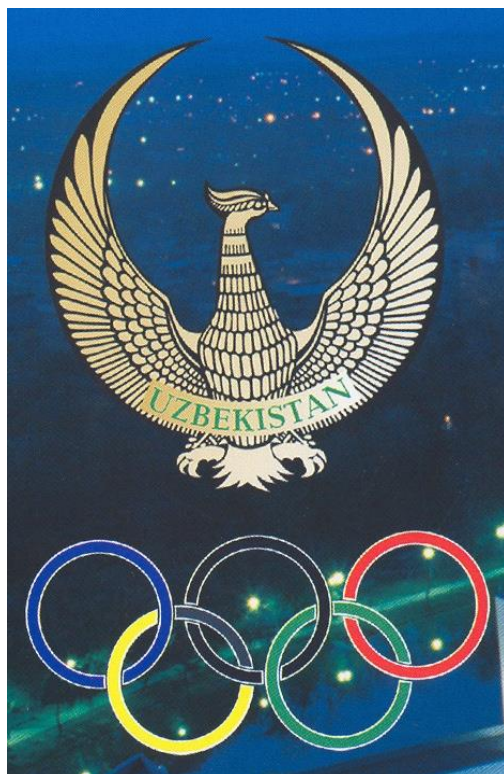


**O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta
maxsus ta’lim vazirligi**

**Z.M.Bobur nomli
Andijon davlat universiteti**



**Sport fanlari va uni o‘qitish metodikasi
kafedrasi**

**YeNGIL ATLETIKA FANIDAN
“1-kurs ma’ruza matnlari”**

Andijon -2010 yil

Ushbu “Engil atletika” kursidan ma’ruza matni kafedra qaroriga asosan ADU o‘quv-uslubiy xay’ati tomonidan qo‘llanishga tavsiya etilgan.

Tuzuvchilar: O‘ktamov.D Yuldashev.X

Taqrizchi: Ibragimov.R.K O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy

Kafedra mudiri: N Yuldashev



Ushbu ma’ruza matnlar mazmuni yengil atletika fani o‘qitilayotgan o‘quv yurtlari talabalari mustaqil shug‘ullanishi uchun foydalanishlari mumkin.

1-kurs talabalari uchun

MA'RUZA MATNLAR MAZMUNI

1. Kirish, sportcha yurish - 2 soat
2. Qisqa masofaga yugurish -2 soat
3. O'rta masofaga yugurish- 2 soat
4. Uzunlikka sakrash -2 soat
5. Balandlikka sakrash - 2 soat

1-Mavzu: Kirish, sportcha yurish.

Reja.

1. Yengil atletikaning umumiy xarakteristikasi.
2. Sportcha yurish texnikasi.

***Xech bir narsa mamlakatni sport kabi
tezda dunyoga mashxur kila olmaydi.
I.A.Karimov***

Kirish.

Jamiyatda soglom turmush tarzini shakllantirish, axolii salomatligini mustaxkamlash, jismoniy soglom va ma'naviy boy yosh avlodni tarbiyalash, fukarolarning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam jiddiy shugullanishlariga erishish bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan xisoblanadi.

Engil atletikani «Sport malikasi» deb atashadi. Bu juda balandparvoz iboraga sportning bu turi loyikmi? – deb uylab kolasan. Yengil atletika barcha zamonaviy sport turlariga yul ochib berdi, futbol yoki basketbolni yugurmay yoki sakramay uynab bulmaydi, xattoki shaxmat ustasi xam musobakaga tayyorlanish jarayonida yugurish mashki bilan shugullanadi.

Millionlab insonlar uz salomatliklarini yurish, yugurish bilan mustaxkamlamokdalar.

Zamonaviy Olimpiya xarakatlarining asoschisi Per de Kuberten shunday degan edi: «Asosiysi galaba emas musobakada katnashish!»

Shunday ibora bor:

***Soglom bulaman desang yugur,
Chiroyli bulaman desang yugur,
Kuchli bulaman desang yugur.***

Xurmatli talabalar, yengil atletika sizlarga yurish, yugurish, sakrash, uloktirish va kupkurash sport turlarini urgatadi. Maxsus ukuv yurtlarida esa yengil atletika – mazkur sport turining nazariyasidan, amaliy ishlaridan xamda uni ukitish uslubiyotidan iborat darsdir. Kadimiy Yunon suzi «atletika» uzbek tilida «kurash» degan ma'noni anglatadi. Kadimiy Yunonistonda kuchlilik va chakkonlikda musobakalashgan kishilarni «atletlar» deb atalgan. Yengil atletika degan nom shartli bulib, sirtdan karaganda, yengil atletika mashklarining ogir atletika mashklariga nisbatan yengil tuyilishigagina asosolangan.

Yengil atletika besh bulimdan: yurish, yugurish, sakrash, uloktirish va kupkurashdan iborat.

YENGIL ATLETIKA VA ULARNING XARAKTERISTIKASI

Xurmatli talaba, yengil atletika sizga yurish, yugurish va sakrash, ulokti-rish, kup kurash sport turlarini urgatadi.

Maxsus ukuv yurtlarida esa yengil atletika-mazkur sport turining nazariyasidan, amaliy ishlardan xamda uni ukitish uslubiyatidan iborat darsdir. Kadimiy Yunon suzi "atletika" uzbek tilida

kurash degan ma'noni bildiradi. Kadimiy Yunonistonda kuchlilik va chakkonlikda musobakalashgan kishilarni atletlar, deb atalgan.

Yengil atletika degan nom shartli bulib, sirtidan karaganda, yengil atletika mashklarining ogir atletika mashklariga nisbatan yengil tuyulishigagina asoslangan.

