

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA
MAXSUS
TA`LIM VAZIRLIGI**

**AL-XORAZMIY NOMIDAGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

**Jismoniy madaniyat fakulteti 303-guruh talabasi
F .Bozorboevning**

**“YENGIL ATLETIKA VA UNI O`QITISH
METODIKASI”
FANIDAN TAYYORLAGAN**

REFERAT

Mavzu: Sportcha yurish texnikasi taxlili va o`rgatish
uslubiyati.

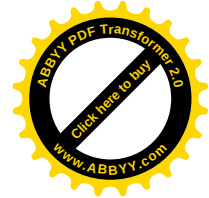
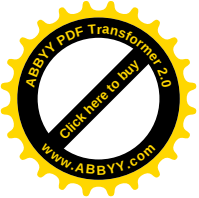
TOPSHIRDI :

Bozorboev F

RAXBAR:

Iskandarov N

Урганч-2015



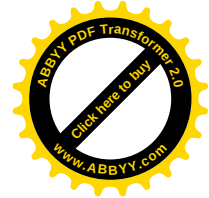
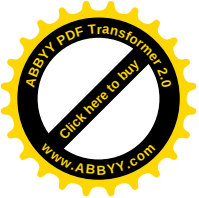
Reja:

Kirish

1. Sportcha yugurishning vazifalari.
2. *Start olish va yugurish texnikalari.*
3. *Yugurish jarayonida sportchi tafakkuri.*
4. *Turli masofalarga yugurishda ruhiy holatlar.*

Xulosa

Adabiyotlar



KIRISH

Yosh avlod bizning kelajagimizdir.

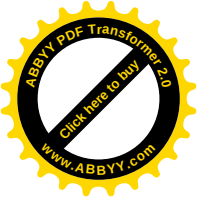
Islom Karimov.

O'zbekiston Respublikasi o'z mustaqilligini jaxon miqiyosida yil sayin barqarorlashtirib borar ekan, uning istiqboli bugungi avlodning, bilimdon, ma'naviy jihatdan barkamol insonlar bo'lib yetishishiga bog'liqdir. Bu o'rinda inson ruhiyati qonunlarini o'rganuvchi psixologiya fani va uning sohalari alohida ahamiyat kasb etadi. Insonni jamiyatimiz uchun to'laqonli, faol, barkamol shaxs sifatida shakllantirish, samaradorligini yanada oshirishda psixologiya ilmi va uning amaliyotda to'g'ri yo'nalishga ega bo'lishi juda muhimdir.

O'zbekiston Respublikasi istiqbolga erishganidan so'ng qabul qilgan «Ta'lim to'g'risida», «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risi»gi Qonunlar, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi», «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi va boshqa farmonlar tub ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy, ma'naviy va madaniy o'zgarishlarni yuzaga keltirmoqda.

XXI asr buyuk o'zgarishlar davri. Bu o'zgarishlar eng avvalo inson tafakkuriga, uning fikrlash tarzida ro'y berishi muqarrar. Tabiiyki, bu holat shaxs ma'naviyati va u orqali jamiyatning ma'naviy qiyofasiga o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi. Mazkur ma'ruza matni mutaxassis fakultet talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, unda sport psixologiyasining predmeti va vazifalari, metodlari, sport faoliyatining, o'qitish va sport mashg'ulotlarining, sport musobaqalarining psixologik tahlillari, yugurishning psixologik tasnifi, bilish jarayonlarining sport mashqlarining bajarishdagi roli, emotsional tanglik va ularni tug'diruvchi omillar haqidagi masalalariga doir ma'lumotlar berilgan.

Ushbu ma'ruza matni yoshlarning ongida va ruhiyatida yangicha sifatlarning shakllantirilishini sport psixologiyasi masalalari doirasida yechishga yordam beradi, yuksak madaniyatli va ma'naviy yetuk xalqqa munosib vorislarni tarbiyalashga hissa qo'shadi, degan umiddamiz.



Sportcha yugurishning asosiy vazifasi – ma'lum bir masofani iloji boricha qisqa vaqt ichida bosib o'tishdir. Sportchi yuqori maksimal tezlik bilan qisqa vaqt oralig'idagina yugurishi mumkin, xolos. Keyin tezlik pasayadi. Shuning uchun ham har bir sportchi oldida masofani qisqa muddatda bosib o'tish uchun o'z kuchini to'g'ri taqsimlay olish vazifasi turadi.

