

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

БЕРДАҚ НОМИДАГИ ҚОРАҚАЛПОК ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

СПОРТ ФАНЛАРИ КАФЕДРАСИ

Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият мутахасиснинг 4-босқич
талабаси
Курбанбаев Қахарманнинг

СПОРТЧА ЮРИШ ТЕХНИКАСИНИ УРГАТИШ МЕТОДИКАСИ

мавзусидаги

МАЛАКАВИЙ БИТИРУВ ИШИ

Кафедра бошлиғи:

т.ф.н. доц. Б. Мамбетов

Илмий рахбар:

катта уқитувчи Т. Арзимбетов

Х и м о я г а т а в с и я к и л и н д и

Педагогика факультети декани: п.ф.н. доц. П.У. Серимбетов

Кафедра бошлиғи: т.ф.н. доц. Б. Мамбетов

Илимий рахбари: катта укитувчи Т. Арзимбетов

Мавзу: Спортча юриш техникасини ургатиш методикаси

Давлат аттестация комиссиясининг карори:

Битирувчи Курбанбаев Қахарманинг малакавий битирув ишига «____»
баҳоси қуйилсин.

ДАК бошлиғи: В.Ю. Пахомов

ДАК аъзолари Ж. Мамбетов

П.У. Серимбетов

А.К. Утепбергенов

Б.Ж. Мамбетов

«____»_____2013 йил

Режа

Кириш	4
I БОБ. Спортча юриш техникасини ургатиш методикаси	8
1.1. Юриш техникаси асослари	8
1.2. Юришнинг ҳаракат цикли	9
1.3. Спортча юриш техникаси	20
II БОБ. Спортча юриш техникаси.....	28
2.1. Спортча юриш техникасини ургатиш методикаси	28
2.2. Спортча юришнинг махсус машқлари	32
2.3. Тез юрувчилар тренировкаси	34
III БОБ Енгил атлетика турларининг техникаси.....	36
3.1. Машғулот ўтказиладиган жойнинг хусусиятлари. кийим ва пойабзал	36
3.2. Енгил атлетика турларининг классификацияси	40
3.3. Енгил атлетик турлар техникасини ўргатиш асослари	45
Хулоса	48
Адабиётлар	53

Кириш

Истиклол йилларида халкимизнинг каддини кутарадиган, унинг шаън-шавкатини улуглайдиган соғлом авлод фарзандларимизни хар жихатдан етук ва баркамол инсонлар килиб гоёга етказиш.

2000 йил мамлакатимизда «Соғлом авлод» йили деб эълон килинди. Ўзбекистон XXI асир бусоғасида хавсизликка тахдид, баркамол шартлари ва таракиет кафолатлари. Мамлакатимиз XXI асирда жахон иктисодиети, маданияти ва сиесатида муносиб урин олиш учун тарихий имкониятларига эга. Баркамол авлод Ўзбекистон таракиятининг пордивори.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2002 йил 31 октябрдаги «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш туғрисидаги» 374 сонли қарорнинг қабул қилинишидан асосий мақсад республика худудларида болаларни жисмоний ривожланиш даражасини комплекс урганиш, миллий генофондимизни бугунги ҳолатини аниқлаш билан бирга болаларни спортнинг у ёки бу турига руҳий мойиллигига қараб, жисмоний тарбия ва спортни маълум йуналтиришдан иборат.

2012 йил Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2011 йилнинг асосий якунлари ва 2012 йилда Ўзбекистон ни ижтимоий-иктисодий ривожлантиришнинг устувор вазифаларига бағишланган мажлисида Президентимиз Ислон Каримов «2012 йил Ватанимиз таракиетини Янги босқичга кўтарадиган йил бўлади» мавзусидаги маърузасида таълим соҳасини ривожлантириш бўйича амалга оширган ишлар ҳақида ҳам алоҳида тўхтатилди

Таълим туғрисидаги (1997 йил 29 август) Қонун (Янги таҳрири) ва Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. Президентимиз Ислон Каримов Ўзбекистон Республикаси Олий мажлиси IX сесиясидаги (1997 йилда 29 август)

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 1997 йил 6 октябрдаги «Таълим-тарбия ва кадрлар тайерлаш тизимини тубдан ислоҳ қилиш, баркамол авлодни вояга етказиш тўғрисида»ги Фармон эълон қилинди.

Вазирлар маҳкамасининг 2007 йил 25 октябрдаги «Мактабгача таълим соҳасидаги норматив –ҳуқуқий ҳужжатларни тасдиқлаш тўғрисида»ги 225 сонли қарорининг 2-иловаси билан тасдиқланган «Ўзбекистон Республикасида нодавлат таълим муассасалари тўғрисида»ги низом ишлаб чиқилди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2008 йил 29 февралда «Ёшлар йили». Давлат дастури тўғрисидаги Қарори эълон қилинди.

2010йил 2 ноябрда Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Олий малакали илмий ва илмий-педагогик кадрлар тайерлаш тизимини янада такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-1426-сонли Қарори қабул қилинди

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Бюджетдан ташқари таълиммуассасаларини реконструкция қилиш, мўкамал таъмирлаш ва жиҳозлаш жамғармаси фаолиятини ташқил этиш чора тадбирлари тўғрисида»ги Қарори (2010 йил 10 декабрь, 291-сон) қабул қилинди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2011 йил 20 майда «Олий таълим муассасаларинининг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш ва юқори малакали мутахассислар тайерлаш сифатини тубдан яхшилаш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори қабул қилинди ва ўз моҳиятига кўра, олий таълим тизимидаги ислоҳотларнинг Янги босқичини бошлаб берди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Таълим ва тиббиет муассасаларини реконструкция қилиш, мукамал таъмирлаш ва жиҳозлаш тўғрисида» ги Қарори (2011 йил 21 ноябрь, ПҚ-1645-сон) қабул қилинди.

2011-2012 ўқув йилдан бошлаб барча олий таълим муассасалари битирувчиларига қатъий талаб қуйилмоқда: 1) улар замонавий компьютер ва ахборот технологияларини; 2) хорижий тиллар, айниқса, инглиз тилини мукамал билиши керак. Бу жиҳатдан ўқув дастурларини ҳар бир таълим

йўналишининг ўзига хослигидан келиб чиққан ҳолда қайта кўриб чиқиш ва такомиллаштириш кўзга тутилган.

Жаҳон эътирофига сазовор бўлган уч босқичли – «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод». «Универсиада» - республика спорт мусобақалари орқали болалар ва ўсмирлар уртасида спортнинг оммавмйлиги таъмиланади.

2012 йил 16-17 февраль кунлари Тошкентда утказилган халқаро конференция узлуксиз таълим ва авлодни баркамол этиб тарбиялашнинг миллий моделини яратишда Ўзбекистон тажрибасини ўрганишга бағишланади.

Ҳар бир энгил атлетика машқида айрим томонларни шартли равишда ажратиш мумкин: унинг шаклини – техникасини (дастлабки ҳолат, йўналиши ва амплитудаси, ритм ва ҳ.к.) ва шу турга хос сифатини куч, тезлик, чидамлилиқ.

Ҳаракат фаолиятининг икки томонини – малакалар ва сифатларнинг мавжудлиги жисмоний тарбия жараёнида иккита йўналиш, иккита методиканинг ажратилишига олиб келди: ҳаракатларга ўргатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш (ривожлантириш).

Махсус адабиётларда ва амалиётда кўпинча иккита давр жисмоний сифатларни тарбиялаш ва ривожлантириш эътироф этиб келинади. Бу даврлар орасидаги фарқ жуда муҳим. Жисмоний сифатларни ривожлантириш – бу организмда содир бўладиган жараёнлар уларнинг инсон ҳаёти давомида ўзгаришидир. Масалан, куч ривожланишида аста-секин кўтарилиш содир бўлади ва у 25-30 ёшгача ўсиб боради, кейинчалик куч қобилиятлари барқарорлашади ва йиллар ўтиши билан пасаяди. Кучни ва бошқа сифатларни тарбиялашда мақсадли танланган воситалардан, жисмоний сифатни яхшилаш методикасидан фойдаланилади. Бу жараёнда, одатда, педагог-мураббий қатнашади, у жисмоний сифатларни ўзгартириш (яхшилаш) мақсадида педагогик методларни қўллади.

Қуйидаги асосий ҳаракат сифатлари ажратилади: куч, тезлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик, чаққонлик (ҳаракат координацияси). Табиий

шароитларда ҳаракатларни бажаришда ҳеч қайси бир сифат алоҳида ва ҳаракат шаклидаги ташқарида қаралмайди. Ҳар бир ҳаракат маълум бир даражада кучни, тезликни, чидамлиликни, эгилувчанликни, чаққонлиткни намоён қилишни тақозо этади. Бироқ кўпроқ битта сифатни ёки уларнинг маълум бир бирикмаларини намоён қилишни талаб этадиган машқларни ажратиш ҳам мумкин: штангани сиқиб кўтариш – кучни; 60 м га югуриш – тезликни, марафон – чидамлиликни, сакраш куч ва тезликни, яъни тезлик – куч сифатларини намоён қилишни тақозо этади. Машқларнинг спортчиларга таъсир қилиш хусусиятидан шу билан белгиланади.

Ҳаракат сифатларининг (малакаларининг ҳам) ривожланиш асосида организмнинг кумулятив (тўлдириш) мослашувчанлиги қобилиятларидан фойдаланиш ётади. Бундай мослашиш жараёнида мунтазам такрорланадиган таъсирлар таъсирида уларнинг хусусияти ва кучига аниқ мослашиш, ҳамда шу муайян йўналишда организм функционал имкониятларининг ошиши содир бўлади. Методика асосий қоида сифатида вазифанинг ҳал этилишига олиб келувчи асосий операциялар тизимининг маълум бир тартибда бажарилиши тўғрисидаги кўрсатма бўлиши керак. Унда операциялар (ҳаракатлар) ва эҳтимолдаги натижаларнинг асосий сабаб-оқибат боғлиқликлари кўрсатилади. Шу қоидалар доирасида ўқитувчи операцияларнинг деталларини аниқлаштириб олиши ва хусусий вазифалар, жараённинг бориши ва спортчиларнинг индивидуал қобилиятларига қараб жараёнга тузатишлар киритиши лозим.

Ҳар хил ҳаракат сифатларини ривожлантириш жараёнида битта умумийлик мавжуд шундай операцияларни маълум бир кетма-кетликда ўтказиш зарурати. Бу ҳаракат сифатларини тарбиялаш жараёнини – ҳаракат сифатларини тарбиялашнинг педагогик жараёни тузилмасини тузишнинг умумий қоидалари ажратилиш мақсадга мувофиқ эканлигидан далолат беради.

I БОБ. Спортча юриш техникасини ургатиш методикаси

1.1. Юриш техникаси асослари

Юриш – инсоннинг жойдан – жойга кучишидаги оддий усул турли ёшдаги кишилар учун ажойиб жисмоний машк ҳисобланади. Узок ва бир текис юрганда аъзойи бадандаги қарийб барча мускуллар ишлайди, организмдаги юрак-қон томир, нафас олиш ва бошқа системалар фаолияти кучаяди, натижада натижада мода олмашиниши ортади. Жисмоний машк сифатда одатдаги болалик чоғидан юришга ургатадилар. Лекин бу билан кифояланиб бўлмайди. Хамма одамлар тугри, чиройли ва тежамли юра билишлари зарур.