Yengil atletika besh bulimdan: yurish, yugurish, sakrash, uloktirish va kup kurashdan iborat.

YENGIL ATLETIKA MASHKDARINING UMUMIY XARAKTERISTIKASI

Yurish-insonning joydan-joyga kuchishdagi oddiy usul bulib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib mashk, bulib xisoblanadi.

Uzok va bir tekisda yurganda a'zoi badandagi kariyb barcha muskullar ishlaydi, organizmdagi kontomir, nafas olish va boshka sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinishi ortadi.

Jismoniy mashk, sifatida odatdagi yurishning avvalo soglomlashtirish axamiyati bor. Odamni ilk bolalik chogida yurishga urgatadilar. Lekin bu bilan kifoyalanib bulmaydi, xamma odamlar tugri, chiroyli va tejimli yura bilishlari zarur. Oddiy yurishdan tashkari, yurishning boshka xillari xam buladi: poxodda yurish, safda yurish va sportcha yurish.

Musobakalarda yurishning texnik jixatdan eng kiyin, lekin eng foydali xili sportcha yurish kullaniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortik, ammo bunday tezlikka erishish uchun, sportcha yurish texnikasi asoslarini urganib olishning uzigina kifoya kilmay, balki oddiy yurishga karaganda anchagina intensiv ish bajarish talab kilinadi, ya'ni energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish bilan shugullanish sportchi organizmiga ancha ta'sir kursatadi, uning ichki organlarini va sistemalarini mustaxkamlaydi, ularning ish kobiliyatini oshiradi, kuchni va ayniksa chidamlilikni rivojlantirishga ijobiy ta'sir kursatadi, irodali bulishga urgatadi. Shuning uchun xam yetuk tez yuruvchilar juda chidamli buladilar.

Yurish musobakasi stadion yulkalarida (soat strelkasi xarakatiga teskari yulanishda) va oddiy yulkalarda (shosseda, shaxar kuchalarida) 3 km dan 50 km gacha masofada utkaziladi. Yurish musobakasida katnashuvchilar, koidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya kilishlari kerak.

Bularning eng asosiysi bir laxza bulsa xam ikkala oyokni bir vaktida yerdan uzilib kolishiga yul kuymaslikdir. Oyoklardan bironyasi xam yerga tegmay turgan fursat sodir bulguday bulsa, sportchi yurishdan yugurishga utgan xisoblanadi. Bu koidani buzgan sportchini maxsus xakamlar musobakadan chetlashtiradilar.

Yugurish – joydan-joyga kuchishning tabiiy usulidir, bu jismoniy mashkning kuprok tarkalgan turi bulib, juda kup sport turlari (futbol, basketbol va boshkalar) tarikibiga kiradi.

Yugurishning juda kup xillari yengil atletika xar xil turlarining organik kismi xisoblanadi. Yugurganda butun organizmning ish kobiliyatiga kuyilgan talab yurganga nisbatan ancha katta buladi, chunki yugurganda a'zoi badandagi muskul guruxlarining deyarli xammasi ishga tushadi, yurak-kontomir, nafas olish va boshka sistemalar faoliyati kuchayadi, modda almashishi ancha oshadi. Shugullanuvchilarning imkoniyatiga karab, masofa uzunligi va yugurish tezligini uzgartirish bilan ish mikdorini xar xil, odamning chidamliligini, tezkorligini va boshka fazilatlari rivojlanishiga ta'sir etishi mumkin. Masalan, unchalik tez emas, lekin uzok vakt yugurishning (urmon yeki parkda) gigienik axamiyati katta bulib, bu soglomlashtirishning eng yaxshi vositalaridan biri xisoblanadi. Yukori tezlikda yugurish shugullanuvchilarga, xususan ularning yurak-kon tomir va nafas olish sistemalariga kuyilgan talabni oshiradi va chidamlilikni rivojlantiradigan zur vosita bulib xizmat kiladi.

Juda katta tezlikda yugurish esa, tezlikni rivojlantirish mashgulotlariga kiradi.

Yugurish bilan shugullanish jarayonida kishi irodasi mustaxkamlanadi, uz kuchini taksimlay olish, tusiklardan uta bilish, ochik, joyda muljal ola bilish kobiliyati xosil buladi.

Yugurish – xar tomondan jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir. Barcha mutaxassislikdagi, yengil atletikachilarning xam, boshka sport turlari bilan shugullanuvchilarning xam mashgulotlarida yugurishga kup e'tibor berilishi, shuningdek, faol dam olish, soglomlashtirish va ish kobiliyatini saklash vositasi sifatida yugurishning ulushi katta ekani ana shundan.

Yugurish – yengil atletikaning xamma turlari ichida eng xammabop jismoniy mashkdir. Yengil atletika musobakalarida yugurish va estafetaning turli xillari yetakchi urin tutadi, ularga tomoshabinlar xam juda kizikadilar. Shuning uchun yugurish musobakalari eng kuchli tashvikot vositalaridan biri xisoblanadi.

Yengil atletikada yugurishning bir necha usullari mavjud: tekis yugurish, tusiklar osha yugurish, estafetada yugurish va tabiiy sharoitda yugurishlardir.

Tekis yugurish ma'lum masofaga yoki vaktbay tarzda yugurish yulkasida (soat strelkasi xarakatiga teskari yunalishda) utkaziladi. 400 m va undan kiska masofaga yugurishda xar bir yuguruvchi uchun aloxida yulka ajratiladi. Kolgan masofaga yugurish umumiy yulkada utkaziladi. Belgilangan masofani utish uchun sarflangan vakt sekundomer bilan ulchanadi.