Eng yuqori tezlik bilan yugurish faqat qisqa masofalardagina mumkin bo'ladi. Masalan, 100 metrga yugurishda sport ustalarida 1 sekundda 9,68 metr to'g'ri keladi. Bunda masofaning asosiy qismini butun masofa uchun ketgan o'rtacha ko'rsatgichdan yuqori tezlikda bosib o'tadi.

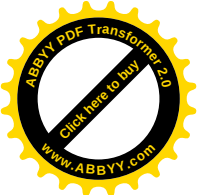
Uzoq masofalarga yugurishda, masofaning ko'p qismi, butun masofa uchun ketgan o'rtacha tezlikda bosib o'tiladi. Sportcha yugurish start olish, masofa davomida yugurish texnikalarini yaxshi egallashni talabqiladi. Yugurishning bu elementlari texnik jihatdan turli masofaga yuguruvchilarda bir-biridan farqlanadi.

Ta'kidlab o'tganimizdek, turli masofaga yugurish tezligi bir xil bo'lmaydi. Masofaning turli qismlarida tezlik o'zgarib turadi. Yugurish tezligi qadamning kattaligi va miqdoriga bog'liq bo'ladi.

Ayrim tadqiqotchilarning ko'rsatishicha, qisqa masofali yugurishlarda tezlikning yuqori bo'lishida qadamlarning miqdoriy tezligi muhim ahamiyatga egaekan. Uzoq masofali yugurishlarda esa qadamning uzunligi ahamiyatli bo'ladi. qadamning uzunligi asosiy harakatlanuvchi apparatlarning anatomik xususiyatlari bilan bog'lanadi. Bular oyoqning uzunligiga, harakat amplitudasiga, tovon va oyoq uchlarining tuzilishiga, oyoq uchlarining egiluvchanlik darajasiga bog'liqdir.

Yugurayotgan gavda asosiy muskullarining hammasi dinamik harakatga kirishadi. Mashg'ulotlar jarayonida ma'lum harakatlar tartib bilan bir necha marta takrorlanishi harakat reflekslarining ma'lum shakldagi zanjirini yuzaga keltiradi.

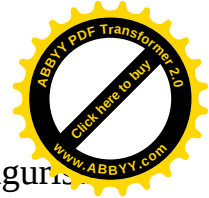
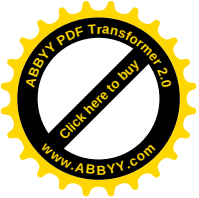
Sportchi yugurish ko'nikmasining o'ziga xos xususiyati shundaki, musobaqa vaqtida yugurish harakatlari aniq bajarilsa ham, u ong bilan to'la boshqarilib turilmaydi. Yugurish vaqtida sportchining ongi oldiga qo'yilgan vazifani bajarish – maqsadga etishga qaratilgan bo'ladi. U tezroq marraga etib borishni, o'rta va uzoq masofalarga yugurayotganda esa muvaffaqiyatini ta'minlashga xizmat qiluvchi



ayrim taktik vazifalarni echibboradi. Bu masofada yugurgan sportchilar tak-
vazifalarni echayotganda masofaning turli bosqichlarida yugurish tezligini nazorat
qilib, hisob-kitobini olib boradi ayrim bosqichlarda yugurish tezligini kuchaytirishi
yoki pasaytirishi mumkin. Musobaqa vaqtida sportchi tomonidan yugurish
tezligining qo'yilgan maqsadga muvofiq kelayotganligini to'g'ri anglabetishi
«vaqtni his qilish» deyiladi. Bu narsa uzoq vaqt qilingan mashg'larda orttirilgan
ko'nikmalar, ma'lum analizatorlarda yuqori darajada harakatlar farqlanishishning
vujudga kelishi bilan begilanadi. «Vaqtni his qilish»ning fiziologik asoslari ham
etarlicha o'rganilmagan. Lekin shartli reflekslarning hosil bo'lishi bo'yicha
I.P.Pavlov olibborgan tajribalarda shu narsa aniqlanganki, shartli reflekslarni hosil
qilishda shartli qo'zg'aluvchilar bilan ma'lum vaqt oralig'ida mustahqam birlik
vujudga kelsa, bosh miya yarim sharlarida ma'lum vaqt oraliqlariga nisbatan shartli
bog'lanish vujudga kelar ekan. Masalan, oldin shartli qo'zg'aluvchi signal berib,
ma'lum vaqt o'tgach shartsiz qo'zg'aluvchi (ovqat) berilsa, kuchuklarda vaqtning
o'tishiga nisbatan shartli refleks vujudga kelgan, ya'ni 30-40 sekunddan keyin
so'lak ajrala boshlagan.

