

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

AL XORAZMIY NOMIDAGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

304- GURUX TALABASI NURFULLAEV OTOXONNING

«Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat» bakalavriat
ta'lim yo'nalishi bo'yicha
“Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi” fanidan

KURS ISHI

**MAVZU: Uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish texnikasini
o'rgatish uslubiyati**

BAJARDI:

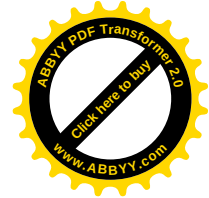
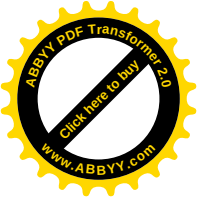
NURFULLAEV O.

QABUL QILDI:

ABDURAXMONOV Yu.

Urganch-2014





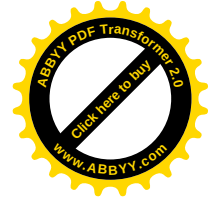
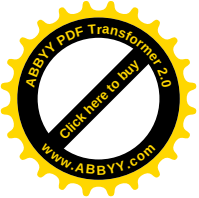
REJA:

KIRISH

- 1. Uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish texnikasi .**
- 2. Uzoq va o'ta uzoq masafolarga yugurish texnikasini o'rgatish .**
- 3. Uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish trenero'vkasi**

Xulosa

Foydalanilgan adabiyotlar:



Kirish.

Jismoniy sifatlardan – ayniqsa tezkorlikni, chaqqonlikni va nihoyat chidamlilikni rivojlantirishda Yengil atletika mashg'ulotlarida o'tiladigan mashqlarning orni judayam katta.

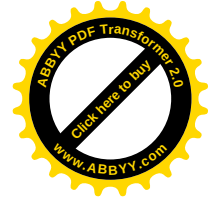
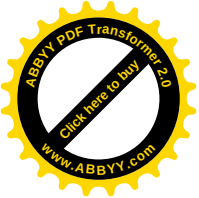
Yengil Atletika sport turida qabul qilingan yugurish masofalari ichida eng murakkabi va eng ko'p kuch talab qiladigani ham bu uzoq masofalarga yugurishdir. Uzoq masofalarga yugurishda Yengil atletikachi sportchilar charchab qolishlari mumkin lekin bunga qaramay masofani bosib o'tishga harakat qilishadi. Bunda esa uzoq masofalarga yugurish texnikasi mashg'ulotlar davrida chuqur organishi ularning shu marralarni qattiq charchamasdan va yaxshi natijalar bilan bosib o'tishda yordam beradi.

Yengil Atletika eng qadimiy sport turlaridan biri hisoblanadi. Xattoki Qadimgi Yunonistonda ham Yengil Atletika – yugurish bo'lgan. Qadimgi bu davrda ham ular uzoq masofalarga yugurishgan. Marofancha yugurishgan. Bu yugurish turi ularning sog'ligiga ham yaxshi foyda keltirgan. Insonlar o'zaro bir – birlari orasida uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish bo'yicha musoboqalar o'tkazishgan va marraga birinchi kelganga qarab go'libni tanlashgan.

Xozirda ham uzoq masofalarni qo'ldan kelguncha - kam kuch sarf qilib, bor chidamlilik bilan bosib otishda, uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'zlashtirish orni judayam kattadir.

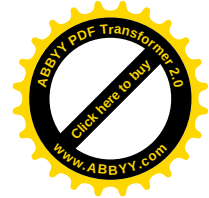
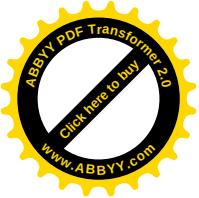
Yugurish. Joydan-joyga kuchishning tabiiy usullaridir. Bu jismoniy mashqning koprok tarqalgan turi bo'lib, juda ko'p sport turlari futbol, basketbol, tennis va boshqalar tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'p turlari yengil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi.