Tusiklar osha yugurishning ikki xili bor: 1. Govlar osha yugurish – bunda yugurish yulkasida bir-biridan bir xil uzokdikda masofadagi muayyan joylarga kuyilgan bir tipdagi tusiklardan oshib, 60m dan 400 m gacha masofaga yuguriladi; xar kaysi sportchi aloxida-aloxida yulkada yuguradi.

3000 m ga tusiklar osha yugurish (stipl'-chez) – bunda yugurish yulkasida u yer-bu yerga mustaxkam urnatilgan tusiklar osha, stadion sektorlaridan birida kavlangan chukurga tuldirilgan suvdan kechib yuguriladi.

Estafetali yugurish – bunda jamoa-jamoa bulib yuguriladi; komandada yuguruvchilar kancha bulsa masofa xam shuncha etaplariga bulingan buladi. Estafetali yugurishdan maksad – estafeta tayokchasini bir-biriga uzatib uni mumkin kadar tez startdan marragacha yetkazib borishdir. Etaplar oraligi bir xil (kiska va urtacha masofada) yeki xar xil (aralash masofada) buladi. Estafetali yugurish kuprok stadion yulkalarida, ba'zan esa shaxar kuchalarida utkaziladi.

Sakrash – tusiklardan utishning tabiiy usuli bulib, kiska vakt ichida asab-muskul kuchiga maksimal zur berish bilan xarakterlidir. Sakrash mashgulotlarida sportchilarning uz tanalarini iroda kila bilish, kuchlarini yiga bilish kobiliyatlari takomillashadi, kuch, tezlik, chakkonlik mardlik orta boradi.

Sakrash – oyok va tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni xosil kilish uchun eng yaxshi mashklardan biri bulib, fakat yengil atletikachilarga emas, balki boshka sport turlarining vakillariga xam, ayniksa basketbolchilarga, voleybolchilarga va futbolchilarga zarurdir.

Yengil atletik sakrash ikki turga bulinadi:

- a) balandlikka sakrash va langar chup bilan sakrash;
- b) uzunlikka sakrash va uch xatlab sakrash.

Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan ulchanadi.

Uloktirish – maxsus snaryadlarni uzoklikka irgitish va uloktirish mashklaridir. Uloktirish asab-muskul kuchlanishi kiska vaktida – maksimal bulishi bilan xarakterlidir. Bunda kul, yelka kamari va tana muskullarigina emas, balki oyok muskullari xam faol katnashadi.

Yengil atletika snaryadlarini uzokka uloktirish uchun kuch, tezlik, chakkonlik yukori darajada rivoj topgan bulishi va uz kuchini yiga bilmok zarur.

Yengil atletik uloktirishlar ijro usuliga karab, uch turga bulinadi:

- a) bosh ortidan boshlab uloktirish (nayza va granata);
- b) aylanib uloktirish (disk, boskon);
- v) itkitish (yadro).

Kupkurash – yugurish, sakrash va uloktirishning xar xil turlarini uz ichiga oladi. Kupkurash tarkibidagi turlar mikdoriga karab nomlanadi: uchkurash, turtkurash, beshkurash, oltikurash, sakkizkurash, unkurash. Kupkurashning asosiy turlari erkaklar uchun – unkurash, ayollar uchun – yettikurash, uspirinlar uchun – oltikurash, sakkizkurashlardir. Kupkurash musobakalari ikki kun utkaziladi.

Kupkurash shugullanuvchilari oldiga juda yukori talablar kuyiladi. Ular texnik jixatdan yukori maxoratli bulishlaridan tashkari, sprinterdek tezkor, uloktiruvchilardek kuchli, sakrovchilardek sakrovchan va chakkon, gov osharlardek dadil, urta masofaga yuguruvchilardek chidamli bulishlari kerak. Kup kurash programmasini tula bajarish esa umuman a'lo darajada chidamli bulishni, yukori darajada rivojlangan irodaviy fazilatlarini talab kiladi.

Sportcha yurish texnikasi asoslari.

Sportcha yurishning oddiy yurishga uxshash tomonlari kup, lekin u xarakatni boshkarish nuktai nazaridan karaganda murakkabrok, shuning Bilan birga, u samaralirok hamdir. Oddiy yurishdan kura sportcha yurishda maxorat va chidamlilik, iroda juda katta ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun sportcha yurish sport turlari katoriga kiritilgan. Sportcha yurish uchun maxsus tayyorgarliksiz, murabbiysiz xech kanday natijaga erishib bulmaydi.

Yengil atletika musobakalarining qoidalariga binoan tez yuruvchining oyogi yerga tegmay qolgan vaqti xech bo'lmasligi kerak, oyok tagi yerda bo'lgan paytda esa, bir daqiqaga bo'lsa ham tizza

to'g'rilanishi zarur. Bu qoidani buzgan sportchi maxsus xakamlar tomonidan diskvalifikatsiya kilinadi, ya'ni musobakadan chetlashtiriladi.

Tayanuvchi oyokni vertikal paytda ortikcha orkaga egilishi koidani buzish deb xisoblanmaydi. Eng yaxshi tez yuruvchilarning kuplari yerga oyokni tik kuyadilar va bu xolatni vertikal paytigacha saklab koladilar. Sportchi yurish tezligi oddiy yurish tezligidan 2-2,5 baravar kupdir. Bu tezlik kadam uzunligi va chastotasiga bog'likdir. Oddiy yurishda kadamlarni uzunligi 80-90 sm, sportcha yurishda esa bu kursatkich 105-120sm tashkil etadi. Oddiy yurishda kadamlarning chastotasi minutiga 110-120 ta bulsa, sportcha yurishda bu kursatkich 180-200 ta va undan ortik buladi. Sportcha yurish texnikasida bir kadam 0,27-0,33 sekunda bajariladi, oddiy yurishda esa bu kursatkich ancha past buladi. Sportcha yurish texnikasini kattalar ham, usmirlar ham birdek urganishlari mumkin.