Оддий юриштан ташқари, юришнинг бошқачча хиллари ҳам булади: похода юриш, сафда юриш ва спортча юриш. Мусабакаларда юришнинг техника жихатидан энг кийин, лейкин энг фойдали хили спортча юриш қулланилади. Унинг тезлиги оддий юришга нисбатан икки марта ортик. Аммо ундай юкори тезликка эришиш учун, спортча юриш техникаси асосларини урганиб олишнинг узигина кифоя қилмай, балки оддий юришга Қараганда анчагина интенссив иш бажариш талаб қилинади, яъни энергия сарфлаш ортади. Шу сабабдан спортча юриш билан шугулланиш спортчи организмга анча таъсир қурсатади, унинг ички органларини ва системаларини мустаҳкамлайди, уларнинг иш қобилиятини оширади, қучни ва айниқса қидамликни ривожлантиришга ижобий таъсир қурсатади, иродали бўлишга ургатади. Шунинг учун ҳам ютук тез юривчилар жуда қидамли буладилар.

Юриш мусабакалари стадион йулқаларида (соат стрелкаси ҳаракатига тесқари ййуналишда) ва оддий йулларда (шосседа, шақар қучаларида, сукмокларда ва хоқазо) 3 дан 50 км гача масофада утқазилади

Юриш мусобақасида қатнашувчилар, қойдада белқиланган юриш техникаси хусусиятларига риоқ қилишлари қерак. Буларнинг энг асосийси бир лағза бўлса ҳам иқала оёқ бир вақтда ердан узилип қолишига йул қуймасликдан иборат. Оёқлардан биронтаси ерга тегмай турган фурсат содир бўлгудек бўлса,

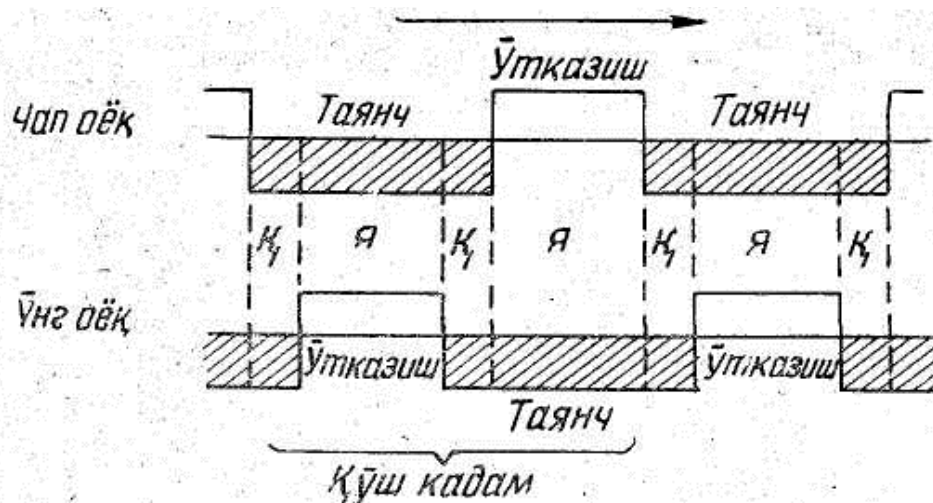
спортчи юришдан югуришга утган хисобланади. Бу койдани бузган спортчини махсус судьялар мусобакадан четлатадилар.

Юриш ва югуриш инсон бир жойдан иккинчи жойга кўч ишининг табиий усулидир. Бунинг асоси кадам (одим)дир. Кадам воситасида одам оёқ мускулларидан фойдаланиб, ердан депсиниб силжийди. Юриш ва югуриш вақтидаги кадамлар ва уларга боғлиқ бўлган қўл ва гавда ҳаракатлари тўхтовсиз бир тартибда кўп марта такрорланади. Бундай такрорланувчи ҳаракатлар циклик ҳаракат дейилади. Қўш кадам (ўнг оёқда бир кадам ва чап оёқда бир кадам) бир циклни ташкил этади.

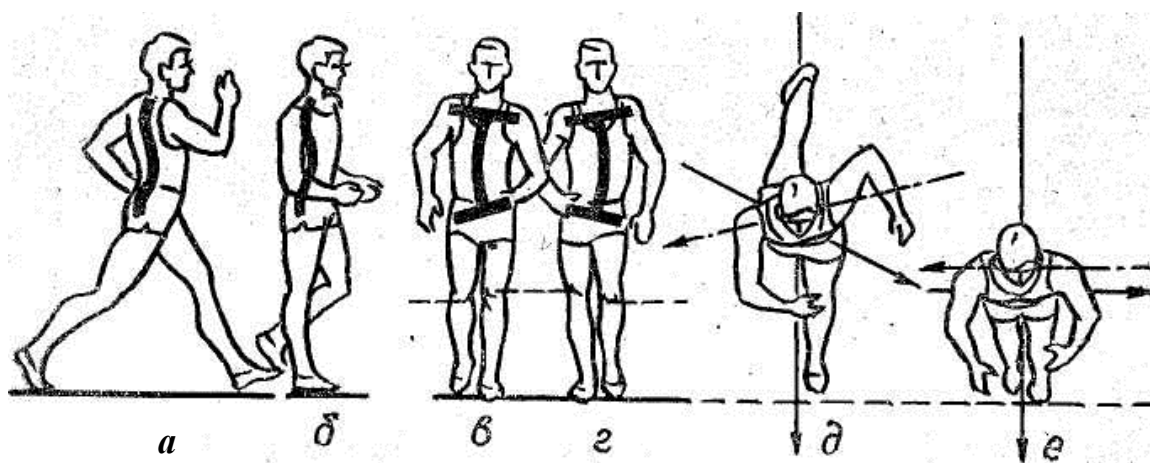
1.2. Юришнинг ҳаракат цикли

Юриб кетаётган одам ҳаракат бир цикли давомида ерга бир оёғида таянган пайти (якка таянч) ҳам, ёки иккала оёғида таянган пайти (қўш таянч) ҳам бўлади.

Қўш кадам давомида ҳар қайси оёқ бир гал тана учун таянч (таянч оёқ) бўлиб хизмат қилса, бир гал силкиниб олдинга ўтади (силкинч оёқ). Таянч пайтида оёқ тана оғирлигини кўтариб туради, уни тутиб туради ва олға томон туртиб юборади. Юрганда ва югурганда оёқ ва қўл бир-бири билан кесишиб ўтадиган йўналишда ҳаракат қилади. Елка камари билан тос бир-бирига интйлиб, мураккаб ҳаракат қилади. Оёқ олға туртиши (депсиниш) охирида тоснинг олдинга оғиши сал кўпаяди, шу



Юраётганда кўш таянч (К) билан якка таянч (Я) алмашиниши. оёқни олдинга ўтказиш ўртасида эса камаяди. Якка таянч пайтида госнинг силкинч оёқ томони пасаяди, кўш таянч пайтида яна кўтарилади. Оёқ; билан туртиш (депсиниш) пайтида, таянч оёқ билан тос уланган бўғин ҳаракатланиб, тос шу оёқ томон бурилади. Қайси оёққа таянилса, шу оёқ тосга уланган бўғинда шу тартибда ҳаракат содир бўлади



Юраётганда тос ҳаракати: энгашиш ортиши (а) ва камайиши (б), силкинч оёқ томони пасайиши (в, г), депсинувчи оёқ томон бурилиши (д).

Шунингдек, тана ҳам ҳар қадамда ҳаракат қилади: у сал букилади ва тўғриланади, ён томонларга энгашади ва буралади. Цикл давомида ҳар қайси оёқнинг битта таянч даври ва битта ўтказиш даври бўлади. Бир оёқ ердан узилиб улгурмасдан иккинчиси тана оғирлигини ўзига олади. Шунинг учун гоҳ якка таянч, гоҳ кўш таянч бўлиб туради. Шундай қилиб, бир цикл якка таянчнинг икки даври ва кўш таянчнинг икки давридан иборат бўлади.

Құш қадам			
Құш таянч	Якка таянч	Құш таянч	Якка таянч

Цоқа
Дворлар

Чал оёқ

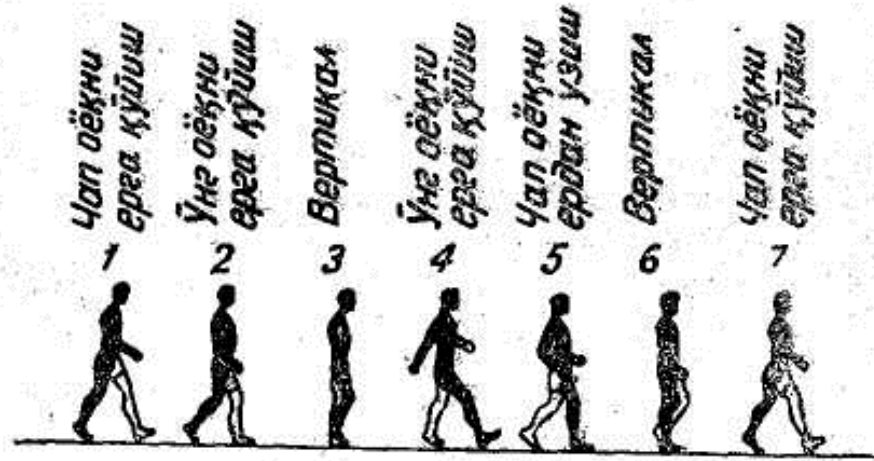
Таянч		Ўтказиш	
Олдинги депсиниш	Кетинги депсиниш	Кетинги қадам	Олдинги қадам

Фазалар

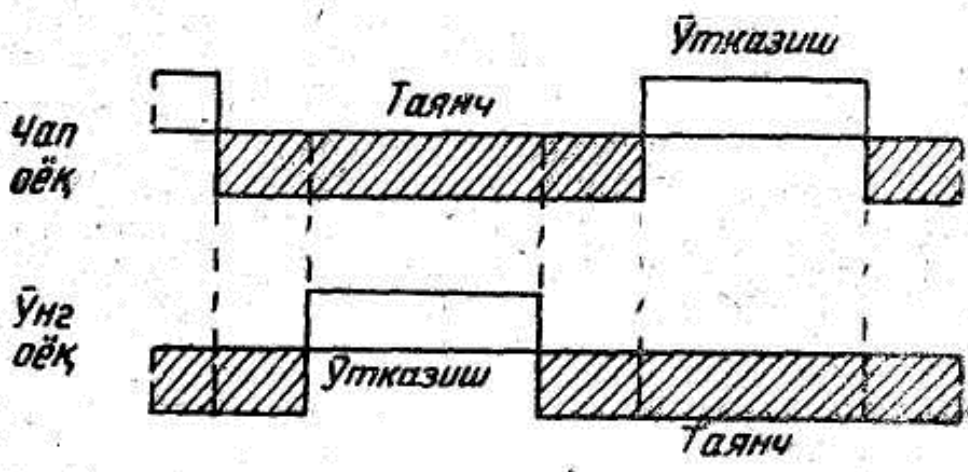
Ўнз оёқ

Таянч	Ўтказиш		Таянч	
Кетинги депсиниш	Кетинги қадам	Олдинги қадам	Олдинги депсиниш	Кетинги депсиниш

Пойтлар



Қолат



Хронограмма

Оёқ ҳаракатининг ҳар даври икки фазадан иборат. Таянч даври олдинда таянч фазасидан ва орқага таянч (туртиш) фазасидан ибарат. Уларни таянч оёқнинг вертикал пайти ажратиб туради. Бу пайт таянч оёқнинг тос сан бўғимн шу оёқ тўпиқ бўғими устида туради. Утказиш даври, олдинги қадам фазаси ва кетинги қадам фазасини ўз ичига олади. Уларни силкинч оёқининг вертикал пайти ажратиб туради. Бу пайтда оёқнинг оғирлик маркази шу оёқнинг тос сон бўғими остида бўлади.