O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilardan diqqatni kuchli to'plash talab
qilinmaydi. Yugurish davrida ular diqqati bir ob'ektdan ikkinchi ob'ektga
o'tibturadi. Turli masofalarga yugurish sportchilar hissiy-irodaviy holatini turli xil
xususiyatlarda namoyon bo'lishini taqozo etadi. Chnuik turli masofalarda
sportchi bajarayotgan harakatlar intensivligi va davomiyliggi ham turlicha bo'ladi.
Masalan, 100, 200 metr ga yugurishda jismoniy harakatlarda maksimal intensivlik
talab qilinsa, 400, 800, 1000, 1500 metr ga yugurishda davomli maksimal
intensivlik talab qilinadi. 3000, 5000, 10000 metr ga yugurishda katta intensivlik
talab qilinsa, 20 kilometr va marafoncha yugurishda o'rtacha intensivlik talab
qilinadi.

Masofalar ichida 800 metrli yugurish ancha murakkab masofa hisoblanadi.
Masalan, 100 metr ga yugurayotganda taktika masalalari hech qanday ahamiyatga
ega emas. Uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurishda esa taktik masalalarni echish
muhim ahamiyatga ega.



800 metrli masofa esa sportchidan maksimal intensivlikda yugurish texnikasiga, yugurish qoidalariga rioya etishni, belgilangan yugurish jadvaliga amal qilishlikni, turli taktik masalalarni echib berishlikni talab qiladi.

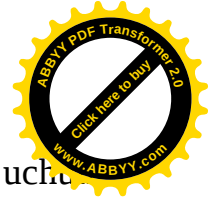
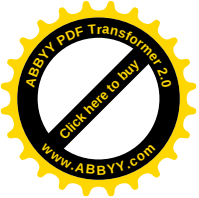
Turli masofalardagi harakatlar intensivligi, davomiyligi, tezligi, texnika va taktika shartlarining xilma-xilligi, sportchilar hissiy-irodaviy holatiga ham turlicha ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ularda irodaviy hislatlarning namoyon bo'lishi ham o'ziga xos xususiyatga ega bo'ladi.

Yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar.

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 to'siqlardan o'ta bilish, ochiq joyda moljal ola bilish qobiliyati paydo bo'ladi.

Yugurish har tamonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalardan biridir. Barcha mutaxassisliklagi 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.

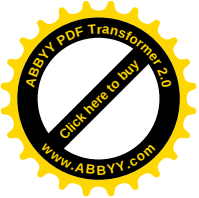
Tekis yugurish ma'lum masofaga yoki vaqtboy tarzda yugurish yo'lkasida soat strelkasi harakatiga teskari yo'nalishda o'tqaziladi. 400 metrga va undan qisqa masofaga yugurishda har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Qolgan masofaga yugurish umumiy yo'lkada o'tkaziladi. Belgilangan masofani 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 o'sha 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'rnatilgan 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.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.



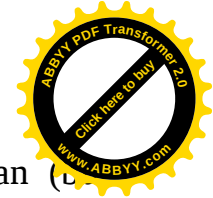
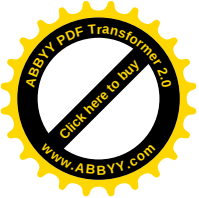
Bu mashqlar sodda, umumiy jismoniy rivojlanishii va shug'ullanuvchilarning yanada murakkabroq xarakat amallarni o'zlashtirib olishga tayyorlashni nazarda tutadi.

Bunday mashqlarni mohiyati shundan iboratki, ular qo'l oyoq, belning turi zo'riqish, tezlik va amplitudadagi xarakatlari orkali bajariladi. Umumjismoniy mashqlarni predmetlarsiz va predmetlar bilan, turli snaryadlarda, mustaqil ravishda yolgiz, grupp bilan yoki sherik madadi bilan bajariladi.

Umumjismoniy mashqlar o'z xarakteri va strukturasiga ko'ra oddiy. SHuning uchun xam ular ommabobdir. Ularni bajarishda gavdaning ayrim qismlariga, kichik va katta mushak gruppalariga muayyan ta'sir kursatish nixoyatda oson.

Umumjismoniy mashqlar salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi mashg'ulotlar davomida bajariladigan komplekslar tarkibiga kiritilishi shart va mak.sadga muvofikdir. Ular mashg'ulotlar davomida jismoniy zurik,ishni nisbatan oson boshqarishga imkon beradi. Zo'riqish yuqorida aytganimizdek, mashtslarning murakkabligi va soniga bog'liq.

Salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi mashg'ulotlar kompleksiga 20—30 ta umumjismoniy mashqlarni kiritish maqsadga muvofiqdir. Bunda dam olish intervali 5 dan 20 sekundgacha bo'ladi. SHuni unutmaslik kerakki, dam olish fursati qancha qisqa bo'lsa, zo'riqish shuncha kuchli bo'ladi. Umumjismoniy mashqlar qo'llanilgan dastlabki mashg'ulotlarda zo'rikish mo'tadil bo'lishi lozim. U bir xaftalik turkumda bir-ikki martadan oshirilmassligi kerak. Umumjismoniy mashqlar gavdaning ayrim qismlariga ta'sir ko'rsatish xarakteriga qarab qo'l va elka kismi uchun, bo'yin va bel mushaklari uchun oyoq, mushaklari uchun; butun gavda mushaklari uchun mo'ljallangan. Ularni oqilona qo'llash to'g'ri nafas olishga imkon beradi va qomatning shakllanishiga yordam beradi, ayrim jismoniy sifatlarni rivojlantiradi va axloqiy -irodaviy fazilatlarini tarbiyalaydi. Salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi komplekslarda umumjismoniy mashqlarning ketma-ket kelish navbatini aniqlar ekan, shu masala bo'yicha mamlakatda taniqli mutaxassis A. M. SHlyomin quyidagi qoidalarga rioya qilishni tavsiya etadi.



Kompleksni birinchi navbatda qaddi-qomatni to'g'ri tutishga o'rgatadigan (u ayniqsa bolalar va o'smirlar uchun muxim) mashqlar bilan boshlash kerak. CHunki ular navbatdagi mashqlarni bajarishda qaddi-qomatni to'g'ri tutishni saqlab qolish uchun ma'lum bir «ko'nikma» xosil qiladi.

Ikkinchi va uchinchi navbatda mushaklarning katta gruppasiga taalluqli bo'lgan oddiy mashqlar bajariladi (bir joyda oyotsni baland kutarib yurish, oldinga egilib o'tirish, oldinga buqilish va boshqa). Bu umumjismoniy mashqlar barcha organ va sistemalar faoliyatini yaxshilaydi, bu esa organizmning navbatdagi ishga tayyorlash uchun nixoyatda muximdir.

Kompleksning navbatdagi mashqlari mushaqlarning turli-tuman gruppalarining mo'ljallangan bo'lishi kerak. Gavdaning turli qismlarini ishga ketma-ket jalb etish lozim. Mazkur mashqlarning birinchi seriyasi quyidagi tartibda bo'ladi: qo'l va elka kamariga mo'ljallangan mashqlar; orqaga mo'ljallangan mashqlar; qorin press mashqlari; *oyoqqa* mo'ljallangan mashqlar. Ikkinchi va uchinchi seriyasi xuddi shu tartibda bo'lib, faqat qiyinchiligini oshirib va tezlik bilan bajariladi.

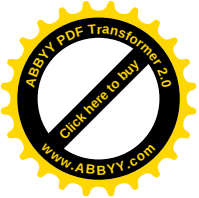
Mashqlariing bunday tartibi tufayli zo'riqishni asta-sekin kuchaytirishga va gavdaning ayrim qismlari ishini navbati bilan bajarishiga erishiladi. Bu esa mushak kuchlanishlariing samaradorligini oshiradi va ishlovchi mushaklarni aktiv dam olishiga sharoit yaratadi.

Keyinchalik kompleksga gavdaning barcha qismlari mushaklariga mo'ljallangan ikki-uchta nixoyatda tez bajariladigan va murakkab mashqlar kiritiladi.

Qoida bo'yicha, kuch-quvvat sarflanadigan xarakterdagi mashqlarga o'tishdan, oldin osilib ko'tarilish mashqlarini bajarish lozim. CHunki mushaklarni avvaldan qizitib toblanmasa, mushak tolalari va boylamlari chuzilib ketishi mumkin. *Og'ir* zo'riqishdan so'ng bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish foydalidir.

Mashg'ulotlar kompleksi bir me'yordagi tezlik mashqlari va qaddi qomatni to'g'ri tutishni xis etishga mo'ljallangan mashqlar bilan tugallanadi.