Urgatishning asosiy vazifasi sportcha tugri yurish texnikasini urganish, turli xil siljish tezligida ortikcha kuchanmay, bemalol yurishni urgatishdir. Bundan tashkri, xar kaysi shugullanuvchi uchun optimal tezlikni (yurish surati va kadam uzunligini) aniklab olish kerak.

2-Mavzu: Qisqa masofaga yugurish

Reja.

- 1 Startga turish;
- 2 Startdan chiqish;
- 3 Masofa bo'ylab yugurish;
- 4 Marra lentasiga otilish;

Qisqa masofalarga yugurish (sprint),to'rtta shartli fazaga bo'linadi:

- a) Startga turish;
- b) Startdan chiqish;
- v) Masofa bo'ylab yugurish;
- g) Marra lentasiga otilish;

Startga turish. Sprintda, yugurishni tezrok. boshlashga va qisqaroq masofa bo'lagida tezlikni maksimal o'stirishga imkon beradi-gan, past start qo'llaniladi, Past startda yuguruvchi tanasining u.o.m. yugu-ruvchi qo'lini

yo'lkadan uzgan zahoti tayanchdan ancha oldinlab ketgan bo'ladi.

Startdan yanada tezroq chiqish uchun start tirgaklari qo'llaniladi.

Odatdagi start, deb ataluvchi start keng ko'llaniladi. Unda oldinga tirgak

start chizig'idan 1-1,5 oyoq taga uzunligada, keyingi tirgak esa oldingi tirgakdan boldir-ilik uzunliga oralig'ssa o'rnatiladi. Oldingi tirgakning tayanch sathi 45-50° keyingasining sathi 60-80° nishab bo'ladi. Ayrim yuguruvchilar oldingi tirgakni start chizigadan uzoqshshggarib, tirgaklar orasidagi masofani kisqartiradilar (cho'zilgan start,) ayrimlari esa, orqadagi tirgakni odingiga yaklnlashtirib, tirgaklar orasidagi masofani kisqartiradilar (yaklnlashtirilgan start).

"Startga!" komandasi bilan yuguruvchi tirgaklar oldiga o'tadida, cho'nqayib,

qo'llarini start chizig'idan oldinga qo'yadi. Mana shu holatdan u oldindan orqaga harakat qilib, bir oyog'ini oldingi tirgakning tayanch sathiga, ikkinchi. oyog'ini esa tirgakning tayanch sathiga tiraydi. Keyingi oyoq tizzasida turib, yuguruvchi qo'llarini start chizig'idan o'zi tomon o'tka-zib, start chizig'iga jipslashtirib yerga qo'yadi. Katta barmok bilan bir-biriga jipslashib turgan qolgan barmokdar orasida qayishqoq ark hosil bo'ladi, taranglanmagan to'g'ri qo'llar yelka kengligida qo'yiladi.

Gavda to'g'ri,bosh ham gavdaga nisbatan to'g'ri qo'yiladi. Tananing og'irligi ikkala qo'l, oldingi oyoq tagi va keyingi oyoq tizzasiga teng taqsimlanadi. Mana shu holatda bugun e'tiborni keyingi buyruqqa jalb qilish kerak.

"Diqqat!" buyrug'i berilgandan keyin, yuguruvchi oyoqlarini sal to'g'rilab, keyingi oyoq tizzasini yerdan uzadi. Bu bilan u gavdasining u.o.m. ni sal yuqorilatib oldinga siljitadi. Endi gavdaning og'irligi ikkala qo'l bilan oldingi oyoqqa tushadi. Lekin gavda u.o.m.ning yo'lkadagi proeksiyasi start chizig'idan 15-20 sm bervda bo'lishi kerak. Oyoq taglari tirgaklarning tayanch sathiga qat-tiq tiraladi. Gavda to'g'ri tutiladi. Tos yelkaga nisbatan sal yuqori ko'tarila-di, oyoq muskullari kuchli bo'lgan

yuguruvchi unchalik yuqori ko'tarilmasa ham bo'ladi. Startda tayyor turgan paytda oldingi tirgakka tiralgan oyoqning soni bilan boldiri orasidagi optimal burchak 65-100°ga, qeyinga tirgakka tiralgan oyoq burchagi esa 100-120° ga tengdir. Masalan, jahon rekordchisi A. Xarida bu burchaklarning biri 90° ga, ikkinchisi 111°ga tengdir.

Bosh pastga qaragan bo'lib, yuguruvchining "Diqqat!" buyrug'idan keyingi holati haddan tashqari zo'riqqan bo'lmasligi kerak. "Diqqat!" buyrug'i bilan ("Marsh!") yugurishni boshlashga beriladigan signal orasidagi vaqt

3 soniyadan oshmasligi zarur. Yuguruvchi to'pponcha ovozi eshitgach, darhol oldinga intiladi, bu harakat, qo'llarini oldinlatib yuqoriga tez siltash (bukib) bilan boshlanadi. Bu, oyoqlarning ham tez harakat qilishiga yordam beradi. Start tirgaklaridan depsinish ikkala oyoqqa bir vaktida, start tirgaklariga qattiq bosish bilan boshlanadi.