Yugurish butun organizmning ish qobiliyatiga qo'yilgan talab



yugurgandagiga nisbatan anchagina katta bo'ladi. Chunki yugurganda azoyi badandagi muskul guruhlarning deyarli hammasi ishga tushadi, yurak – qon, tomir nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi. Modda almashinuvi ancha oshadi. Shug'ullanuvchilarning imkoniyatlariga qarab, masofa uzunligini va yugurish tezligini o'zgartirish bilan ish miqdorini har xil qilish odamning chidamliligini tezkorligi va boshqa fazilatlari rivojlanishiga ta'sir etish mumkin. yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi, o'z kuchini taqsimlay olish to'g'risqlardan o'ta bilish, ochiq joyda moljal ola bilish qobiliyati paydo bo'ladi.

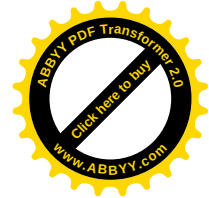
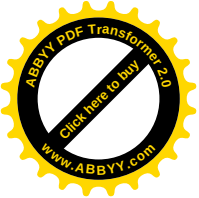
Yugurish har tamonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalardan biridir. Barcha mutaxassisliklari yengil atletikachilarning ham boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning ham trenirovkalarida yugurishga ko'p e'tibor berilishi, shunindek, faol dam olish sog'lomlashtirish va ish qobiliyatini saqlash vositasi sifatida yugurishning ulushi katta ekani ana shundan dalolat beradi. Yugurish yengil atletikaning hamma turlari ichida eng hammabop jismoniy mashqdir. Yengil atletika musobaqalarida yugurish va estafetaning turli xillari yetakchi o'rin to'tadi, ularga tomashabinlar ham juda qiziqadilar. SHuning uchun yugurish musobaqalari eng yaxshi tashkilot vositalaridan biri hisoblanadi. Yengil atletikada yugurishning tekis yugurish, to'siqlar o'sha yugurish, estafetada yugurish va tabiiy sharoitlar yugurish xillari bo'ladi. Tekis yugurish ma'lum masofaga yoki vaqtboy tarzda yugurish yo'lkasida soat strelkasi harakatiga teskari yo'nalishda o'tqaziladi. 400 metrga va undan qisqa masofaga yugurishda har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Qolgan masofaga yugurish umumiy yo'lkada o'tkaziladi. Belgilangan masofani o'tish uchun sarflangan vaqt sekundomer bilan o'lchanadi. 1 soatlik va 2 soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib natijada shu vaqt ichida bosib o'tilgan



masofa tarzida metr hisobida aniqlanadi. To'siqlar o'sha yugurishning 2 ta xili bor. G'ovlar osha yugurish bunday yugurish natijasida bir-biridan bir xil o'zoqlikda masofadagi muayyan joylarga qo'yilgan bir tipda to'siqlardan oshib 60 dan 400 metrgacha masofaga yuguriladi. Har qaysi sportchida alohida-alohida yo'lkadan yuguradi. 2000-3000 metrga to'siqlar o'sha yugurish-bunda yugurish yo'lkasida u yer bu yerga mustaxkam o'rnatilagan to'siqlar o'sha stadion sektorlaridan birida kavlangan chuqurga to'ldirilgan suvdan kechib yuguriladi. Estafetali yugurish komanda-kamonda bo'lib yuguriladi. Komandaga yuguruvchilar qancha bo'lsa masofa ham shuncha etaplarga bo'lingan bo'ladi. Estafetali yugurishdan maqsad –estafeta tayoqchasini bir-biriga o'zatib uni imkon qadar tez startdan marragacha yetkazib borishdir. Etaplar oralig'i bir xil qisqa va o'rtacha masofada yoki har xil aralash masofada bo'lishi mumkin. Estafetali yugurish ko'prok stadion yo'laklarida ba'zan esa shahar ko'chalarida aylanma va yulduzsimon estafetalar o'tkaziladi. Tabiiy sharoitda yugurish. Bunda past-baland ochiq joylarda kross yugurilsa 15 km va undan uzoq masofalarga esa yo'llarda shosseda so'qmoq yo'llarda yuguriladi. Yengil atletikadagi eng uzoq ya'ni marafoncha masofa 42 km 195 sm ga teng. Aholi yashaydigan joylar oralig'ida bosib o'tiladi.

Uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish Ommaviy krosslarda poygada ishtirokchilar soni hakamlar hay'ati tomonidan musobaqalar boshlanguniga qadar masofaning uzoqligi va xususiyatiga qarab belgilanadi. Poygalarda, marafoncha yugurish va yurishda hamma ishtirokchilar bmr yo'la (bir urinishdan) start oladilar.

20 km dan ortiq masofalarga yugurish va yurish musobaqalariga yashash joyidagi shifokorlik - jismoniy tarbiya dispanserining tibbiy: ma'lumotnoma ko'rinishidagi maxsus ruxsatnomasiga ega bo'lgan sporteilar ko'yiladi. Bu



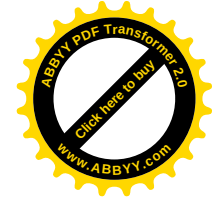
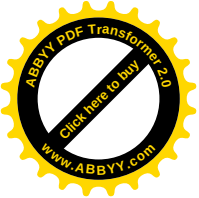
ma'lumotnoma start boshlaiishigacha 30 kun ichida olingan bo'lishi shart. Agar musobaqalar davomida maxsus farqlovchi bog'lami (nishoni) bo'lgan rasmiy tayinlangan tibbiyot hodimlaridan birortasining fikricha, u yoki bu ishtirokchining musobaqzlarni davom ettirishi mumkin bo'lmasa (sog'ligi uchun xavfli bo'lsa), uning ko'rsatmasi bilan ishtirokchi shu zahotiyuq musobaqalarni to'xtatishi lozim.

Yugurish yoki yurish ishtirokchisi faqat maxsus tashkil etilgan punktlardagina ovqatlanishi mumkin. Ishtirokchilarga zarur oziq-ovqatlarni punktning xizmat qo'rsa-tuvchi xodimi beradi. Sport tashkilotlari poyga shifokorining ruxsati bilan ovqatlanish punktlariga o'tish ishtirokchilari uchun mahsulotlar jo'natishi mumkin. Alohida oziq-ovqat stollari ortida jamoaning bir-ikki vakili turishiga ijozat berilishi mumkin, ammo bu shaxslarning trassaga chiqishi, ishtirokchi ovqatlanayotgan vaqtda u bilan yonma-yon yurishi yoki yugurishi mumkii emas.

20 km va undan ortiq masofalarga yugurish yoki yurishning barcha ishtirokchilariga start berilganidan keyin o'tgan vaqt haqida faqat hakamlar hay'ati masofa boshidan keyingi har 5 km da ma'lumot berib turishi kerak

'SHosseda o'tkaziladigan sportcha yurish musobaqalari uchun:

- o'lchashlar bo'yicha to'la ma'lumotlarga hamda xaritalarga ega bo'lgan, trassani sertifikatlangan o'lchovchi yoki «A» yoki «B» toifali o'lchovchi musobaqa chog'ida o'lchangan trassadan foydalanganligini (butun masofani kuzatuvchi mashinada Yurib o'tib) tasdiqlashlari kerak;
- o'lchovni o'tkazgan o'lchovchi tomonidan emas, «A» yoki «B» toifali boshqa o'lchovchi tomomila tasdiqlanishi kerak;
- musobaqa davomida shosseda oraliq masofadarda o'rnatilgan jahon rekordlari -bandda bayon etmlgan shartlarga muvofiq ravishda qayd etilshi



lozim. Oraliq masofa/xar trassani o'lchash vaqtida o'lchanib, belgilab chiqilgan bo'lishi zarur;

- shosseda o'tkaziladigan estafetali yugurishlar jidem deb ataladi va ko'proq start berish joym hamda marrasi stadionda joylashadi. Estafeta yuguruvchilari bo'yinlariga lenta osib olishadi va bir-birlariga uzatishadi. Estafetaning umumiy uzunliga har xil bo'lishi mumkin va asosiy bosqichlari 5 km, 10 km, 5 km, 10 km, 5 km, 7,195 km (jami 42,195 km)ta taqsimlangan;