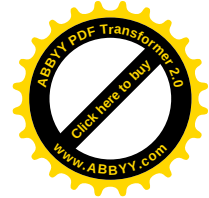
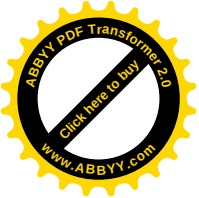
Kompleksdagi xar bir mashq 4 martadan 8 martagacha takrorlanadi; kuchni chiniqtiruvchi mashqlar asosiy ishni bajarayotgan mushaklar gruppasining



toliqishiga qadar, egiluvchanlik mashqlari esa engilroq xamda bo'lguniga qadar davom ettiriladi¹.

Yurish mashqlari. Oddiy yurish yoki tez yurish barcha shug'ullanuvchilar uchun qo'laydir. Umuman, u butun organizmni chiniqtiradi, xususan, nerv sistemasini mustaxkamlaydi, modda almashuvini tezlashtiradi, o'pkaning xayotiy SIG'IMINI oshiradi, yurak va ichki sekretiya bezlari faoliyatni yaxshilaydi. Yurishning samarali bo'lishiga bosib o'tilgan masofa, uzoq vaqt davom etishi, Yurishning sur'ati va tezligi, shuningdek qadamning uzun-qisqaligi va joyning tuzilishi katta ta'sir kursatadi. SHug'ullanuvchnning yurishga bo'lgan layoqatiga qarab masofaniig uzunligi va yurish sur'atigina emas, qadamning kattaligi xam oshirib boriladi.

Sprintda Yugurishni tezroq boshlashga va qisqaroq masofa bo'lagida tezlikni maksimal o'stirishga imkon beradigan past start qo'llanadi. Past startda yuguruvchi tanasining u. o. m. yuguruvchi qo'lini yo'lkadan uzgan zahoti tayanchdan ancha oldinlab ketgan bo'ladi.



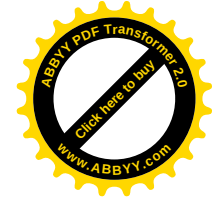
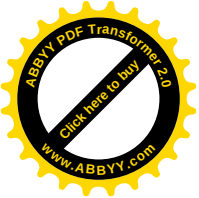
Xulosa

Sportcha yugurishning asosiy vazifasi – ma'lum bir masofani iloji boricha qisqa vaqt ichida bosib o'tishdir. Sportchi yuqori maksimal tezlik bilan qisqa vaqt oralig'idagina yugurishi mumkin, xolos. Keyin tezlik pasayadi. Shuning uchun ham har bir sportchi oldida masofani qisqa muddatda bosib o'tish uchun o'z kuchini to'g'ri taqsimlay olish vazifasi turadi.

Eng yuqori tezlik bilan yugurish faqat qisqa masofalardagina mumkin bo'ladi. Masalan, 100 metrga yugurishda sport ustalarida 1 sekundda 9,68 metr to'g'ri keladi. Bunda masofaning asosiy qismini butun masofa uchun ketgan o'rtacha ko'rsatgichdan yuqori tezlikda bosib o'tadi.

Uzoq masofalarga yugurishda, masofaning ko'p qismi, butun masofa uchun ketgan o'rtacha tezlikda bosib o'tiladi. Sportcha yugurish start olish, masofa davomida yugurish texnikalarini yaxshi egallashni talabqiladi. Yugurishning bu elementlari texnik jihatdan turli masofaga yuguruvchilarda bir-biridan farqlanadi.

Ta'kidlab o'tganimizdek, turli masofaga yugurish tezligi bir xil bo'lmaydi. Masofaning turli qismlarida tezlik o'zgarib turadi. Yugurish tezligi qadamning kattaligi va miqdoriga bog'liq bo'ladi.



Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Karimov I.A. *Barkamol avlod orzusi*. Toshkent, Sharq, 1999.
2. Karimov I.A. «Barkamol avlod-O'zbekiston taraqqiyotining poydevori». T, 1997 y
3. Karimov I.A. «O'zbekiston hech qachon va hech kimga qaram bo'lmaydi» T., 2005 y
4. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi qonuni. T., 1997 y
5. O'zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi» T., 1997 y
6. Адизова Т.М. Психокоррекция. Тошкент, 2006 (учебное пособие).
7. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М., 1990.
8. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. М., 2003.
9. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М., 2002.
10. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию : курс лекций. М., 2002.
11. Блдуов Ю.М., Плахтиенко В.А. Личность в спорте. М., 1987.
12. Гончарев В.Д. Человек в мире спорта. М. ФиС, 1978.
13. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. М., 1980.
14. Mamatov M.M. Sport psixologiyasi kursidan ma'ruzalar matni. Toshkent, 1999.