Шундай қилиб, оёқ ҳаракатлари циклида фазалар тартиби. цуйидагичадир Оёқни қўйинг пайти.

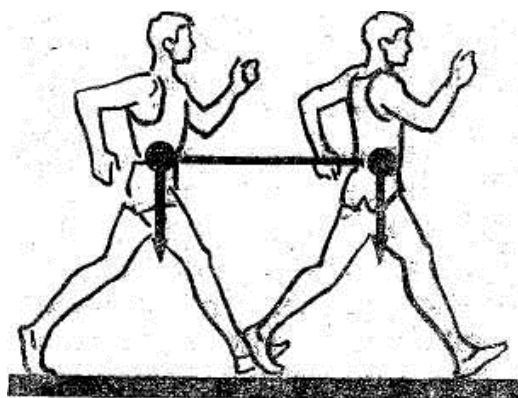
1. Олдинги таянч фазаси. Таянч оёқнинг вертикал пайти.
2. Кетинги таянч фазаси (туртиш)
3. Оёқни ердан узиш пайти.
4. Қетинги қадам фазаси.

Силкинч оёқнинг вертикал пайти.

- 4: Олдинги қадам фазаси. Оёқни қўйиш пайти.

Таянч даврининг бошида тана массаси таянчдан орқада бўлади, кейин эса олға томон кўчади

Юриш пайтида мускуллар иши ҳаракатга келтирувчи .куч. манбаи бўлиб хизмат қилади. Лекин инсон танасидаги ички кучлар, мускулларнинг тортиш кучи ўз-ўзича одамни жойдан-жойга ўтказа олмайди. Бунинг учун ташқи кучлар ҳам оғирлик кучи, муҳитнинг қаршилиги ва таянч реакцияси зарурдир.



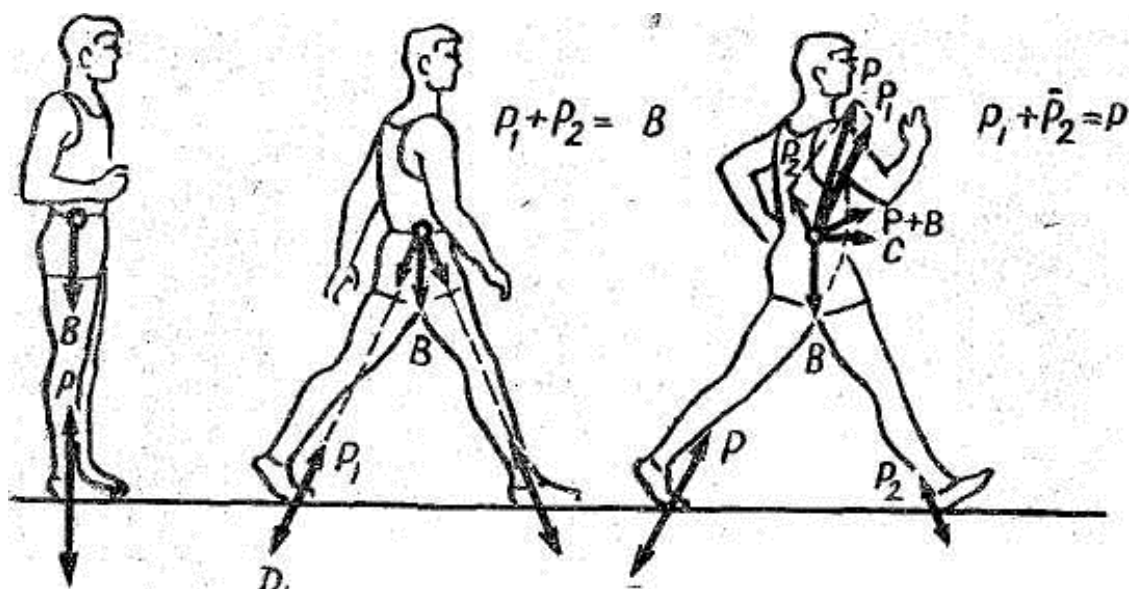
Оғирлик кучлари вертикал шаклда юқоридан пастга томон таъсир қйлади ва ҳаракат пастга. йўналган пайтдагина ҳаракатга ёрдам қилади. Ҳаракат юқорига йўналган пайтда эса, оғирлик кучлари уни секинлатадилар. Чап оёқнинг таянч ҳолатилик кучлари горизонтал бўйлаб вақтида гавданинг силкиши йўналган ҳаракат тезлигини ва ошира олади, ва камайтира олади; улар фақат ҳаракат йўналишини ўзгартира олади, таианип пастга томон ҳаракат йўлини қийшайтириб юбора олади.

Асосий ролни, инсон танаси билан таянчнинг ўзаро таъсири (таянч реакцияси) натижасида ҳосил бўладиган ташқи кучлар ўйнайди. Бу кучлар инсон танасининг таянчга кўрсатаётган таъсирга жавобан ҳосил бўлади. Улар миқдор жиҳатидан ерга кўрсатиластган таъсир кучига тенг, йўналиш таъсир кучига, қарама-қаршидйр.

Статик ҳолатда инсон танасининг таянчга таъсири оғирлик кучига (тана оғирлигига B) тенг. Таянч реакцияси (P)нинг йўналиши тана оғирлиги йўналишига қарама-қарши, миқдори эса тана оғирлигига тенг бўлиб, бу реакция тананинг умумий оғирлик маркази ($U .O. M.$) дан ўтади Статик. ҳолатдаги қўш таянч пайтида ҳар қайси оёқ босимига жавобан иккита реакция ($P_1 P_2$) бўлади. Улар жамланиб, вертикал тенг таъсир этувчи куч ҳосил қилади. Бунинг миқдори эса тана оғирлигига тенг бўлади. Бундай ҳолда иккала таянч реакцияси ҳам у. о. м. дан ўтади.

Агарда қўш таянч пайтида, мускулларнинг актив кучланиши билан орқадаги оёқнинг таянчига босим кучайтирилса, шу оёқ босимига таянч реакцияси ҳам ортади. Айни вақтда олдинги, оёқ босимига таянч реакцияси камайиб, иккала таянч реакциясининг тенг таъсир этувчи кучи (P) олдинга қиялама йўналган бўлади. Иккала таянч реакцияси билан тана оғирлик кучининг тенг таъсир этувчиси ($P + B$) ҳам олға томон юқорига йўналган бўлади. Бунинг горизонтал ташкил этувчиси (C) старт кучи дейилмиш кучни ифодалайди. Бу куч киши гавдасининг олға йўналган

тезланишига сабаб бўлади.



Юришда старт кучи (С) ҳосил бўлиши.

Агарда кўш таянч пайтида, мускулларнинг актив кучланиши билан орқадаги оёқнинг таянчига босим кучайтирилса, шу оёқ босимига таянч реакцияси ҳам ортади. Айни вақтда олдинги, оёқ босимига таянч реакцияси камайиб, иккала таянч реакциясининг тенг таъсир этувчи кучи (Р) олдинга қиялама йўналган бўлади. Иккала таянч реакцияси билан тана оғирлик кучининг тенг таъсир этувчиси (Р + В) ҳам олға томон юқорига йўналган бўлади. Бунинг горизонтал ташкил этувчиси (С) старт кучи кучни ифодалайди. Бу куч киши гавдасининг олға йўналган тезланишига сабаб бўлади.

Лекин киши гавдасини старт кучи эмас, балки мускулларнинг иши олдинга суради. Юраётганда киши гавдасининг таянчга таъсири оғирлик кучига ва мускуллар ишига боғлиқдир. Мускуллар иши ерга босим ҳосил қилади. Бу босим фақат у. о. м. билан таянчни бирлаштирадиган чизик бўйлаб таъсир этавермайди. Шунинг учун юриш пайтида таянч реакцияси кучи у. о. м. дан ўтмаслиги ҳам мумкин.

Таянчдан олдинга депсинаётган оёқ босимига таянч реакцияси ҳар доим олдинга ва юқорига йўналган бўлади. Депсинувчи оёқнинг босим кучи O_z ўзига тенг ва қарама қарши реакция P_x ҳосил қилади, Унинг

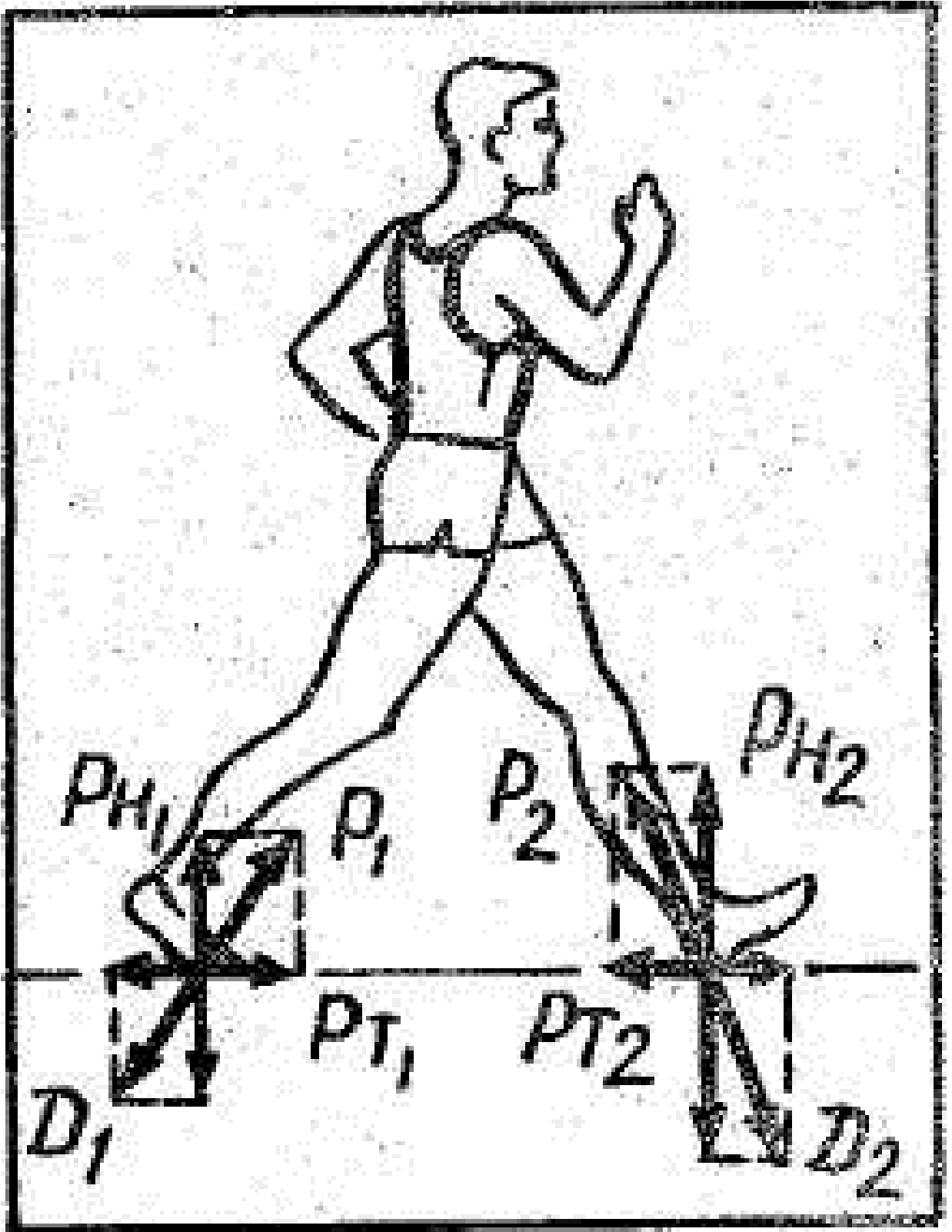
вертикал. (нормал) ташкил этувчиси P_1 гавда оғирлигига қарши таъсир қилади, горизонтал ташкил этувчиси (P_m) эса киши гавдаси олдинга ҳаракат қилишига сабаб бўлади.