- trassa «A» yoki «B» toifadagi IAAF/AIMSning tasdiqlangan o'lchovchisi tomonidan o'lchangan bo'lishi lozim;

- aylana 2 km dan qisqa, 2,5 km dan uzun bo'lmasligi, start va marra imkon qadar stadionda tashkil etilgan bo'lishi kerak;

- trassani sertifikatlangan o'lchovchi: yoki «A» yo «B» toifali boshqa o'lchovchi musobaqa vaqtida o'lchangan trassadan foydalangandishni (butun masofani kuzatuvchi mashinada yurib o'tib) tasdiqlashi lozim.

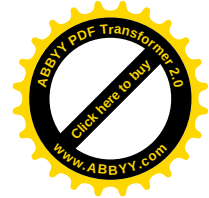
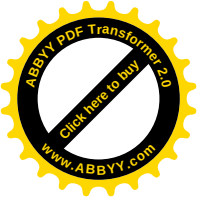
Milliy rahbar tashkilotlar va qita asshtsiatsiyalari o'z rekordlarinyng tan olinishi uchun shunga o'xshash qoidalarni tasdiqlashlari tavsiya etiladi.

Past-baland joylarda yugurish (kross) ochiq joylarda (dalalar, o'tloqlar, bog'lar, o'rmon so'qmoqdari va b.) o'tkaziladi. O'tiladigan masofaning katta yo'llar bilan kesishgan bo'lganidan, qiyin to'siqlardan (chuqur zovurlar, xavfli qiyaliklar, quyuq changalzorlar va h.k.) qochish zarurdir.

Kross yopiq yo'nalish bo'yicha (start bilan marra bir joyda) yoki ochiq (start va marra turli joylarda) yo'nalish bo'yicha uzunligi har xil bo'lgan bir necha davrada o'tkazilishi mumkin.

Start va marra stadionda joylashgan bo'lishi ham mumkin.

Kross masofasi rangli bayroqchalar, tasmalar, rangli qog'oz bo'laklari, bayroqchalar osilgan arqonlar bilan (chap tomonda qizil rangli, o'ng tomonda



oq rangli bo'lgani ma'qul) belgilanishi, ular 125 m dan ko'zga yaqqol tashlanib turishi lozim. SHuningdek, yo'nalish ko'rsatkichlari, o'tilgan kilometrlarning ko'rsatkichlari, bundan tashqari, «Marra-gacha 500 m», «Marragacha 200 m» deb yozib qo'yilgan taxta-chalarni osib qo'yish tavsiya etiladi.

Kross bo'yicha o'zgarmas masofalar: Erkaklar uchun 12 km, Yuniyorlar uchun 8 km, ayollar uchun 6 km, Yuniyor ayollar uchun 4 km hisoblanadi.

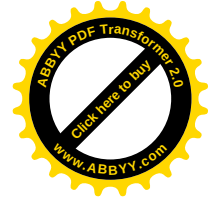
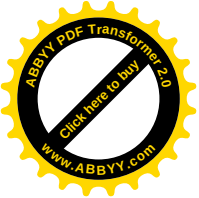
O'ta uzoq masofalarga yugurish trenero'vkasi

Poytalar, yo'l bo'ylab yurish va marafoncha yugurish katta ko'chalar (shosselar) bo'ylab qattiq qoplamali yo'llar, asosan, asfaltlangan yo'llarda o'tkaziladi. Masofaning yumshoq qoplamalardan, masalan, chim yotqizilgan maydondan o'tishi mumkin emas.

Masofaning asosiy qismi yetarlicha keng bo'lib, unda bir vaqtning o'zida ishtirokchilar guruhi va hakamlar transporti bemaolol harakatlana olishi kerak. Masofaning uzunligi 150 m dan kam bo'lmagan qismi yaqqol ko'rinib turishi lozim.