Startdan chiqish vaqtidagi harakatlarni maksimal darajada tez bajarish kerak. Startdan chiqayotganda butun gavdani to'ppa-to'g'ri cho'zib yuborish, ko'proq foyda beradi. Chunki bunda gavdaning u.o.m. eng pastga tushgan bo'lib tepsynish burchagi nihoyatda o'tkir bo'lishi mumkin. Start va keyingi qadamlar texnikasi yuguruvchining kuchiga va tez-korligiga bog'liq. "Diqqat!" buyrug'idan sigaal berilgan zahoti yugura ketish uchun, yuguruvchi "jangovar" tayyorgarlik holatda bo'lishi kerak. Startdan chiqish harakatlarining barchasi, bir mustahkam malakaga aylangan holdagina shunday bo'lishi mumkin. Shuni aytib o'tish kerakki, mashq ko'rgan yuguruvchilarda signaldan keyin startdan chiqishdagi birinchi harakat o'rtasida 0,1 sek. vaqt sarflanadi. Ozroq mashq ko'rgan yuguruvchilarda esa bu vaqt ko'proq bo'ladi. Demak, trenirovka jarayonida harakatga keltiruvchi riaksiya vaqtini qisqartirish mumkin.

Startdan chiqish

Qiskd masofalarga yugurishda yaxshi natija ko'rsatish uchun startdan keyin tezda maksimal tezlikka erishish juda muhim. Buning uchun startdan chiqish

katta xizmat qiladi. Startdan keyingi birinchi kadamlarning to'g'riligi va shiddati, depsinganda gavda bilan yo'lka o'rtasidagi burchak mumkin qadar o'tkir bo'lishiga, shuningdek, yuguruvchining kuchiga, harakatlarning tezligiga bog'liq. Birinchi qadam, oldinga tirgaqdan depsinayotgan oyoqning to'liq to'g'rilanishi, shu bilan bir vaqtda ikkinchi oyoqning soni, to'g'rilangan oyoqqa nisbatan to'g'ri burchaqdan kattaroq burchak hosil qilib ko'tariladi. Sonni juda yuqori ko'tarish, muskullarning ishlash sharoiti nuqtai nazaridan o'rinsizdir; bundan tashqari, tana ortiqcha yuqoriga ko'tarilib, oldinga siljish qiyinlashadi. Bu tanani oldinga kam bukib yugurganda ayniqsa yaqqol ko'rinadi. Sgartdan chiqayotganda gavda to'g'ri engashgan, ya'ni ko'proq engashgan bo'lsa, son gorizontol holgacha yetib bormaydida, yuqoridan ko'ra ko'proq oddinga yo'nalgan kuch hosil kiladi.

Masofa bo'ylab yugurish

Mazkur masofa uchun, eng yuqori tezlikka yaqinlashganda, yuguruvchining gavdasi sal oldinga engashgan bo'ladi. Qadamlarning uzunligi va chastotasi eng qulay nisbatga keladi. Erishilgan tezlikni saklab qolish uchun, yugu-rishning shunday usuli marragacha saklanadi.

Marraga kelish

Masofa mobaynida yuguruvchi mumkin qadar maksimal tezlikni rivojlantirmagan bo'lsagina, 100 va 200 m lik masofa oxirida yugurishni yanada tezlatish mumkin bo'ladi. Biroq marragacha kelishda tezlikni oshiraman deb, masofa davomida cheklab yugurish yaramaydi.

Startdan boshlab imkoniyat boricha tezroq maksimal tezlikka erishib olib, uni masofa oxirigacha kamaytirmay borgan ma'kul. Yuguruvchining gavdasi marra chizig'idan o'tgan vertikal tekislikka tekkan paytda yugurish tugaydi. Yuguruvchi marra chizig'idan ko'krak balandligida tortilgan masofa nihoyasini bildiruvchi lentaga birinchi bo'lib gavdasini tekkizadi. Lentaga tezroq tegish uchun, u lentaga qolgan oxirgi qadamda ko'kragini keskin oldinga engashgirib, ko'llarini orkaga tortadi. Bunday usul "ko'krak bilan tashlanish" deb ataladi.

3-Mavzu: O'rta masofalarga yugurish

Reja.

- 1 Startga turish;
- 2 Startdan chiqish;
- 3 Masofa bo'ylab yugurish;
- 4 Marra lentasiga otilish;
- 5 Marradan keyingi to'xtash.

O'rta masofalarga yugurish o'rta startdan boshlanadi. Faqat 800 m yugurish ayrim paytlarda past startdan boshlanadi.

O'rta masofaga yugurishning: 5 ta asosiy fazasi bo'lib, 1- O'rta startda turish, 2- startdan chiqish, 3- masofa bo'ylab yugurish, 4- marraga kirish. 5. marradan keyingi to'xtash.

Startda turish xolatilari.

Yuguruvchi "startga"

buyrug'idan keyin start holatida kuchliroq oyog'ini start chiziga yaqiniga ikkinchi oyog'ini uchini esa 30-50 sm orqaroqqa ko'yadi ikkala oyog'ini sal bukadi, gavdasini oldinga engashgirib, ogirlik markazini oldinga oyoqqa o'tkazadi. Lekin yiqilib tushmaslik va yugurishni oldin boshlamaslik uchun u.o.m.ning proeksiyasi oyoq uchidan oldinga o'tib ketmaslik kerak. Oldingi oyog'iga nisbatan qarama-qarshi tomondagi ko'lni bukib, oldinga chiqariladi. O'rta masofaga yuguruvchilarning ayrimlari shu ko'l bilan yerga tayanadilar (start chizig'idan orqarokda) masofaga qanchalik qisqa bo'lsa, yuguruvchining startda turishi shunchalik past startga yaqin bo'ladi. Sportchi signal berilgan (o'q ovozi "Marsh" buyrug'i) zahoti yugurishni boshlaydi: birinchi qadamlarda uning gavdasi ko'proq engashgan bo'lib keyinchalik asta sekin tiklanadi. Qadamlar kengliga osha boradi, yugurish tezlasha boradi, sportchi tezlikni oshirib borib, kiska vaqt ichida erkin yuturishta o'tadi.

