олишни урганаётганда в ва г этапдаги Забул Зилувчилар й7лканинг ташки чизи2и томонда югуришларига, е-этапдагилар ички чизи3 томонда югуришларига эътибор бериш керак. шуни 8еч янглишмай бажара оладиган б7лгандан кйеингина, узатувчининг югуришига мослаб старт олишни 7рганишга 7тса б7лади.

г. Вазифа. w0 метрли зонада эстафетани максимал тезлик билан узата олишга эришиш.

МашЗлар. қ. Максимал тезликда эстафетани зонада узатиш (муайян составдаги жамоларнинг хар этапида шахсий контрол белгилар 37йилади). в. Т7ли3 масофада икки еки к7про3 жамоларнинг иштирокида эстафетали югуриш.

Услужий к7рсатма. Эстафетали югуриш техникасини разминка охирида еки ундан кейин q/w-e/г жадалликда ва максимал тезликда югуриб 7рганилади ва такомиллаштирилади. Эстафетани узатиш техникаси асосан жуфт-жуфт б7либ 7рганилади. *амма 7з жойида, яъни бурилиш бошида еки бурилиш охирида машЗ Зилади. Олдин q-этапдаги г-даги билан машЗ Зилади. Ундан кейин w-этаптаги е-даги билан машЗ Зилади да, ни8оят т7ртови

бирга узатиш техникасини такомиллаштиради. Маш2улот вазифасига Зарб бу тартиб 7згариши мумкин.

Эстафета тае3часини узатган югурувчи тезликни пасайтириб, Забул Зилган бош3а командаларнинг аъзолари югуриб кетганлариданг кейингини 7з й7лкасидан чи3иши жуда му8им.

Бу принципнинг жисмоний тарбия жараенида шу2улланучиларга Зуйилаетган талабларнинг умумий тенденциясининг ифодалаб, янги Зийин вазифаларни танлаш, Зуллаш, бажариш, аста-секинлик билан унга бо2ли3 нагрузкаларнинг 8ажми ва интенсивлигини оширишни уз ичига олади.

Нагрузкаларнинг оширишнинг умумий тенденцияси билан вазиваларни янгилашнинг доимий зарурлиги. Курсатилиб утилганидек жисмоний тарбия жараени, бош3а жараенлардай доимий 8аракатда булиб, маш2улотдан маш2улотга, этапдан-этапга узлуксиз узгариб боради. Бундаги характерли белги-маш3лар мураккаблигини, улар таъсири давомийлиги ва кучини оширишдир.

Жисмоний тарбия жараенида 8аркат фаолиятларининг бир шаклдан иккинчи шаклига утиши айтарли даражада Зийин булиб, биринчи навбатда маълумот билим бериш вазифаларани 8ал Зилиш учун зарур, табиийки, маш3ни янгиламай туриб, 8ает учун катта а8амиятли зарурий 8аракат малааклари ва куникмаларини эгаллаш Зийин. Бу кейинчалик такомиллаштиришнинг шартига 8ам айланиши мумкин, чунки маш3 Занча янгиланса 8аракат малакаси ва бажара билиш за8ираси шунча бойийди, шу сабабли янги 8аракат фаолиятлари шаклини узлаштириш, эгаллаш аввалдан эгалланган малака ва куникмаларни такомиллаштириш осонлашади. Ундан 8ам а8амиятлиси, турли 8ил 8аракат координацияларини узлаштириш жараени натижасида содир буладиган Зийинчиликларни энгиш энгиллашади. *аракат фаолиятини уз-узидан координациялаш Зобилияти ривожланади ва такомиллаштиришнинг бепоен уф3лари очилади.

Жисмоний тарбия жараенида 8аракат фаолиятлари шаклини Зийинлаштириш билан бир Заторда жисмоний юкнинг (нагрузканинг) барча компонентлери ошиб бориши керак. Бу Зуйидаги жисмоний сифатлар-куч, тезкорлик, чидамлиликни ривожлантириш Зонуниятлар асосида 8ал Зилинади.