4.5.2. Poygalarda (marafonlarda) bitta burilishli yoki yopiq aylanma trassalardan yoki bir necha davradan iborat bo'lgan, uzunligi kamida 5000 m li trassalardan foydalangan ma'qul. Erkaklar va ayollar uchun poyga masofalari - 15 km, 20 km, yarim marafon - 25 km, 30 km, marafon Yugurishi - 42 km 195 m, ultramarafon masofalari.

Yurish bo'yicha musobaqalar stadion yo'lkalarida yoki stadiondan tashqaridagi bir necha yopiq davralardan iborat trassada o'tkaziladi. 20 km gacha masofali musoba-qalarda davra uzunligi, imkon bo'lsa, 1000 m dan kam bo'lmasliga va 2500 m dan oshmasligi kerak. Bundan uzunroq masofalarda - «qaytishli» trassalarda («u yoqqa va orqaga») -5000 m dan ortiq bo'lmasligi shart.



«Qaytishli» trassalarda burilish radiusi: 1000 m li davrada - kamida 5 m, bundan ortiqroq uzunlikdagi davrada -3-4 m bo'ladi.

Masofaning starti va marrasi bir joyda yoki turli joylarda bo'lishi mumkin. Start va marra stadionda tashkil etilgan hollarda masofaning Yugurish yo'lkalariga to'g'ri keladigan qismi startdan keyin ikki davrani, masofa oxirida bir davrani o'z ichiga olishi lozim.

Stadiondan tashqaridagi yo'llar bo'ylab Yugurish (yurish) masofalarini o'lchash Yugurish (yurish)ning eng qisqa yo'lida amalga oshirilishi kerak, trassa qiyshaygan hollarda esa yo'l chetidan 1 m beridan o'lchanadi.

Masofa qoidalarda ko'rsatilganidan qisqaroq bo'lishi mumkin emas. Masofaning qoidadagidan uzayishi masofa uzunligining 0,1% idan ko'p bo'lmasligi kerak (masalan, marafoncha yugurish uchun 42 metr).

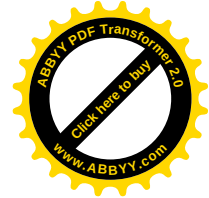
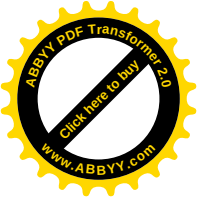
Masofa har 5 km da o'tilgan oraliq kilometrlari sonini ko'rsatuvchi ko'rsatkichlar, bayroqchalar, taxtachalar bilan belgilab qo'yiladi.

Marafonda hamda 20 km va undan ortiq masofali poygalarda har bir kilometr shosse (yo'l) chetiga chiziq tortish bilan belgilanadi va o'tilgan kilometrlar soni ko'rsatiladi.

Burilishlardagi belgilar (bayroqchalar) o'lchash chizig'idan 0,3 m masofada ichki tomondan o'rnatiladi, bayroqchali arqonlar 1,0-1,2 m balandlikka osiladi.

Yurish bo'yicha musobaqalarning borishi haqidagi tezkor axborot bilan ishtirokchilar, murabbiylar va tomoshabinlarni ta'minlab turish maqsadida yaxshi o'rinadigan joyga namoyish tablosi o'rnatilib, unda har bir ishtarakchi hisobiga «diskvalifikatsiya uchun» olingan yozuvlarning soni to'g'risidagi ma'lumotlar berib boriladi.

Yurish va yugurish bo'yicha musobaqalarni o'tkazish vaqtida musobaqalarning tashkilotchilari tomonidan yo'llarda ishtirokchilarning