Олдинги таянч фазасидаги P_2 таянч реакцияси орқага ва юқориға йўналган бўлади. Унинг нормал ташкил этувчиси P_4 гавда оғирлигига қарши таъсир кўрсатади, горизонтал ташкил этувчиси (P_{T_2}) эса гавданинг олдинга ҳаракатини екинлаштиради

Депсинишнинг горизонтал ташкил этувчисини катталаштириш учун, депсиниш кучини кўпайтириш ва ўткирроқ бурчак, осил қилиб депсиниш керак. Олдинги таянч вақтида таянч реакциясининг горизонтал ташкил этувчисини камайтириш учун оёқни тўғри бурчакка яқинроқ бурчак ҳосил қилиб ерга қўйиш керак.

Таянчнинг биринчи фазаси оёқни қўйиш билан бошланиб, вертикал пайтда тамом бўлади. Бу фазада юриб кетаётган кишининг гавдаси гавда оғирлиги чизиғидан олдинда ерга таянади; гавда олдинга ва пастга ҳаракатланаётганда, таянч реакцияси орқага ва юқориға йўналган бўлади. Оғирлик кучи таъсирида гавданинг пастга тушиши аста-секин йўқолади, шу билан бирга гавданинг олдинга силжиши ҳам секинлашади. Олдинги таянч фазасидаги секинлашиш тўхтагандан кейин, шу оёқнинг ўзининг кейинги фазасида туртиш (деп-синиш) бўлади.

Натижада гавданинг олдинга силжиш тезлиги ошади. Кейин гавданинг асосий массаси, кўзғалмай турган товонга нисбатан силжиб, таянч устидан олға томон ўта боради. Оёқ кетинги таянч фазасида ердам депсиниб бўлгандан кейин, гавда кинетик энергия ҳисобига инерция билан олға томон ҳаракат қилишда давом этади; бу пассив силжишдир.



Оёқни арқадан ҳаракатлантириб, ерга қўйиш пайтида олдниги таянчдаги таянч реакциясининг тўхтатиш таъсири ошади.. Агарда оёқни танага нисбатан орқага сидираётгандай актив ҳаракат билан қўйилса, таянч реакциясининг тўхтатиш таъсири нисботан кам бўлади. Бу таъсири батамом йўқотиб бўлмаиди, чунки олдинга силжиётган жисм ерга текканда ҳар доим ҳаракат йўналишига қарма-қарши бўлган қаршилиқка учрайди.

Лекин спортчи, таянч оёғининг тос-сон бўғимидаги оёқни ёладиган мускулларини актив қисқартирса, оёқни ер билан яхши туташтирса, таянчнинг секинлаштириш таъсирини бир қадар камайтира олади, деб ҳисоблайдилар. Шундай қилиб, оёқ ерга бир хил бурчак ҳосил қилиб қўйилганда ҳам, таянч реакцияси бурчаги, бинобарин, таянч реакциясининг секинлаштириш таъсири ҳам ҳар хил бўлиши мумкин..

Оддий юриш пайтида таянч оёқ олдинги таянч вақтида тизза бўғимида бир оз букилади.

Енгилатлетика оёқни тизза бўғимини ёзадиган мускул сифатидаги тўсқинлик қилиш иши, олдинги таянч вақтидаги тўхтатиб қўйиш таъсирини юмшатади (амортизация килади). Спортчи юришдаги олдинги таянч вақтида оёқнинг тизза бўғими тўғри бўлади. Шунинг учун таянчнинг энг бошида, то оёқ таги ерга теккунча, оёқ таги орқа букувчиларининг (олдинги катта болдирнинг, бармоқларни ёзадиган умумий узун мускулнинг ва бош бармоқни ёзадиган узун мускулнинг) йўл бериш иши ҳисобига амортизация қис-ман бўлади. Асосан эса таянч оёқнинг тос-сон бўғимидаги ортга тортувчи мускулларнинг йўл бериш иши вақтида тос суяги пастга тушиши ҳисобига амортизация бўлади.

Депсийиш фазаси оёқнинг вертикал моментидан оёқ таги ердан узилганга қадар давом этади. Оддий юришда шу пайт тос сон ва тизза-

бўғимларидаги оёқ ёзадиган мускулларининг, тўпиқ бўлимининг оёқ таги букувчи мускулларининг енгувчи иши ҳисобига оёқ депсинади.

Спортча юришдаги депсиниш фазасида тизза бўғими мускуллари динамик иш бажармайди. Бунинг эвазига тос сон ва тўпиқ бўғимлари мускулларининг роли ошади.

Оёқ ердан узилгандан кейин ўтказиш даврининг биринчи фазаси кетинги қадам фазаси бошланиб, у оёқ вертикал моментигача давом этади. Силкинч оёқ таянч устидан олдинга ўтказилади. Натижада нариги оёқнинг таянчга босими кучаяди, таянч реакцияси ортиб, унинг олдинга қиялик бурчаги камаяди.

Вертикал ҳолатдан кейин олдинги қадам фазаси бошланиб, силкинч оёқнинг олдинга ҳаракати давом этади ва у ерга тушади.

Кетинги ва олдинги қадам фазалари давомида бел ёнбош мускулларидаги, соннинг тўғри мускулларидаги ва бошқа мускуллардаги сон букувчиларнинг тортиши ҳисобига оёқнинг тос-сон бўғими актив букилади. Икки бўғимли «мускулнинг бошқариш» дейилмиш хусусияти натижасида силкинч оёқ тизза бўғимида пассив букилади. Бунга сон олдинга ҳаракат қилаётганида, болдирнинг инерция билан орқага айланиши ёрдам беради.

Қўлларнинг елка бўғимида олдинга ва орқага ҳаракатини уларни букувчи ва ёзувчи мускуллар ҳосил қилади. Олдинга ҳаракат қилганда кўкракнинг катта мускули иштирок этади, шунинг учун қўл олдинга кўтарилганда бир оз ичкарига бурилади. Қўлни ёзишда дельта симон мускул кўпроқ қатнашади, у қўлни ёзиш билан бирга елкани бир оз орқага тортади.

Одатдаги юриш вақтида қўлларнинг ҳаракати маълум даража пассивдир. Тез юрганда, айниқса спортча юриш вақтида, қўлнинг актив ҳаракати мускуллардан анчагина иш талаб қилади. Қўлларни тезроқ ҳаракатлантириш кесишма иннервация натижасида оёқлар ҳаракатини

тезлаштиради, қадамлар жадаллигининг ортишига олиб келади.

Гавданинг (умуртқанинг) тос билан елка камари бир-бири томон ҳаракат қилишига сабаб бўладиган ҳаракати гавда мускулларининг иши ўзаро мос бўлишига боғлиқ. Бунда қорининг ташқи ва мускуллари энг кўп роль ўйнайди.

Мускуллар актив ишлаши натижасида кишининг гавдаси билан таянч ўртасида ўзаро таъсир ҳосил бўлади. Бу, умуман киши гавдасининг ва унинг у. о. м. нинг ҳаракат йўли қандай бўлишига таъсир этади. Депсиниш пайтида у. о. м. нинг траекторияси юқорига кўтарилади ва киши тезроқ олдинга силжийди. Тана оғирлигини бир оёқдан иккинчисига ўтказишда бутун тана кўндаланг йўналишда ҳаракатлаяди. Қўш таянч пайтида оғирлик кучи таъсирида у. о. м. жуда пастга тушади; у. о. м. вертикал бўйлаб 4—6 см кўчади. Олдинги таянч олға силжишга тўсқинлик қилади. Натижада у. о.-м. юқорига ва пастга, ўнгга ва чапга силжиб, олдинга горизонтал бўйлаб ҳаракат тезлигини гоҳ ошириб, гоҳ камайтириб мураккаб чизикдан иборат йўл ҳосил қилади. У. о. м. траекториясининг огрилиги ҳаддан ортиқ бўлиши фойдасиздир, чунки бунда мускуллар кучининг бир қисми йўқолади. Аммо у. а. м. нинг бундай қишиқ чизик бўйлаб ҳаракат қилишини буткул йўқотишнинг иложи

Юришнинг ҳамма турларида ҳам у. о. м. траекторияси худ-ди шундай характерга эга бўлавермайди. Спортча юришда у. о. м. энг пастки ҳолати якка таянч пайтидаги вертикал ҳолатда, энг юқориси эса— қўш таянч фазасида бўлади.

Қадамларнинг жадаллиги депсиниш кучига ва силкинч оёқнинг ўтказиш тезлигига боғлиқдир. Юриб кетаётганда қадамлар жадаллиги ортиши билан уларнинг узунлиги ҳам ошади. Лекин жадаллик ҳаддан ортиб кетса, қадам узунлиги камаяди, тезлик ортиш у оёқда турсин, ҳатто камайиб кетиши ҳам мумкин. Депсиниш кучининг ҳаддан юқори бўлиши киши

гавдасини ердан узади ва юрш югуришга ўтади.

1.3. Спортча юриш техникаси

Спортча юришнинг оддии юришга ўхшаш томонлари кўп, лекин у ҳаракатни бошқариш нуқтаи назаридан мураккаброқ, шунинг билан бирга, у самаралироқ ҳамдир.

Енгил атлетик мусобақаларнинг қоидаларига биноан тез юрувчининг ерга тегмай қолган вақти-ҳеч бўлмаслиги керак, оёқ таги ерда бўлган пайтда эса бир; дақиқага бўлса ҳам тизза тўғриланиши зарур. Бу қоидани бузган тез юрувчи дисквалификация қилинади, яъни мусобақадан четлаштирилади.