Masofa bo'ylab yugurish

Masofa bo'ylab yugurish paytida gavda to'g'ri yoxi sal engashgan (5-7) bo'ladi. Gavdani oldinga sal engashtirib turish depsinish kuchidan to'liq foydalanishga va oldinga tezroq siljishga imkon beradi. Oldinga haddan tashqari engashib olish "yiqilar darajada" yugurishga sabab bo'lib, natijada bukilgan oyoqni olg'a uzatish qiyinlashib, qadamlar qisqalashadi-da, tezlik kamayib ketadi. Undan tashqari ortiqcha engashgan-da, gavdani yanada ko'p engashib ketishdan saklaydigan muskullar doim tarang bo'ladi.

Gavda engashmaganda esa, depsinish uchun sharoit sal yomonlashsa ham tizza bo'g'ini bukilgan bo'sh oyoqni oldinga uzatish imkoni yaxshilanadi. Gavda holati to'g'ri bo'lsa, muskullar va ichki organlar ishlashi uchun qulay sharoit tug'iladi.

Marraga kelish

Marraga oxirgi metrlar qolganda maksimal tezlikni oladi va marra chizig'igacha shu tezlikda borishi kerak bo'ladi va marra chizig'iga tananing ko'krak qismi bilan tashlanib kesib o'tadi. Yuguruvchining gavdasi marra chizig'idan o'tgan vertikal tekislikka tekkan paytda yugurish tugaydi. Yuguruvchi marra chizig'idan ko'krak balandligida tortilgan masofa nihoyasini bildiruvchi lentaga birinchi bo'lib gavdasini tekkizadi. Lentaga tezroq tegish uchun, u lentaga qolgan oxirgi qadamda ko'kragini keskin oldinga engashgirib, ko'llarini orkaga tortadi. Bunday usul "ko'krak bilan tashlanish" deb ataladi.

Marradan keyingi to'xtash: marra chizig'ini kesib o'tgandan so'ng tezlik tashaladi, oyoqlarga zo'r berish to'xtatiladi va erkin xolatda yengil yugurishga o'tiladi. Shu xolatda yurak urishlari sekinlab, nafaslarimiz joyiga tushkunga qadar yuguramiz. Yurak urishi (100-120 ta) bo'lganida to'xtashlik mumkin. Agar marra chizig'idan o'tibla to'xtab olinsa, qon bosim ko'tarilib turgan payit bo'ladi, odam organizmiga katta ziyon yetadi (katta nagruzka bo'ladi).

4. Mavzu: Uzunlikka sakrash texnikasini va uslubiyoitini urgatish.

Reja

1. Oyoqlarni bukib sakrash texnikasi.
2. Ko'krak kerib sakrash texnikasi.
3. Qaychi usulida sakrash texnikasi.
4. Uzunlikka sakrovchi sportchilar mashgulotlari.

Uzunlikka sakrashda yukori sport natijasiga erishish asosan yugurib kelish natijasida xosil kilingan gorizontal tezlikka va depsinish natijasida xosil bulgan vertikal tezlikka boglik. Shuning uchun yugurib kelish tezligi kanchalik yukori bulsa va depsinish kanchalik tez bajarilsa, boshlangich uchib chikish tezligi shuncha yukori bulib, shunchalik uzokka sakraladi. Bundan tashkari, sakrash uzokligi sakrovchining uchishda turgunligiga, uning yerga tushish oldidagi va yerga tushayotgandagi xarakatlari kanchalik tugri bulishiga xam boglik.

Uchchish fazasida bajariladigan xarakatlar sakrovchining muvozanatini saklay bilishiga va yerga tushish uchun kulay xolatga ega bulishiga yordam beradi. Sakrashning barcha kislmlari uzaro uzviy boglikdir, lekin bayon etishni osonlashtirish uchun, ular aloxida-aloxida kurib chikiladi.

Yugurib kelish. Yugurib kelish uzokligi erkaklarda 35-45 m, ayollarda esa 30-35 m gacha buladi. Bu uzoklik odatda sakrovchining shaxsiy xususiyatlariga karab, birinchi navbatda esa, yugurib kelish tezligini kanchalar tez yoki sekin oshirib olish kobiliyatiga karab belgilanadi.

«Oyoqlarni bukib» sakrash texnikasi. Bu usul ancha sodda va tabiiydir. «Uchish qadam» tashlab ko'tarilgandan keyin orqadagi oyoqni yaqinlashtirib, ikkala oyoqni ko'krakka tortish kerak. Bu xolatda gavgdani ortiqcha engashtirib yuborish kerak emas. Taxminan, yerga tushishiga 0,5 m qolganda oyoqlar sal tug'rılanadi. qo'llar boshlagan xarakatni davom ettirib, pastga, orqaga tushiriladi. Bunday kompensator xarakat boldirlar muvozanatini saqlashga yordam beradi.