xavfsizligi ta'minlanishi kerak,

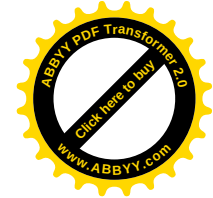
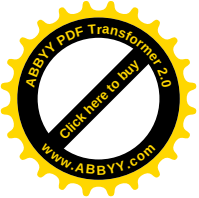
birinchi darajali musobaqalarda esa trassada transport vositalarining har qanday harakati (hakamlar, tibbiyot xodimlariga tegishli hamda kuzatib boruvchi xizmat avto-mapshinalaridan tashqari) har ikkala yo'nalishda ham to'xtatib qo'yilishi shart. Masofada tibbiy yordam punktlari bo'lishi hamda ishtirokchilar ortidan sanitarlik mashinasi kuzatib borishi lozim. Kuzatuvchi avtomashinalarga (hakamlarnikidan tashqari) sanitarlik avtomashinasining faqat ortidagina yurishga ruxsat etiladi. Hakamlar hay'ati mashinalarining maxsus tanituvchi belgisi bo'lishi lozim.

Poygalar, marafonlar va yurish bo'yicha musobaqalarda MO'T tomonidan zarur mahsulotlar (oziqlantiruvchi ichimliklar) ichimlik suvi, shuningdek, suv va artinish uchun gubkalar bilan ta'minlangan ovqatlanish punktlari tashkil etaladi. Bu punktlar:

10 km dan qisqaroq masofalarda taxminan har 2-3 km da; 10 km va undan ortiq masofalarda - startdan taxminan 5 km masofada, undan keyin esa har 5 km da yoki har davrada va, bundan tashqari, ob-havo sharoitiga qarab ular orasidagi yarim yo'lda faqat ichimlik suvi va artinish gubkalari bilan ta'minlangan qo'shimcha punktlar tashkil etilishi mumkin.

Stadiondagi yugurish yo'lkalarida o'tkaziladigan musobaqalarda ovqatlanish punktlarini marra yaqiniga joylashtirgan ma'qul.

Oziq-ovqatlar va suv balandligi 0,75-0,90 m bo'lgan stollar ustiga qo'yilishi va ular orasidagi masofa shunday bo'lishi kerakki, ishtirokchilar o'zlariga kerakli narsani bemalol tashlab ola bilsinlar yoki qo'llariga uzatish qulay bo'lsin. Bunda ishtirokchilarning soni ham hisobga olinadi. Ishtirok etayotgan tashkilotlarga alohida oziq-ovqat mahsulotlarini joylashtirish uchun maxsus stollar ajratiladi. Stollar ustida «Oziqlantiruvchi aralashma», «Suv» deb



yoziqlan taxtachalar o'ratiladi.

Ovqatlanish va tetiklantirish punktlari oldida xizmat ko'rsatuvchi texnik va tibbiyot xodimlaridan tashqari vazifasi ishtirokchilarning. Nizomga rioya qilishini kuzatishdan iborat bo'lgan hakamlar ham bo'lishlari shart.

Har bir ovqatlanish punktida, shuningdek, marraga kelgandan keyin har bitta ishtirokchi uchun taxminan 150-200 g oziqlantiruvchi aralashma va 200-250 g suv yoki choy tayyorlab qo'yilishi lozim (boshqa mahsulotlar, non bilan tuz va h.k.; bo'lishi ham mumkin).

To'siqlar osha yugurish asosan o'zgarmas masofalarda o'tkaziladi - 2000 va 3000 m ning ayrim qismlari aylanma yugurish yo'lkasining yoki ichidan, yoki tashqari tomonidan yugurib o'tiladi, bu suv to'ldirilgan chohning qayerda joylashganligiga bog'liq. Masofaning qolgan qismlari stadionning Yugurish yo'lkasida o'tiladi. Musobaqalar, shuningdek, 1500 m masofada ham o'tkazilishi mumkin.

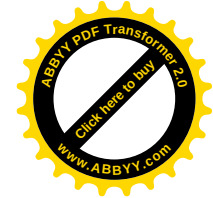
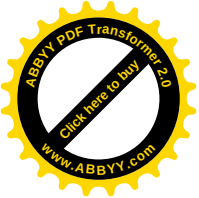
Har bir davrada 5 ta to'siq bo'lishi kerak. Ulardan biri suvli choh oldida o'ratiladi.