А8амиятда 8олатлардан бир шундаки, жисмоний машЗлар таъсиридан организмда содир булаетган ижобий узгаришлар даражаси (маълум даражадаги физиологик чегарада) нагрузкаларнинг 8ажми ва интенсивлигига пропорционалдир. Агарда лозим булган барча шароитларга риоя Зилинса, шу Заторда нагрузка меъеридан, янги толиЗиш чегараси бошланадиган жойдан ошмаса-нагрузка Занча юЗори булса, адантация даври нагрузка учун шунчалик а8амиятли ва пухта булади, нагрузка Занчалик интенсив булса, тикланиш ва юЗори тикланиш жараени шунчалик баЗувват булади. Бу мускуллар энергияси ресурсларининг тикланиши мисолида тажрибада исботланган.

Организмнинг жавоби бир турдаги нагрузкаларга узгармас булиб Золавермайди. Шу нагрузкага мослашаган сари у келтириб чиЗарган организмдаги биологик узгаришлар Зириб боради, ташЗи иш бирлигига сарфланган энергия озаяди, упка вентиляцияси, юракнинг минутли уриш частотаси ва Зон босими камаяди, Зон таркибидаги биохимик ва мофологик узгаришлар сезилмас даражага бориб Золади. Физиологик нуЗтай назаридан функцияни тежамлаштириш содир булади. Организм функционал имкониятининг узгармас ишларига мослашишнинг ортиши натижасида шу ишни бажаришда энергия сарфлашни иЗтисод Зилиш, Зисман оз зуриЗиш билан бажаришга тарбия жараенининг етакчи Зонуниятларидан биридир.

Демак, биологик мосланиш организмда содир булмаса, узгариш-жисмоний сифатларнинг ривожланиши тухтайди. Бу уз навбатида, юкломани системали узгартириб унинг 8ажм ва интенсивлигини ошириб боришни таЗазо этади.

Амалиёт бу Зонуниятнинг жисмоний тарбия жараенида рувий сифатларни ҳам тарбиялашга ҳам таълузли эканлигини курсатади. Жисмоний сифатларни ривожлантиришдек рувий сифатлар шу сифатни талаб Зилувчи фаолиятларни намоен Зилиш даражаси психологик Зийинчиликларнинг улчови ва уни енга олишга бо2ли3. Шунга кура, рувий 8олатини тарбиялаш аста-секинлик билан ошириб бориш ва уни енга олиш ор3али тарбияланади.

Топшири3ларни Зийинлаштириш шартлари ва нагруккаларни ошириш шакллари. Кучига ярашалилик, индивидуаллаштириш ва системалилик принципларида бир жисмоний тарбия жараенида талабларни оширишнинг айрим шартлари устида тухталдик. Талабларни ошириш ижобий натижаларга-янги вазифалар ва унга бо2ли3 булган юккланинг шу2улланувчилар учун кучига яраша булсагина организмга керагидан орти3 талаб Зуймаса, жинси еши 8амда индивиднинг бош3а хусусиятларига мос келсагина олиб келиши мумкинлигини тушуниб олдик.

Яна асосий шартларидан бир кетма-кетлилик (маш3ларнинг бирини-бирига мослаб улаш, узаро бо2ли3ли3), маш2улотларнинг мунтазамлиги ва нагруккани дам олиш билан оптимал навбатлаштириш 8исобланади.

Шу уринда пухталиликнинг а8амиятини 8ам эътибордан четда Золдирмаслигимиз керак. Бунда гап жисмоний сифатларни ривожлантириш асосида етувчи эгалланган малака ва куникмаларнинг пухталиги ва организмнинг мослашуви (адаптацияси) устида боради. Нисбатан янги, мураккаб ва о2ир маш3ларга утиш шаклланган малакаларнинг мустахкамланиш даражаси ва нагруккаларга мослашуви ор3али бориши лозим.

Мустахкамланмаган малака нагрукканинг катталигидан тез бузилиши мумкин (шунингдек, интерференция таъсиридан 8ам) Чунки янги маш3ларга утиш пайтида 8ам шунга дуч келиш мумкин. Бу, уз навбатида, янги малакаларнинг шаклланишига туси3 булади, сабаби улар (малакалар) ое33а туриш учун етарли даражадаги таянчни топа

олмайдилар. Шу билан бир Заторда, нагрузка динамикаси ва морфо функционал узгаришлар орасида 8авфли мувофи3ли3 вужудга келади.