Таянувчй оёқни вертикал моментидида ортиқча орқага эгили-ши қоидани бузиш деб ҳисобланмайди. Энг яхши тез юрувчиларнинг кўплари ерга оёқни тик қўядилар ва бу ҳолатни вертикал пайтигача сақлаб қоладилар. Спортча юриш тезлиги оддий юриш тезлигидан 2—2,5 баравар кўпдир. Бу тезлик қадам узунлиги ва частотасига боғлиқдир. Оддий юришдаги қадамларнинг узунлиги 80—90 сантиметр, спортчада эса 105—120 сантиметр. Оддий юришда қадамларнинг частотаси минутига 110—120 та бўлса, спортчада 180—200 та ва ундан ҳам кўпроқ бўлади.

Спортча юришда юқори натижаларга эришиш тўғри техникага боғлиқ бўлиб, бу техника бир қадам 0,27—0,33 секундда бажарилиши сабабли нерв-мушак координацияси жиҳатидан мураккабдир. Юриш суръати юқори бўлишига қарамай, тез к.фувчининг қадамлари ехарли даражада узун бўлиши керак. Лекин қадамларни ҳаддан ташқари узайтириб юбориш ортиқча энергия сарфлашга, техниканинг бузилишца ва спорт натижасининг пасайишига олиб келади.

Спортча юришнинг техникаси билан танишиб чиқиш учун, ҳаракатларнинг биттагина циклини кўриб чиқиш етарлидир

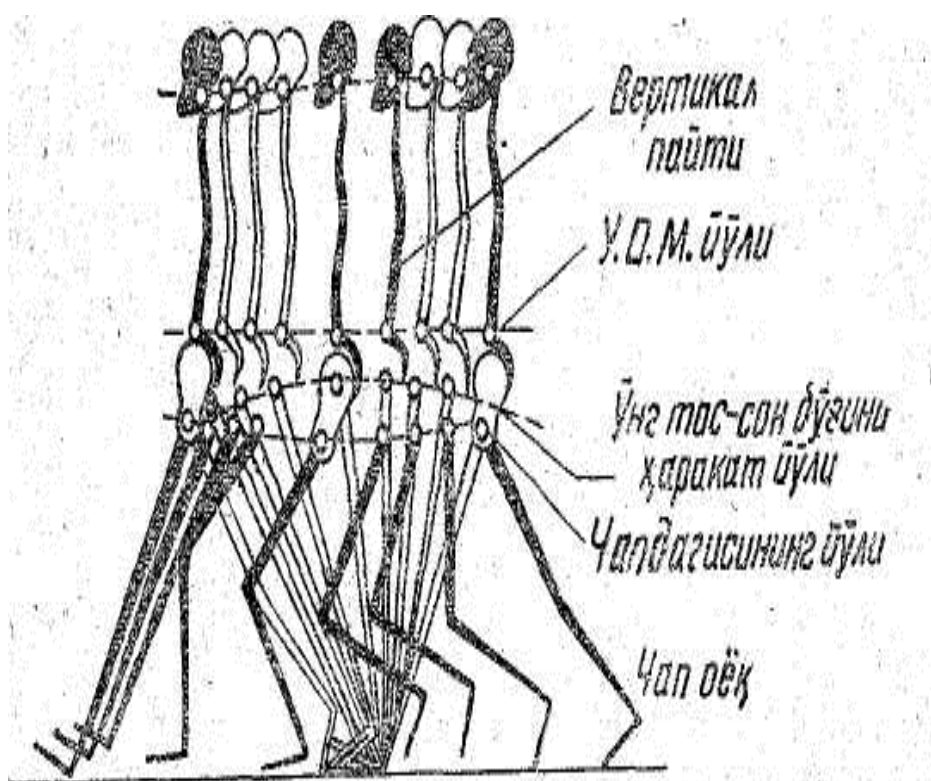
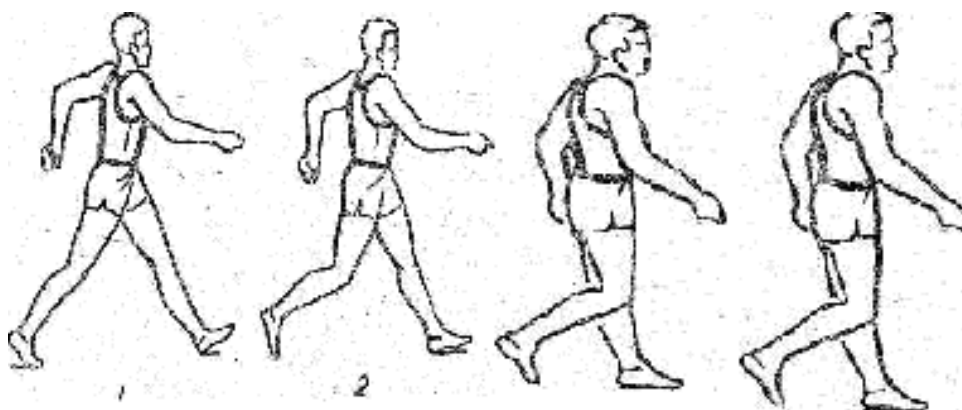
Спортча юришда ҳам . оддий юришдагидек якка. таянч ва қўш таянч ҳолатлар галма-гал келади. Спортча юриш техникасини тез юрувчининг вертикал : пайтидаги якка таянч. ҳолатидан, яъни гавданинг у. о. м. таянч

оёқнинг худди тепа-сида бўлган ҳолатдан бошлаб кўриб чиқиш қулайроқ. Бу ҳолат-да таянч оёқ тўғриланган бўлади. Иккинчи (сйлкинч) оёқ букилган -ҳолда' сон қисми олдинга бир қадар кжорилатиб узатй-лади. Тананинг у. о. м. олдинга сйлжий бориши билан бирга-ликда таянч *оёқ*. тўғришгагича қолавериб, в.ертикал ҳолатдан қия ҳолатга ўтади. Бунг муҳим бўлган депсиниш фазасидир.

Оёқ таги депсинаётиб, унинг учи ҳали ерга тегиб турганида, олдинга ўтиб тўғриланиб улгурган иккинчи оёқнинг товони ерга қўйилади. Ерга тегиш товоннинг ташқи томонидан бошланади. Тез юрувчи секунднинг юздан бир улушича вақт ичида кўш таянч ҳолатда бўладй-да, шу заҳотиёқ олдинга узатилган оёғида якка таянч ҳолатига ўтади.

Оёқ таги билан ердаи депсингандан кейин шу оёқнинг бол-дири тез юрувчининг олға силжиши, оёқ; таги билан депсинйш ва соннинг пастлаб олға ҳаракат қилишй наткжасида ҳосил бўлган энерцион реактив кучлар таъсирнда сал юқори кўтарилади. Бу пайт болдирдаги ёзувчи мускуллар бўшашиб туради. Бу ҳаракатдан фойдаланиб тез юрувчи шу оёғини (энди у сил-кинч.оёқ) тезгина олдинга узатади. Силкинч оёқнинг таги ер-дан унчалик юқори кўтарилмайди. Оёқ олдинга силжишни давом эттириб, тизза бўғими тўғрилана бошлаши билан бир.вақтда сон цисми юқорилаб олдинга чиқарилади. Зарур бўлган баландликка етгандан кейин, силкинч оёқнинг сони пастга туширилади, болдир олдинга ҳаракатда давом этиб, товон йўлкага тегиш пайтида оёқ тўла тўғриланади. Шу ҳаракат тугагандан кейин, силкинч оёқ таянч оёқ бўлиб қолади. Спортча, юришнинг оддий юришдан фарқи шундаки, оёқ товон ерга тегишидан (олдинда) бошлаб вертикал пайтигача.ҳеч букилмай тўғри ҳолат-

Спортча юриш (ёндан кўриниши)

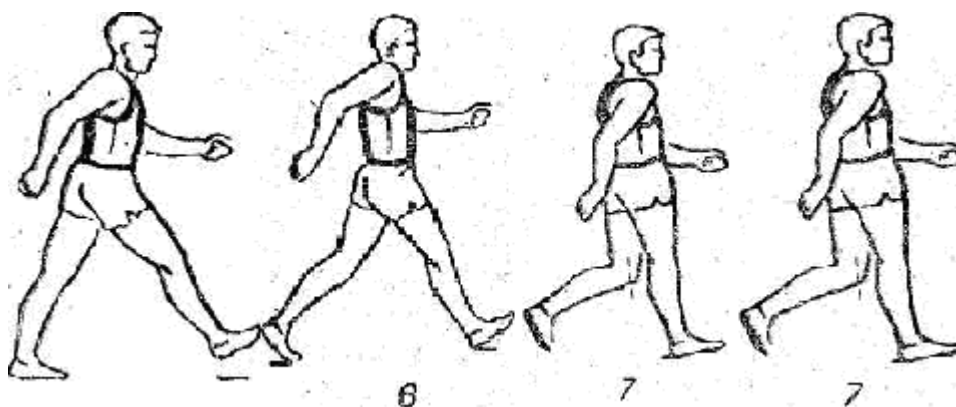


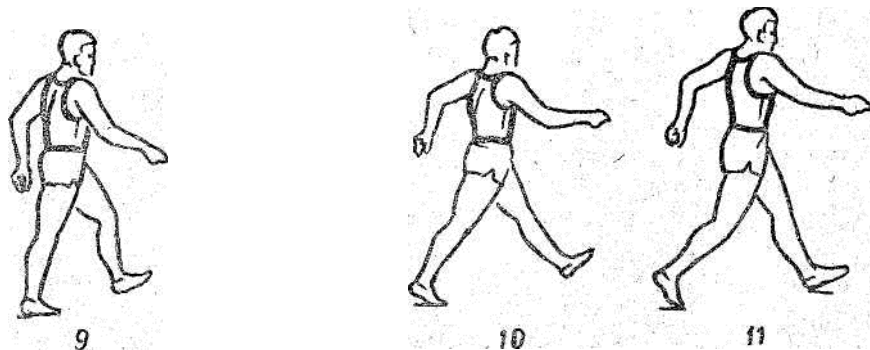
Спортча юришда у. о. м. нинг ҳаракат схемаси

да бўлиб, фақат ердан ажралаётган пайтдагина букилади, Спортча юриш учун тоснинг аниқ сезилиб турадиган. специфик: ҳаракати характерлидир. Тез юрувчи учун тоснинг вертикал ўқ атрофидаги ҳаракати жуда муҳимдир. Шунингдек тоснинг олд-орқа (сагиттал) ўқ атрофидаги ҳаракати ҳам жуда сезилиб туради. Бундай ҳаракат вақтида тос таянч оёқ. тос-сон бўғинига нисбатан сал пастга осилиб тушади.