Suv to'ldirilgan choh, qoidaga ko'ra, marraga qarama-qarshi tomondagi burilishda, aylanma yuzurish yo'lkasidan tashqarida joylashadi. Ayrim hollarda u yo'lkaning ichki tomonida - sektorda bo'lishi ham mumkin.

Alohida to'siqlar orasidagi masofa shu stadiondagi bir davra haqiqiy uzunligining 1/5 qismiga teng kelishi kerak.

1500 m masofada to'siqlarning umumiy soni - 15 ta, 2000 m da - 23 ta, 3000 m da - 35 ta, bunda suv to'ldirilgan chohdan muvofiq ravishda 3, B, 7 marta oshib o'tiladi.

Qoidaga ko'ra 1500 va 3000 m li masofalar muvofiq ravishda uchta yoki ettita to'la davradan va aylana bo'ylab start chizig'igacha bo'lgan kesma uzunligidan



iborat bo'ladi. Bu kesmada yuguruvchilar to'siqlardan oshib o'tmasligi va, agar to'siqlar shu qismga to'g'ri kelib qolsa, uni yugurib o'tish vaqtida to'siqlar olib qo'yilishi kerak.

2000 m li masofa, qoida bo'yicha, to'rtta to'liq va bitta to'liq bo'lmagan davradan (agar suvli choh aylanma yo'lkaning tashqarisida joylashgan bo'lsa) yoki beshta to'la davradan va yana qo'shimcha kesmadan (agar choh sektorda joylashgan bo'lsa) tarkib topadi. Har ikki holda ham oshib o'tiladigan to'siqlarning soni bir xil bo'lishi uchun startdan keyin birinchi bo'lib suvli choh oldidagi to'siqqacha turgan yana bir to'siqdan oshib o'tiladi, start chizig'idan ungacha bo'lgan kesmada joylashgan to'siqlar shu oraliqni yugurib o'tilayotgan vaqtda olib qo'yiladi.

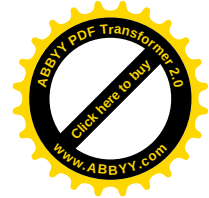
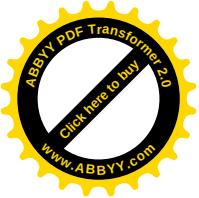
Suv to'ldirilgan choh oldidagi to'siq har bir davrada to'rtinchi bo'lib oshib o'tilishi kerak, 2000 m ga kyaurish bundan mustasno. Bu yerda startdan keyin yuqorida aytilgan to'siq ikkinchi bo'lib oshib o'tiladi.

To'siq balandligi - (914 ± 3) mm, ayollar uchun esa - (762 ± 3) mm. Yuqorigi xarichaning uzunligi - kamida 3,96 m, suvli choh oldidagi to'siqniki esa 3,66 m. Masofada oshib o'tiladigan birinchi to'siqning yuqorigi xarichasi 5,0 m bo'lishi tavsiya etiladi.

To'siqlarning tuzilishi ixtiyoriy bo'lishi mumkin, ammo asosining uzunligi 1,2-1,4 mm bo'lishi lozim. CHap asosi (yugurish yo'nalishiga ko'ra) ichki qirg'oqqa taqab joylash-tiriladi, ya'ni yuqorigi xaricha ichki qirg'oqdan 0,3 m chiqib turishi, yo'lkadan tashqarida bo'lishi kerak.

To'siqlarning og'irligi 80-100 kg bo'lib, yuguruvchilar ulardan itarila olishi zarur.

Suv to'ldirilgan choh oldidagi to'siqning yuqorigi xarichasidan yergacha bo'lgan ochiq joy yashil rangli to'r yoki shunga o'xshash narsa bilan to'siladi .

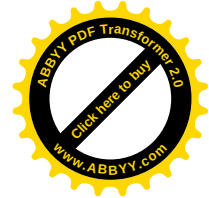
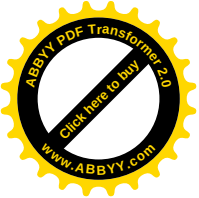


A To'siqlarning tuzilishi (o'lchamlari mm da)

To'siqlarning yuqorigi xarichasi ko'ndalang kesimi 127x127 mm li yog'ochdan ishlangan bo'dib, oq rangga bo'yalishi hamda uchta to'q rangli ko'ndalang chiziq tortilgan bo'lishi lozim. To'siqning qolgan qismdari ochiq bo'lmagan biror rangga bo'yaladi.