У еки бу нагрузкага организм бирданига еки озгина ва3т ичида (маълум да3и3аларда) мослашмайди. Шу2улланганликнинг янги, нисбатан ю3ори даражасига кутарилиш имкон берувчи адаптация даври учун маълум ва 3тиб улгуриши керак. Турли функционал ва структурарадаги узгаришлар учун, курсатиб утилганидек бир хил ва3т (муддат) талаб 3илинмайди.

М Периш схемаси буйича энг аввало мускуллар ва безлар таркибида физик-химик узгаришлар содир булади, шунингдек, нерв системасининг бош3ариш функциясида 8ам маълум узгаришлар юз беради. Нерв мускул системасининг алмашинуви-актив хужайраларда функционал ва структура узгаришлари учун нисбатан узо3ро3 (камида бир 8афта) ва3т керак булади. Энг куп ва3т эса, бир ойча, таянч боғлов аппарати хужайраларидаги узгаришларга мосланиш учун керак булади. Мослашувнинг бу каби муддатлари албатта нагрузкаларнинг 8ажмига 8ам бо2ли3дир.

Хулоса 3илиб айтганда, нагрузкалар динамикаси аста-сеикнлик билан характерланиши лозим. Бунда нагурзкаларни аста-секин оширишнинг турлича шаклларида фойдаланилади т у 2 р и ч и з и 3 буйлаб, п о 2 о н а с и м о н, т у л и 3 с и м о н.

Биринчи 8олда-ту2ри чизи3 буйлаб нагрузка динамикасининг оширилиши хафтадан-хафтага бир хил улчамда (размерда) содир булади. Нагрузкаларни нисбатан ю3ори булмаган темпда ошириш ва маш2улотлар орасидаги (а8амиятли) интерваларни таъминлаш аста-секинлик билан амалга оширилади.

Нагрузка динамикасини по2онама-по2она ошириш Заторасига утказилган бир неча маш2улотларда нисбатан стабиллашув содир булганидан сунг навбатдагисига утилади. Сакраш пайтида (навбатдаги по2онага) ту2ри чизи3 буйлаб оширишга нисбатан нагрузка динамикаси кескин оширилади лекин бунда мосланиш жараенларининг

бориши енгиллаштирувчи стабиллашув 8одисаси сезирарли ифодаланган. Нагурзканинг ана шундай динамикаси шакли нисбатан а8амиятли булганларини узлаштириш имконини беради.

Нагурзкани оширишнинг тулЗинсимон динамикаси шундай характерланадики ьирмунча секин, бир текисда нагурзка бериб борилиб, бирданига кескин кутариш Зилинади. Лекин уни аста-секин яна пасайтирилади. Чунки функционал мослашув орЗада Золиши мумкин. Мослашув белгилари кузатилган нагурзка 8ажми ва интенсивлигини энг катта миЗдорига олиб чиЗиш мумкин.

Умуман узоЗ муддат давом этган маш2улотларда нагурзканинг динамикаси 8азиЗатдан 8ам тулЗинсимон еки ухшаш шаклга (формага) киради.

БошЗа суз билан айтганда жисмоний тарбия жараенининг нисбатан узоЗ давом этмаган даврларида агар у Занчалар ЗисЗа булса, нагурзканинг ту2ри чизиЗ буйлаб, ва поЗонасимон тарзда оширишнинг умумий даражаси 8ажми ва интенсивлиги шунча юЗори булади.

Бу Затор табиий содир буладиган физиолгик жараенлар сабаблари, билан белгиланади ва улар мо8ият жи8атидан етакчи рол уйнайди, биринчидан организм физиолгик жараенларининг табиий ритмини ифода этувчи хизмат 8олатининг даврий тебраниши ва 8аетининг умумий режими фаолияти, иккинчидан мослашув жараекнларининг Зонунияти, учинчидан нагурзка 8ажми ва интенсивлигини оширишдаги Зарама-Заршиликлар.

Кейинги икки 8олатга аниЗлик киритамиз Организм шакли (формаси) ва вазифаси (функциясининг стабиллиги узига 8ос кучга эга булиб, турли орган ва системалардаги мослашув

жараени бир ваЗтнинг узида булмай, Зайта Зуришга мослашишдек булади, аввалига нагурзкалар оширилади, сунгра мослашув жараени йулга Зуйилади.