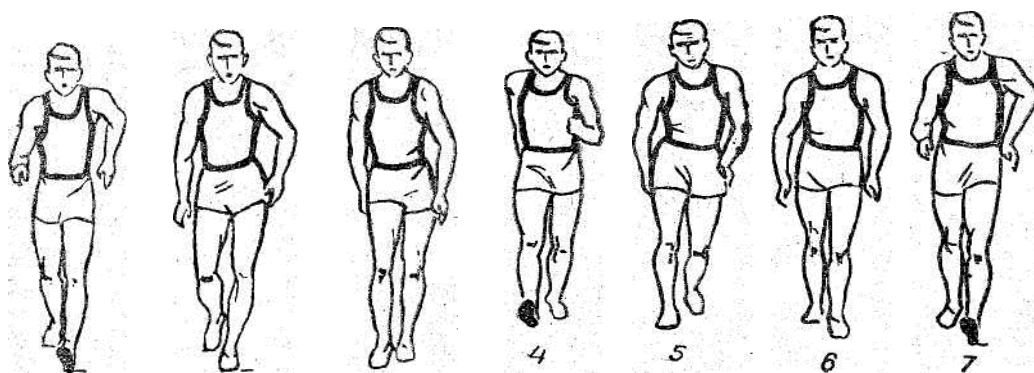
Спортча юриш пайтида гавда вертикал ёки сал олдинга эн-гашган ҳолатда бўлади. Баъзи тез юрувчилар гавдани олдинга энгаштириб, тосни орқада қолдирадилар. Бу ҳеч қандай фойда бермайди. Бундан ташқари, гавданинг бундай ҳолатида юриш қондасини бузиш (югуришга ўтиб кетиш) мумкин.

Тез юрувчи ҳаракатини юқоридан кузатган пайтда елка камари билан тосни . қарама-қарши томонга буриш натижасида, гавданинг ўралаётгандай ҳаракатини осонгина кўриш мумкин, Бундай ҳаракатлар қўллар иштирокида балсарилиши оёқ ва тос ҳаракатини мувозанатлайди. Улар у. о. м. тўғри чизик бўйлаб силжишдан четга чиққши даражасни камайтиради ва ол дкндан чўзилганлик ва қисқариш амплитудаси ортиши ҳисобига мускуллар куч беришини оширади.



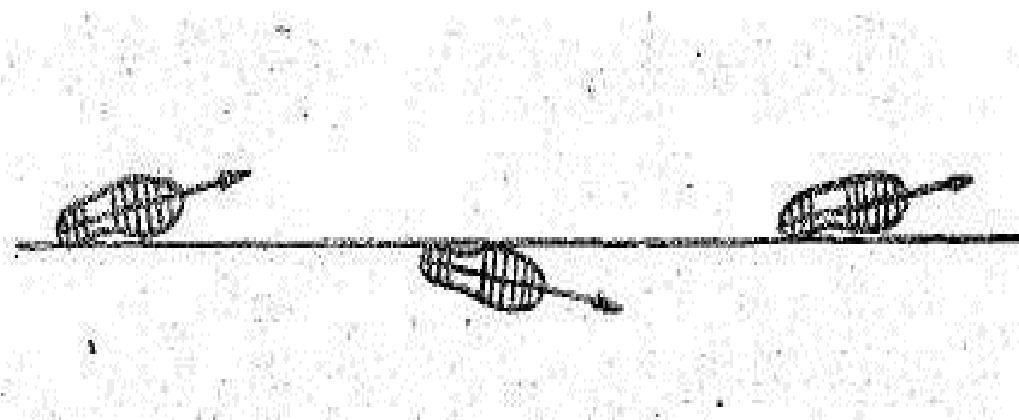


Юриш пайтида қўллар букилган ҳолда ҳаракат қилади, букилиш даражаси эса турли вақтда турлича бўлади. Вертикал пайтида озроқ, олдинга ёки орқага ҳаракат қилганда эса кўпроқ букилади. Қўллар олдинга ичкари бурилиброқ гавданинг ўрта текислигигача кўтарилиб, орқага эса ташқи томонга бурилиброқ ҳаракат қилади; бармоқлар эркин. Юқори тезликка эришиш ва юриш тежамля бўлиши учун, тез юрувчи гавдасининг илгарилаб борадиган ҳаракати тўғри чизик бўйлаб бўлиши катта аҳамиятга эга. Илгарилаш қай даража тўғри чизик билан бўйлаб бўлаётганини у. о. м. траекториясидан билса бўлади. Спортча юриш тўғри бўлса, у. о. м. нинг вертикал тебраниш йўли қўш таянч ҳолатидан сал олдин энг юқори кўтарилган бўлади; аммо умуман тез юрувчи таиасининг у. о. м. тўғри чизикка яқин йўлда ҳаракат қилади



Вертикал пайтда у. о. м. пасайиши тоснинг таянч оёқ тоё-сон

бўғимига нисбатан «осилиб» паст тушиши натижасидир. Бу пайтда ўнг ва чап тос-сон бўғим.ини бирлаштирувчи чизик бир томонга оғгани, силкинч оёқнинг тиззаси эса, таянч оёқ тиззасидан анча пастда экани 48-расмда кўриниб турибди. Бу ҳаракат ҳаддан ортиқ бўлмаслиги керак, - чунки у тананинг у. о. м. йўлининг тўлқин симонлигини оширади. Қўш таянч ҳолатига ўтиш пайтида силкинч оёқ кўтариш ва шу билан кетма-кет таянч оёқ таги билан депсийниш ,у. о..м. баландлигини кўтаради (ёки пасайтирмайди). Қўш таянч ҳолати олдидан таянч оёқни тўғрилаш ва елкани бир қадар кўтариш ҳам шунга ёрдам беради. Тез юрувчи тананинг у. о. м. йўли тўлқин симонлигини камайтириш ва уни тўғри чизикқа яқинлаштириш учун, юқорида кўрсатилган ҳаракатларни назарда тутиши керак.



Спортча. юриш пайтида у. о. м. Тўғри чизикли йўлдан ён томонга чиқишига йўл қўймаслик керак. Четланиш юрганда таянчлар силжиш ўрта чизиги-нинг гоҳ у, гоҳ бу ённда бўлиши натижасидир. Оёқ таглари ташқарига бурилган экани ва уларнинг ик-ки параллел чизик бўйлаб ерга қўйилиши ён томон-ларга тебранишни оширади. Бунга йўл қўймаслик учун, тез юрувчилар оёқ таги ички томонини тўғри чизикқа яқинроқ қўйишга интиладилар Фақат айрим ҳоллардагина, спортчининг шахсий хусусиятларига қараб, оёқ таги сал ташқи томонга бурилиб ерга қўйилади.

У. о. м.нинг ён томонга тебранишини камайтиришда қайси оёқ таянчда

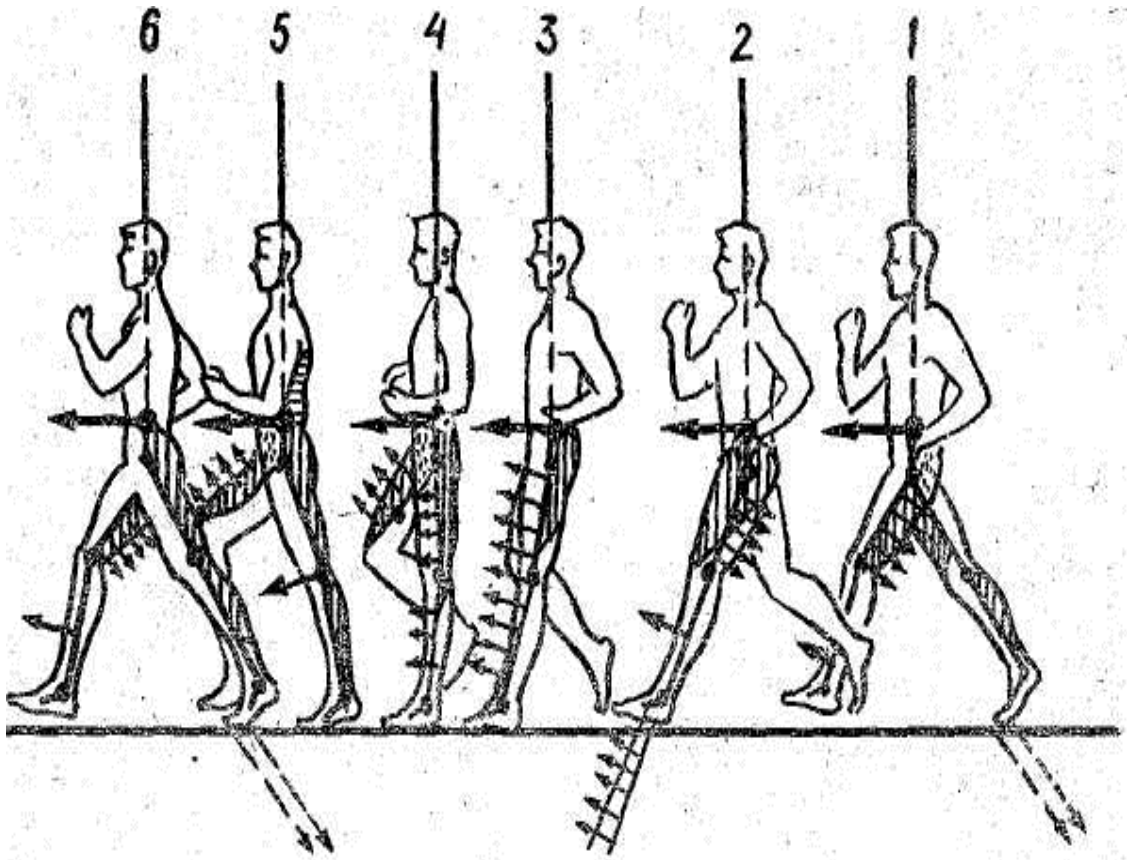
бўлса, шу оёқ томонга (маълум чегарагача) тос-сон қисмини ҳаракат эттириш аҳамиятга эга. Бу ҳа ракат вертикал пайтда яхши кўринади.

Гавданинг ва тос қисмининг вертикал ўқ атрофида ҳаракати ҳам, ёнга томон ҳаракатлар ҳам мускуллар иши амплитуда-сини оширишга, уларни яхшироқ бўшаштиришга ва иш тежамлироқ бўлишига ёрдам беради.

Спортча юришда тез юривчини олдинга юборувчи ишнинг асосий механизми оддий юришдагидан сал бошқача бўлади. Тез юривчининг вертикал ҳолатдан олдинга ҳаракати соннинг орқа томонидаги мускуллар (асосан, иккита бўғиндан ўтадиган букувчи мускуллар) фаол қисқариш билан бошланади.

Қадамнинг бошланишида ердан депсиниятда силкинч оёқ ҳам қатнашади. Уни вертикалдан олдинга узатиш у. о. м. бир қадар олдинга силжишига сабаб бўлади; бу эса таянч оёқ мускуллари ишининг самарадорлигини оширади. Силкинч оёқнинг тезланувчан маятниксимон ҳаракати энг кўп роль ўйнайди; бу, югургайдаги каби, таянч оёқнинг ердан депсинишини кучайтиради

Якка таянчдан қўш таянчга ўтганда, оёқ учига ўтиш ниҳоясига етади. Бу пайтда оёқ таги ердан депсина туриб, сезиларли: даражада букилади. Қўш таянч фазадан вертикал ҳолатига ўтиш, соннинг букувчи мускулларининг фаол иштирокйда инерция билан бўлади.



Спортча юраётганда мускулларнинг ишлаш схемаси.