"Koplama"

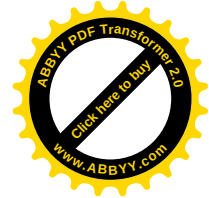
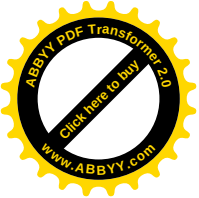
Suvining sathi yo'lkacha tekisligi bidan barobar bo'lgan choh eniga 3,66, bo'yiga esa 3,55 m bo'lib, to'siqning yuqorigi xarichasi kengligi ham shu hisobga kiradi. CHohning tubi nishabli, eng chukur joyi 0,70 m bo'lib, suv o'tkazmasligi, sirg'anchiq bo'lmasligi, poyabzalning tishlari unga bermalol kirib chiqadigan bo'lishi shart. Buning uchun chohning tubiga butun kenglish bo'ylab shunga mos keladigan xom ashyodan qoplama to'shaladi; qoplamaning qalinligi ko'pi bilan 25:» mm, uzunligi - kamida 2,5 m bo'ladi.



Xulosa.

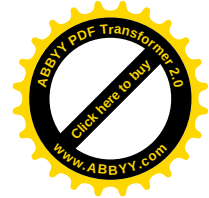
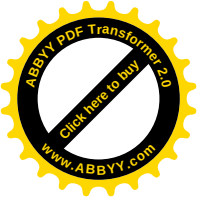
Biz bilamizki Yengil Atletikada turli xil masofalar bo'yicha yugurish distansiyalari bor. Bu yugurish distansiyalarining xar biri o'ziga yarasha kuch,mashaqqat,chidam talab qiladi. A uzoq masofalarga va o'ta uzoq masofalarga yugurishni aytib o'tmasak xam bo'ladi. Bu masofalarga yugurish davrida sportchilardan katta chidam va kuch talab qilinadi. Kichik masofalarga yugurish davrida unchalik katta chidam talab qilinmasligi mumkin lekin - uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish davrida yuqorida sanab o'tilgan sifatlar judayam muhim ahamiyat kasb etadi.

Bu marralarning - yani uzoq va o'ta uzoq masofalarni yengib o'tishda yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati judayam muhim ahamiyat kasb etadi.Bu masofalarga yugurish texnikasini o'rganish natijasida sportchida shu masofalarni yengilroq yugurib o'tish xususiyati paydo bo'ladi. Va uning jismoniy sifatlarini yanada rivojlanadi.Birinchi navbatda bunday masofalarni yugurib otishda, chidamlikka etiborni qaratish kerak. Bunday paytda - yugurayotgan sportchining nafas olishi ham judayam muhim hisoblanadi. Agarda shu sifatlar va xususiyatlarga yetarlicha etibor berilsa - uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurishda yaxshi natijalarga erishish mumkin.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. I.A.Karimov «Sog`lom avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori» Toshkent 1997 yil.
2. I.A.Karimov «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamgarmasini tuzish to'g'risida» farmoni 2002 yil 24 oktyab Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muommalari Respublika ilmiy amaliy anjumani materiallari. Samarqand 2004 yil.
3. Andris. E. Qudratov.R Yengil atletika Toshkent 1998 yil.
4. Normuradov.A Yengil atletika Toshkent 2002 yil.
5. Niyozov.I Yengil atletika Fargona 2005 yil.
6. Abdullaev.A Xonkeldiev.SH «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodiqasi» Toshqent 2005 yil.



MUNDARIJA

Kirish.	3
Uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish texnikasi	5
Uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish	9
Uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish trenero'vkasi	10
Xulosa.	13
Foydalanilgan.	15