«Ko'krak kerib» sakrash texnikasi. Sakrovchi kadamlab kutarilgandan keyin silkinch oyokni pastlatib, orkaga tortib, bungacha sal ildamlab kolgan depsinuvchi oyokka tizzasini yaqinlashtiradi. Shunday kilib ikkala oyok xam sal orkada koladi, silkinch oyok kuprok tugrilanib, depsinuvchi oyok tizzasi esa kattik bukiladi. Shu bilan bir vaktga, tos va umumiy ogirlik markaziga nisbatan oldinga siljiydi va sakrovchi kukragini kerib belini okaga egadi. Bunday xarakatga yarim buklgan kullarni yon tomonlardan orkaga yoki orkadan yukoriga aylantirib, yon tomonlarga tez xarakati yordam berad.

«Qaychi» usulida sakrash texnikasi. «Oyoklarni bukib» va «Kukrak kerish» usulida sakraganda yugurib kelish, depsinish va kadam tashlab kutarishdagi xarakatlar uxshashligi g'ujanak bulganda yoki kukrak kerganda buziladi. Sakrovchining xarakatdan xarakatga utishi keskin bulmasligi uchun intilishlari «Kaychi» usulida sakrashga olib keladi. Bu usulda bir xarakat ikkinchisiga ravon utadi. «Kaychi» deyilgan xarakat xarakterini tugri ifodalaydi. Chunki uchish payti oyoklar tugrilanmaydi va Kir-biriga karama-karshi xarakat kilmaydi. Bunday sakrashda oyoklar yurishdagiga uxshagan, lekin ancha keng xarakat kilib 2,5 yoki 3,5 odimlanadi. Shuning uchun bunday sakrashni «xavoda yugurib sakrash» deb ataydilar.

UZUNLIKKA SAKROVCHILAR MASHGULOTLARI

1. Uzunlikka sakrashning tugri texnikasini (yugurib kelish, depsinishga tayyorlanish, depsinish va yerga tushish) bilib olish.

2. Yugurib kelish texnikasini takomillashtirish (100 va 200 m) va yugurish tezligini oshirsh.

3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini (oyok, gavda, yelka kamari va kuldagi muskul kuchini rivojlantirish, buginlar xarakatini yaxshilash, epchillikni rivojlantirish, umumiy chidamlilikni) oshirish.

4. Uzunlikka sakrash va sprintga moslab kuchni rivojlantirish va muskullar elastikligini yaxshilash (oyokni yozuvchi, sonning orkasidagi, soni kutaruvchi muskullar, korin muskullari va boshka muskullar).

5. Depsinishga moslab sakrovchanlikni oshirish (ayniksa depsinuvchi oyokda).

6. Yengil atletika mashgulot rejasida kursatilagn boshka turdagi oddiy texnika bilib olish.

7. Ma'naviy va irodaiy fazilatlarni oshirish.

8. Nazariy tayyorgarlikni oshirish.

UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASINI URGATISH.

Uzunlikka sakrash texnikasini sprintda tayyorgarlik kurib, shugullanuvchilar bir tekis yugurishni va tezlikni oshirishni bilib olganliklaridan keyin urgatgan ma'kul.

Mashgulot zichligini oshirish uchun barcha sakrashlarni gishtkumok yulkada bajarish shart emas. Maxsus sakrash mashklarini va oloxida sakrashlarni utlok yerdan yaxshi yumshatilgan joy yoki kum ustiga tushib bajarilsa bulaveradi.

5. Mazu: BALANDLIKKA SAKRASH TEXNIKASI.

Reja

- 1. Yugurib kelish va sakrashga tayyorlanish.**
- 2. Depsinish.**
- 3. Planka ustidan o'tish va qo'nish.**

Yugurib kelib balandlikka sakrash usullaridan eng avzali «aylanib utish» xamda «fosberi flop» usullaridir. Erklarning keyingi 25-30 yildagi jaxon rekordlarining xammasi shu usullarda urnatilgan. Sakrashning boshka usullari «xatlab utish», «tulkin», «perekat» erkaklar uchun fakat urgatish va mashklarda yordamchi usullar vazifasini utaydi. Balandlikka sakrash yugurib kelish, sakrashga tayyorlanish, sakrash, planka ustidan utish va kunishdan iborat buladi.

YUGURIB KELISH VA SAKRASHGA TAYYORLANISH.

Yugurib kelishning asosiy elementlari xarakatlar shakli, tezlik, uzunlik, yunalish, ritm va sakrashga tayyorlanish bulib, ular balandlikka sakrash usullarining xammasida bor.

Yugurib kelish tezligi sakrashga yakinlasha borgan sari orta boradi. Eng usta sakrovchining sakrash paytidagi tezligi 6,5-7 m/s yetadi (V.Brumelning 220 sm dan ortik balandlikka sakragandagi tezligi 8 m/s ga yakin). Yugurib kelishning oxirgi 2-4 kadamlarida sportchi sakrashga tayyorlanadi, u oxirgi yugurish kadamlarini tez bajaradi, lekin oxirgidan bitta oldingi kadamdan boshlab tayanch fazasida oyokni ko'proq buka boshlaydi, shu sababli tayanch fazalari uchish fazasidan ko'proq buladi. Sakrovchi tanasining umumiy ogirlik markazi oxista pasaya boradi. Bunga oxirgi kadamlarni uzaytirish va ularni oyok tagini tula yerga kuyib bajarish xamda gavdani oldinga engashtirish yordam beradi. Sakrovchi tanasining umumiy ogirlik markazi yugurib kelishining oxirgidan bitta oldingi kadamida eng kup pasayadi.