Спортча юришда тананинг қарийб барча мускуллари, айниқса оёқ мускуллари фаол ишлайди. Чиндан ҳам айти пайтда ишлайдиган мускуллар қисқариб таранглашиб, қолган мускулларнинг бўшашиши жуда муҳим. Бусиз ҳаракатларни тежамли ва тўғри бажариш мумкин эмас. Юришнинг яқка таянч фазасида таянч оёқнинг тўғри туриши. сондаги тўрт бош мускулга унчалик зўр келишини талаб этмайди; бу ҳам тез юрувчи ҳа-р.акатини енгиллатади. Таянч оёқ букилган ҳолатда бўлганп зса, оёқнинг букила бориши оғирдик ,кучи таъсирида давом этавермасин учун мускулла'рга анчагина кўп зўр келишини та-лаб этади. Қадамлар частотаси катта бўлгани учун, мускулларни бўшаштира билишнинг аҳамияти янада ортади. Суръат юқори бўлса ҳам, спортча Ёришдаги ҳаракатлар кўпол,. зўрма-зўраки бўлмаслиги керак. Техникаси мукамал тез юрувчининг .ҳаракатлари майин, юриши оддий ва табиий бўлади.

II БОБ. 2.1. Спортча юриш техникасини ургатиш методикаси

Спортча юриш техникасини кигталар ҳамда ўсмирлар ҳам. ўрганаверишлари мумкин.

Ургатишнинг асосий вазифаси спортча тўғри юриш. техникасини ўргатиш, турли хил силжийш тезлигида ортиқча кучанмай, бемалол юришни ўргатишдир. Бундан ташқари, ҳар қайси шуғулланувчи учун оптимал тезликки (юриш суръати ва қадам узунлигини) аниқлаб олиш керак. Бу вазифани ҳал этишучун, қуйида ўргатишнинг методик кетма-кетлиги кўрсатилиб, хусусий вазифалар, воситалар ва методик кўрсатмалар келтирилган..

<p>1 - в а з и ф а . Спортча юриш техникаси билан таништириш.</p>	<p>В о с и т а л а р : 1. Спортча юриш техникасининг хусусиятларини тушунтириш. 2/Спортча юришни кўрсатиш (ўқитувчи томонидан кўрсатиш, кйнограмма, кинокольцовкаларни кўриб чиқиш). 3. Спортча юриш техникасини бажаришга уриниб кўриш .</p>	<p>Методик кўрсатмалар . Уқитувчи ёки тез юрувчи спортча юриш техникасини тушунтирғандан кейин, бир неча марта юришни намоиш қилади. Юриш одатдаги мусобақа тезлигида ва секинрок ижро этиладк. Юришининг техникасини бажаришга уриниб, шуғулланувчи-лар 50—60 метр масофани икки-уч марта босиб ўтадилар, ўқи-тувчи эса улар диққатини асосий хатоларга (якка таянч</p>
---	---	--

		<p>фазасида ва вертикал пайтда оёқлар букилганлигига, гавданинг ол-динга ёки орқага знгашганлигига, барча ҳаракатлар умуман тапгрок эканига ва ҳ. к.) жалб қилади.</p>
<p>2- в а з и ф а. Спортча юриш пайтида. оёқларнинг тўғри хара-кат қилишига ўргатиш.</p>	<p>В о с и т а л а р: 1. Оёқни ерга тик қўйиб ва вертикал пайти-гача шундай ҳолатни сақлаб юриш. 2. Шу машқнинг ўзини тез-ликни аста-секин ошйриб бажариш.</p>	<p>М е т о д и к к ў р с а т м а л а р. Юришни бажариш пайтида оёқни товондан бошлаб қўйиб, кейинчалик аста-секйн., гўёюмалатаётгандай-бутун оёқ тагини қўйиш керак. Шуғулланувчиларга ерга қўяётган пайтда оёқни фаол тўғрилаш кераклигини эслатиш фойдалидир. Болдирни (иликни) олдинга тез чиқаришни ерга оёқ қўяётганда уни ёзишга қийналаётганларга тавсия қилиш мумкин.</p>
<p>3- в а з и ф а. Спортча юришда тосни ҳаракатга</p>	<p>В о с и т а л а р: 1. Вертикал ўқ атрофида тосни зўр</p>	<p>М е т о д и к кўрсатмалар. Ҳар бир машқ, техника-</p>

<p>ўргатиш.</p>	<p>ҳаракатлантириб кенг қадамлар билан юриш. 2. Вертикал ўқ атрофида бкр қадар бурилишдан кейин оёқни олға қўйиб, тўғри чизик бўйлаб юриш. 3. Одатдаги тик турган ҳолатда тана оғирлигини оёқдан-оёққа галма-гал ўтказиб туриш (қўлларнинг ҳаракатсиз). 4. Шунинг ўзини оёқни товондаи бошлаб ерга қўйиб, кйчикроқ қадам билан олдинга силжиб бажариш.</p>	<p>элементини ўзлаштирилишига қараб, бир неча марта такрорланади. Бу машқларни бажаришдаги масофа 50—100 метр. Агарда шуғулланувчилар танани оёқдан-оёққа ҳеч қандай танг-ликсиз бемалол ўтказсалар (чиғинмасдан), унда учинчи ва: тўртинчи машқларни қолдириб ўтиш мумкин.</p> <p>Иккинчи машқни стадиондаги югуриш йўлкасининг. оқ чизиғи бўйлаб бажариш мумкин. Иккинчи ва тўртинчи машқларда оёқ таги учини ташқи томонга бурмай, тўғри қўйиш керак.</p>
<p>4- в а з и ф а. Спорт-ча юриш пайтида қўллар ва елкаларни: тўғри ҳаракатга ўргатиш.</p>	<p>Воситалар: 1. Жойда туриб қўллар ҳаракатига тақлид қилиш. 2. Қўлларни орқага қилиб юриш. 3. Қўлларни қарийб тўппа-</p>	<p>Методик к ў р с а т м а л а р . Биринчи машқда кўндаланг аракатларга йўл қўймаслик. Ҳаракатлар ортиқча куч</p>

	<p>тўғри қилиб юриш. 4. Елка ва қўлларни актив ишлатиб спортча юриш.</p>	<p>келмайдиган эркин бўлиши керак. Иккинчи машқни бажараётган пайтда шуғулланувчиларга елкаларни актив ҳаракат қилиши зарурлигини уқтириш керак. Бунда қўллар орқада бўлса ҳам бўла веради. Учинчи машқда қўллар ҳаракати кенг ва эркин бўлиши керак. Кўрсатилган машқларда юриш масофаси 100 метр.</p>
<p>5-вазифа, Спортча юриш техникасини такомиллаштириш.</p>	<p>Воситалар: 1. Турли хил тезликларда (секин, ўртача, тез) спортча юриш. 2. Бурилишларда, қия йўлчаларда (пастга ҳам, юқорига ҳам), шосседа спортча юриш.</p>	<p>Методик кўрсатмалар. Техникани такомиллаштиришда қуйидагиларга эътибор бериш керак:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) гавда ва бошнинг ҳолатига; б). гавда, оёқ ва қўллар ҳаракати майин, бемалол бўлишига; в) кадам. етарли даражада узун бўлишига, оёқни олға узаткш енгил бўлишига (бунда оёқ таги иумкин

		<p>қадар ерга яқин ўтйши керак);</p> <p>г),товонни ўз вақтида (эрта эмас) ердан кўтаришга;д) ҳамма ҳаракатлар ўзаро мос бўлишига,</p> <p>Юриш пайтида ортиқча вертикал ва ён томонга тебраниш-ларга йўл қўймаслик керак. Юриш масофаси аста-секин орта бориб, 400—800 метргача етади ва ундан ҳам орта боради.</p>
--	--	--

2.2. Спортча юришнинг махсус машқлари

Спортча юриш техникасини такомиллаштиришда ҳар бир шуғулланувчи ўқитувчи ёрдамида ўзига қулай бўлган юриш суръатини, нафае олиш ва қадамлар сонининг оитимал нисбатини ва ҳоказоларни аниқлаб олиши керак.

Айрим пайтларда баъзи бир вазифаларни шуғулланувчининг ўзи мустақил ҳал қилишига йўл қўйиш ҳам фойдалидир.

Шуғулланувчи нишаб йўлка бўйлаб юраётганда гавда Тутиш тўғри бўлишига қараш керак: тепаликка юриб чиқаётганда гавданинг олдинга энгашишини қиялик даражасига мослаб Ошириш керак, пастга тушаётганда эса керагича орқага энгалшш керак.

Айрим спортчилар таянч даврида оёқни тўлиқ ёза олмайдилар. Бундай пайтда қуйидагилар тавсия этилади:

- 1) оёқнинг тизза бўғинини тўғрилашга зўр бериб тепаликка

чиқиш;

2) гавдани олдинга . энгаштириб юриш; оёқлар албатта тўғриланади, қўллар эса тўғрилашга ёрдам беради;

3) ҳар бир қадамда гавдани олдинга энгаштириб юриш; агарда чап оёқ олдинда бўлса, унинг тагига ўнг қўлни, ўнг оёқ олдинда бўлса, унинг тагига чап қўлни теккизиш керак.

«Шалоплаб юриш»ни йўқотиш ва болдир мускулларини мустаҳкамлаш учун қуйидаги машқлар қўлланади:

1. Кенг қадам қўйиб, орқада оёқнинг таги тўлиқ ерта тегиб, олдинда оёқнинг эса товони ерда бўлади. Орқада турган оёқнинг учига ўтиб, олдинги оёқнинг таги эса тўлиқ ерга теккази-лади-да, кеини яна дастлабки ҳолатга қайтилади.

2. Гимнастик ўтиргичга ёки полга девордан 60—70 сантиметр масофада сиртмоқ қоқилади. Деворга орқа ўгириб, оёқ. учлариини сиртмоққа тиқиб турилади-да, қўллар ёрдамисиз (ёки сал-пал ёрдам билан), деворга етгуича бутун гавдани орқага огдирилади. Кейин яна дастлабки ҳолатга қайтилади-.

3. Оёқни товондан бошлаб ерга қўйиб кескин юмалатиб, оёқ. учига ўтиб юриш.

4. Юмшоқ ерда юриш.

Тоснинг вертикал ўқ атрофида бурилишини такомиллаштириш учун қуйидаги машқлар тавсия қилинади.

1. Оёқлар ораси оёқ таги кенглигида, қўллар кўкрак олдида: Елка, камари билан тосни бир-бирига қарама-қарши томонларга бурилишлар. ...

2. Шунинг ўзини қўлларни спортча юришдагидек ҳаракат-лантириб бажарилади.

3. «Урама» юриш: чап оёқни унчалик олдиига эмас, балки ўнг томонга мумкйн қадар узоққа қўйилади, ўнг оёқни эса чап томонга мумкин қадар узоққа қўйилади.

4. Шунинг ўзини оёқни тўғри чизиққа қўйиб бажарилади

(тўғри чизик бўйлаб юрош). Оёқлар ён. томонларга эмас, балжи олдинга. ҳаракат қилади.

5. Чап оёқда туриб, унги оёқ олдинда букилган, қўллар кўкрак олдида. Букилган оёқни ўнгга ва чапга кескин узатилади (чап томонга узатишга зўр берилади). Қўллар оёққа қарама-қарши томонга ҳаракат қилади.