Агар маш2улотдан маш2улотга еки 8атто бир маш2улотнинг бир сериясидан бошЗа сериясига нагурзка ортираверилса нагурзканинг умумий 8ажмининг юЗорилигига кура эртами-

кечми барибир организмнинг имконияти ва унга Зуйилаетган талаблар орасида узулиш содир булади. Бунга йул Зуймаслик учун нагрукани умумий 8ажмининг тулЗинсиман кутариш ва пасайтириш ларни Зуллаб нисбатан кечроЗ мослашувчи организмдаги ухшаш 8олатни вужудга клтиришимиз лозим.

Юкламанинг 8ажми ва интенсивлиги бошЗачасига айтганда жисмоний ишнинг миЗдорий йи2индиси ва унинг зуриЗиш билан бажарилиши даражаси орасидаги зиддият бирваракайига маълум чегара эгалиги билан ифодаланеди. *ажмининг кейинчалик оширилиши интенсивлик, стабиллашув, сунгра унинг пайсиши билан бо2лиЗ еки унинг акси булиши мумкин. Зарур булган даражада интенсивликни ошириш учун7 Зайсидир этап давомида стабиллаштириш ва 8ажмини оширишга ту2ри келади.

БироЗ жисмоний тарбия жараенида 8ажм 8амда интенсивликни умумий тенденциясини ошириб бориш бир оз ушланиши керак булади, булмаса, жисмоний сифатларнинг доимий ва 8ар томонлама ривожланишини таъминлаб булмайди. Бу Зарама-Заршилик нагрукка динамикаси ердами билан 8ал Зилинади. *ар бир тулЗин ваЗти билан бир бирига тушмайдиган 8ажм динамикаси ва интенсивлик динамикаси ажралгандек булади. Бошланишида агар ваЗтнинг катта булаклари хусусида гапирилганда (8афта еки ой назарда тутилади) нагруккаларнинг 8ажми нисбатан купайтирилиши содир булади. Бунда интенсивликнинг темпи унчалик оширилмайди. Сунгра маълум даражадаги стабиллашувдан сунг 8ажм ЗисЗартилиб, интенсивлик шу этап учун энг юЗори даражада кутарилади. ТулЗинларнинг 8ажм ва интенсивлиги пасайиши енгиллашган якунловчи даЗиЗа 8исобланади. Сунги тулЗинлар худди зу тузилишда булади. Лекин нагрукка усишининг умумий тенденцияси юЗори даражада утади.

Бу тенденция куп йиллик маш2улотлар давомида саЗланади, маълум ваЗт утиши билан у умумий тенденция булаолмай Золади. (функционал, адаптация имкониятлари

кучли пасайишининг кучайиши 8исобига) ва йиллик маш2улотларнинг айрим этаплари рамкасида 3улланилади. Шундай 3илиб шу кунгача нагруканинг умумий динамикаси куп йиллик аспекти тул3инсимон тарзда 3улланилиши кузатилмо3та.

Нагрукаларнинг тул3инсимон олиб борилиши-8афталик, ойлик, йиллик фон сифатида булиб, унга 8ам ту2ри чизи3ли, 8ам по2онасимон шаклдаги нагрукаларнинг фонидан фойдаланиш жисмоний тарбиянинг турли этапларидаги конкрет вазифаларнинг шароитига бо2ли3. Нагрукани ту2ри чизи3 буйлаб оширишдан, хусусан, уларнинг умумий даражаси нисбатан ю3ори булмаган нагрукалар ва айна3са, аста-секинлик билан ишга тортишда 3улланилади. По2онама-по2она динамика ю3аридагининг акси, бажарилган ишлар базасида шу2улланганбликнинг ошишини стимуллаштириш вазифасига жавоб беради