Balandlikka sakrovchining mashqlar

1. Uzoqdan tugri burchak xosil kilib yugurib kelib «kutarilish» usulida sakrab plankadan utishda gavdani vertikal tutish.
2. Uzoqdan yugurib kelib erkin sakrab, silkinch oyokni yoki shu oyok tomondagi kulni iloji boricha eng balandga osiglik koptokka yetkazish.
3. Turgan joydan uch xatlab sakrash yoki ikki oyok bilan depsinib yukoriga irgish.
4. Past startdan 30 m ga yugurish.
5. Shtangani kukrakdan turib kutarish yoki shtangani siltib kutarish.
6. Shtangani yelkaga kuyib chunkaygan xolatda burish.
7. Yadroni ikki usulda uzoqka irgitish: pastdan kutarib, oldinlatib yukoriga va pastdan kutarib boshdan oshirib orkaga yukorilatib irgitish.

YON TOMONDAN YUGURIB KELIB SAKRASH.

Yugurib kelib balandlikka sakrashning beshta usuli bulib shulardan (xatlab utish yoki kaychi, tulkinsimon, perekat, aylanib utish va fosberi flop) kichik yoshdagi sportchilar uchun eng kulay usul xatlab utish usulidir.

Bu usulda sakrashni bajarish uchun 5-6 kadam naridan tezlik bilan yugurib kelinadi. Oxirgi kadam kuyishda sakrashga tayyorlanadi, oyokni oldin tovonga sungra butun oyokka kuyiladi: oyok bilan birga tos xam oldinga chikariladi.

Sakrash yer sirtiga vertikal bulmogi zarur. Tizzadan bukilib silkinayotgan oyokni shu paytda keskin ravishda son bilan yukoriga kutarish zarur. Uchish paytida depsinayotgan oyok silkinayotgan oyokka nisbatan yakinlashtiriladi. Planka ustidan sakrab utlayotganda tana gruppirovka xolatda buladi va kullar oldinga yukoriga chikariladi yerga ikki oyokda kuniladi. Urgatishning, sakrashning eng muxim elementi bulgan depsinish joyida depsinuvchi oyokni tovonga kuyish va shu bilan bir paytda, tozni oldinga chikarishdan boshlash zarur.

Bu mashkni gimnastik devorni ushlagan xolda bajarish tavsiya kilinadi. Bu mashkni uzlashtirib olgandan keyin ukuvchilar 20-25 sm balandlikda joylashtirilgan planka ustidan 2-3 kadam naridan

yugurib kelib sakrashga utadilar, bunda urnatilgan elementga e'tibor beriladi. Depsinish joyiga rezinali poyondozcha yoki gimnastik kuprikcha kuyish mumkin. Sakrovchining uchishi oldinga emas, kuprok yukoriga yunalishi uchun depsinish joyi plankadan 40-50 sm dan uzokda bulmasligi kerak. Sakrash mashkini takrorlash uchun gruppachalarga taksinlanadi. Sakrashlar 3-5 kadam naridan yugurib kelib asta sekin planka balandligini 40-50 sm gacha kutarib bajariladi. Sakrash texnikasini biror elementini notugri bajargan ukuvchilar aloxida guruxga biriktiriladi. Yon tomondan yugurib kelib balandlikka sakrash mashklarini urgatishdan oldin kuyidagi mashklarni bajarish kerak.

1. Depsinish joyiga mumkin kadar yakinlashtirib joylashtirilgan tusiklarga sakrab chikish.
2. Depsinish joyida kuyilgan uncha katta bulmagan tusik ustidan uzunlikka sakrash.
3. Tebranayotgan uzun arkoncha ustidan sakrash.
4. Joyida turib va 2-3 kadam naridan plankasiz balandlikka sakrash.

BALANDLIKKA SAKRASHNI URGATISH.

«Perekidnoy» usulda sakraganda yerga tushish vaktida kulga katta kuch kelishi va yonbosh bilan kattik tushish mumkinshuning uchun sakrovchiga avvalo yerga yumshok tushishni urgatish, yelka kamari va akul muskullarini mustaxkamlash va yerga tushadigan joyni yaxshilab tayyorlash kerak.

Urgatishni 1-4 yugurish kadam tashlashdan boshlagan ma'kul. Shunda shugullanuvchining depsinishi va keyinchalik planka ustidan utishni bilib olishi osonrok buladi. Depsinish va planka ustidan utishni uzlashtirgandan keyin ancha uzokrokdan yugurib kelib asta-sekin tezlikni va plankani kutarib sakrashga utiladi.

Xar bir xarakatni kup marta takrorlash lozim. Oldin taklid mashklari bajariladi, keyin esa xarakatlar planka ustidan sakrab urganiladi. Chinakam mashkka yakin keladigan mashklardan tashkari kuch va egiluvchanlikni rivojlantiradigan va maxsus mashklarni keng kullash kerak.

Mustaxkamlovchi savollari.

1. Yengil atletika sportda kanday mavkega ega?
2. Yengil atletika necha bulimdan iborat?
3. Qisqa masofaga qasi startdan chiqiladi?
4. Uzunlikka sakrashni nechaxil usuli bor?
5. Xatlab o'tish qaysi sakrash usuli?

Tayanch suzlari.

1. «Engil atletika» suzi
2. Sportcha yurish
3. Qisqa masofaga yugurish
4. O'rta masofaga yugurish
5. Uzunlikka sakrash
6. Balandlikka sakrash

Foydalanilgan adabiyotlar 1, 2, 3, 4

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. I.Niyozov. «Engil atletika» 2005 y, Fargona
2. A.D.Novikov, L.P.Matveev. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» 1-tom. 1975 y, Toshkent
3. A.N.Normurodov. «Engil atletika». 2002 y Toshkent davlat sharkshunoslik instituti.
4. D.P.Markov, N.G.Ozolin, «Engil atletika» fizkultura institutlari uchun darslik. 1971 y. Toshkent