Урта ва узоқ масофаларга югуриш техникаси

?рта ва узо3 масофаларга югуриш ю3ори стартдан бошланади. Фа3ат 100м югуриш айрим пайтларда паст стартдан бошланади. Югурувчи старт 8олатида кучлиро3 ое2ини старт чизи2и я3инига иккинчи ое2ини учвони эса е0-t0 см ор3аро33а 37яди. «Ди33ат» б7йру2идан кейин икала ое2ини сал букди, гавдасини олдинга энгаштириб, о2ирлик марказини олдинги ое33а 7тказди. Лекин йи3илиб тушмаслик ва югуришни олдин бошламаслик учун у.о.м нинг проекцияси ое3 учидан олдинга 7тиб, кетмаслик керак. Олдинги ое2ига нисбатан 3арама-3арши томондаги 37лин б7киб, олдинга чи3арилади. ?рта масофага югурувчиларнинг айримлари шу 37л билан ерга таянадилар (старт чизи2идан ор3аро3да) масофага 3анчалик 3ис3а б7лса, югурувчининг стартда туриши шунчалик паст стартга я3ин б7лади. Спортчи сигнал

берилган (73 овози «Марш» б7йру2и) за8оти югуришни бошлайди, биринчи Задамларда унинг гавдаси к7проЗ энгашган б7либ кейинчалик аста секин тикланади. №адамлар кенглиги оша боради, югуриш тезлаша боради, спортчи тезликни ошириб бориб, 3пс3а ва3т ичида эркин югуришга 7тади.

Хулоса

Барча Затнашувчилар 7з турлари б7йича мусобаЗа Зоидаларини билишлари шарт. МусобаЗа жойига Затнашувчилар тартиб билан келиб кетадилар. Улар доимо тайер 8олда туришлари лозим, 8акамларнинг чаЗиригига мувофиЗ машЗларни бажаришлари лозим.

Ва3т 7лчовчи 8акамлар югуриш ва юриш б7йича мусобаЗа иштирокчиларининг масофани босиб 7тган

вазтларини анизлайди.

*ар бир вазт 7лчовчи 8акам бир еки икки иштирокчининг к7рсатган вазтини Зайд этади. ?рта еки узо3 масофаларга югуришда ва юришда вазт 7лчовчи 8акамга иштирокчилар томонидан й7лнинг маълум бир Зисмини босиб 7тишда к7рсатилган вазтни анизлаш топширилиши мумкин.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR.

Andris. E. Qudratov.R Yengil atletika Toshkent 1998 yil.

Normuradov.A Yengil atletika Toshkent 2002 yil.

Niyozov.I Yengil atletika Fargona 2005 yil.

Matviv.L.P Teoriya i metodiqa fizichesqoy qultura. M 1991 yil.

Abdullaev.A Xonkeldiev.SH «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodiqasi»

Toshkent 2005 yil.

F.A.Qerimov sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar. Toshkent zarqalam 2004 yil.

!жинияз атинда21 НМПІ н14 «Дене м1деният1 факультети» ни4 Дене м1деният1 31нийгелиги бойнша е-д курс талабас1 Олимов Бекзодты4 «Же4ил атлетика 81м он1 оз1т17 методикас1» п1ни бойнша «Qisqa masofaga kichik razryadli yuguruvchilarning mashqlari» атамасинда21 курс жумисна

П І К І Р

Спорт жарисларинда21 а71рманл1злар2а шдам бере алмай патологиял1з жа2дай2а да 5тип кети7и мбмкин. Жбрек Зан тамр системасин14 искерлигин анизла7да 81зирги заман спорт медицинасин14 жетискенликлерине сбйенген 8алда арна7л1 усуллар менен, арна7л1 1спаблар ж1рдеминде 5лшенип, анизлан1п спорт тбрлерине Зарай он14 шини217

режими, шіндігі мбддети 81м 81р бир адамні4 жеке функционаллі3 психоэмоционаллі3 5згешеликлерин бйрениледи.

Курс жумісін жазыгда спорт формасі 81м оні4 за4лі тбрдеги ра7ажлані7 бол2ан педагогикалі3 компонентлерине 81м к5п жыллі3 спорт процессини4 31липлеси7 системасінда2і спортшларді таярла7ді4 тийкарларіна блкен итибар берген спорт таярлі3 процессинде спортшларді техника тактикалі3 жа3тан таярла7ді4 5згеше усілларін к5рсетип берген

Жу7ма3ластіріп айтату2ін болса3 талабані4 курс жумісі, жо3арі д1режеде орынлан2ан, комиссия Зурамі талаппаріна толі3 жу7ап береді 81м жа3сі ба8ала72а ілайі3 деп есаплайман.

Дене т1рбиясі теориясі

81м
П.Насіров

1мелияті

031т17шісі.