Шунинг ўзини қўлларга таяниб бажарилади.

7. Вертикал ўқ атрофида. тосни ўнгга ва чапга кескин буриб. сакрашлар.

8. Чап ёнбош билан олдинга тосни кескин буриб юриш, ўнги оёқ бир гал чап оёқ олдида, иккинчи гал эса унинг кетидан (орқада қолиб) ҳаракат қилади.

9. Шунинг ўзини ўнги ёнбош билан бажарилади.

10. Аввал вертикал ўқ атрофида тосни буриб олиб, оёқ учими ичкарига буриб юриш. Қадам узунлиги 40—50 сантиметр.

11. Унги ва чапга 2—4 метрдан оралиқда бўлиб спортчасига «илон изи» юриш.

12. Қўлларни салкам тўппатўғри тутиб, Спортча юриш. Қўл ва елка камари ҳаракатини такомиллаштириш учун мана бундай машқлар қўлланади:

13. Қўлларни кўкрак олдида бириктириб, спортча юриш.

14. Қўлларни бош орқасига олиб, спортча юриш. 3. Елкаларга қўйилган таёқчани тўрс.ак бўғинларида қисиб олиб, спортча юриш.

2.3. Тез юрувчилар тренировкиси

Одатда спортча юришда вазни унча оғир бўлмаган бўйи ўртадан баландроқ спортчилар катта муваффақиятларга эришадилар

Тез юрувчи юқори спорт натижаларига эришмоғи учун, унинг тезйшкиси мукаммал, иродавий фазилатлари зўр, ҳаржихатдан жисмоний тайёрланган, ҳаракатларини аниқ бошқа-

ра оладиган, уларни тез ва зўрма-зўракисиз эркин бажарадиган бўлмоғи зарур. Юришда тезлик «запаси» катта бўлишининг зўр аҳамияти бор, чунки тез юрувчи қадам узунлигини камайтирмай ва катта тезликда қанчалик кўп қадам частотаси билан юра билса, унинг камроқ тезликда узок вақт юриши шунчалик осон бўлади.

Энг яхши тез юрувчилардан В. Голубничийлар 400 метрни, юриш техникаси тўғрилигини сақлаб, жуда катта тезликда ўтадилар.

Тез юрувчининг кўн йиллик тренировкеси йилларга ва даврларга бўлиниб, узок ва ўрта узок масофаларга югурувчилар тренировкеси сингари планлаштирклади. Бунинг сабаби аввало шуки, спортча юриш билан узок масофаларга югуришдаги иш жадаллигидаги ва физиологик жараёнлардаги фарқ жуда оз. Масалан, тез юрувчилар ҳар 400 метр масофани тахминан 2 минутда босиб ўтиб, 10 километрга спортча юрганларида, турли спортчиларда кислород истеъмол қилиш минутига 3,2—4,4 литрга етган, ўпкада ҳаво алмашиш минутига 78—90 литр бўлган бўлса, А. Н. Крестовниковнинг маълумотига кўра узок масофаларда югуришда кислород истеъмол қилиш минутига 2—4 литр, ўпкада ҳаво алмашиш минутига 50 дан 80 литргача бўлган.

Ҳозир спортчилар 20 ва 50 километрга спортча юришдан ихтисосланадилар. 10, 15, 30 километрлик масофалар, соатбай ва икки соатли юришлар асосий ҳисобланмайди.

Тез юрувчининг кўп йиллик тренировкеси, бир йил давом этадиган бошланғич тренировкадан, кейинги йилларда эса махсус тренировкалардан иборат бўлади. Юришдан тренировка қила бошлаган ва кейинчалик шу турдан мутахассис бўлишни истаган ўсмирларнинг бошланғич тренировка вақти икки ва хатто уч йилгача ошйрилиши мумкин.

Бошланғич тренировканинг асосий мақсади умумий жисмоний

тайёргарлик ҳосил қилиш ва спортча юришнинг мукамал техникасига эга бўлишдан иборат. Табиийки бундай тренировка жараёнида бошқа вазифалар ҳам ҳал этилади. Бошланғич тре-нировка тез юрувчига III спорт разряди нормасини бажариш ва кейинги йилларда янада юқори даражада тренировка қи-лиш учун умумий замин ва махсус тайёргарлик ҳосил қилиш имконини беради. Бошланғич тренировка даврида тез юрувчи қисқа масофа мусобақаларига қатнашиши керак. Ҳатто катта ёшдаги тез юрувчи узоқ масофаларга (масалан, 50 километр)

Енгил атлетика берйб (мускулни чўзиб туриб, кафт дирраси билан узиб; шапа-лоқлаб; муштлаб) массаж қилмаслик керак.

Илиқ душга тушса ҳам яхши бўлади.

Мусобақадан кейинги куни разминка ёки жуда ҳам енгил тренировка (ўрмонда юмшоқ ерда югуриш). ёки яна массаж қилиш керак. Мусобақадан кейин тез юрувчи тренер билан бир-та ютуқ ва камчиликларни аниқлаб чиқиши, уларни кейинги мусобақаларда назарда тутадиган бўлиб олиши зарур.

III БОБ. 3.1. Машғулот ўтказиладиган жойнинг хусусиятлари. кийим ва пойабзал

Тез юрувчи тайёрлов даврида гимнастика залида, енгил ат-летика манежида ҳамда очиқ жойларда (истироҳат боғларида, ўрмонда .ва шосседа) тренировка қилади. Қишда босилган қор сўкмоқларда, қор устида югуради ёки юради; баҳор ва ёзда тез юрувчилар стадионда, шосседа, очиқ жойларда тренировка қи-ладилар.

Тез юрувчининг кийими кенгроқ, шам.олдан яхши ҳимоя қиладиган, иссиқ бўлиши керак. Тез юрувчилар қишда, кузда ва баҳорда кедиларига махсус кигиз патак солиб тренировка қиладилар. Иссиқ жун пайпоқ, қўлқоп ва спорт шапкачаси бўлиши албатта шарт.

Тез юрувчининг туфлиси ёзги тренировка машғулотлари учун бемалол ва оёғига тўғри келган бўлиши керак; оёқни ерга қўяётгандаги зарбни

юмшатиш учун, товон тагига микропор рези-на, фетр ёки кигиз қўйиб олган маъкул. Труси майин материалдан тикилиб, чоклари билинмайдиган бўлиши керак. Майка терни яхши шимадиган, енг ўмизлари катта-катта бўлиши керак. Қуёшли иссиқ кунда бошга енгилгина оқ шапкача кийиб олган яхши.

Югуриш ва спортча юриш мусобақаларда натижаларни тўғри аниқлаш мақеадида тўла автоматлаштирилган электрон хронометрловчи асбоблар қўлланшгаши керак. Бу асбоблар старт берувчи ҳакамлар тўшончадан ўкотиши билан автомат тарзда ишга тушиб, тўхтовсиз ҳаракатланувчи вақт шкала плёнкасида спортчиларни фимиш чизшини кесиб ўтишларири аниқлайди.

Қатнашувчилар натижалари ва эгаллқгал ўриклари махсус кўрув қурилмаларида плёнкани кўриб аниқламадм. Иложм борича финишда 2 та камера бўлиши тасвия қилинади (йўлакчани иккала томонидан биггадан камера бўлмши керак).

Ўйингоҳдан ташқарвада югуриш, спортча юришда масофани ўлчағавда тахмин қилгаган чизиқ бўйлаб бурилишларида йўл чеккасидан 1 м олиб ўлчанади. Масофа мусобақа низомвда кўреатилгандан кам бўлмаслиги керак. Масофани ошириш 50 мдам ошмаслиги керак.

Бутун масофа борлаб ҳакамлар СОНИЙН кўрсатувчи белгалар билан белгалашши ҳамда босиб ўтилган масофа (хар 2 кмдан сўнг) ва масофаем Кўрсатувчи байроқчалар ёки бошқа ўлчов воситалари билан белгаланиши лозим.

Йўлларда спортча юриш ва югурнш бўйича мусобақа ўтказилганда мусобақа ўтказувчи ташкилот қатнашувчилар хавсизлигини таъминлашлари керак. Халқаро ва республика мусобақалари ўтказилганда ҳамма транспортлар ҳараката иккала йўналишда ҳам тўхтатилиши керак. Масофа бўйлаб қатнашувчиларни кузатувчи тиббий хизмат пунктлари ва тиббиёт машиналари билан таъминланиши керак. Кузатиб борувчи машиналар санитар машиналар мусобақага қатнашувчи охириги спортчининг орқасидан

юриш лозим. Ҳакамлар ҳайъатининг машиналари махсус белғи билан бошқа машиналардан ажралиб туриши керак.

. 20 кмдан ортиқ масофаларда спортча юриш ва югуриш ўтказилганда, мусобақа ўтказувчи ташкилот озук катланиш, сув ичиш ва баданми сув билан артиш пунктларини ташкил қилиши керак. Озуқа ва сув шундай жойда жойлаштирилган бўлиши керакки, қатнашувчи ўзи учун кераклигани қийналмасдан ола билсин

10 кмга спортча юриш ва югуриш иштирокчиларига об-ҳаво шароитларига қараб мусобақа утилиши ташкилот фақат ичиш ва артиниш учун сувни ташкил қилиши мумкин. Пунктлар трассанинг қулай ерларида жойлаштирилиши керак. Озуқ пунктларида, техник: ва ҳисобот тиббий хизматдаглардан ташқари яна ҳакамлар бўлиб, қўйилган талабларни назорат қилади.

Югуриш ва спортча юриш мусобақаларини ўтказиш шундай ташкил қилиниши керакки, мусобақанинг кучли қатнашувчилари ўртасидаги кураш натижасида ғолиб агақлансин. Агар мазкур турда қатнашувчилар сони битта забегдан кўп бўлса, унда мусобақа бир неча бўлимларга бўлиб ўтказилади: забеглар, чорак финаллар, ярим финаллар ва финал. Ҳар бир забегдан кейинги бўлимга яхши ўринларни эгаллаган бир хил совли қатнашувчиларни танлаб, олинади бўлимга кўрсатилган яхши натижалар асосида амалга оширилади.

400 м ва ундан юқори масофаларда ҳамма қатнашувчиларнинг битта забегда қатнашишлари лозим бўлмаса ҳамда мусобақа бўлимларга бўлиб ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлмаёса, қатнашувчиларни бир неча финал забегларга бўлиб мусобақа ўтказилади.

Мусобақанинг кейинги бўлими ва финал босқичига қатнашувчиларни ажратиш тартиби мусобақа низомида кўрсатилган бўлиши ёки мусобақа бошланишдан олдин ҳакамлар ҳайъати томонидан жамоа вакиллари хабардор қилиниши керак.

Югуриш (спортча юриш)да финал натижаларига қараб ғолиб

аниқланади, олдинги босқич натижалари ҳисобга олинмайди. Финалга чиқа олмаган қатнашувчиларнинг эгаллаган ўринлари саралаш мусобақаларида кўрсатган натижаларига қараб аниқланади. Агар натижалар бир хил бўлса, шу саралаш босқичида яхши натижалар (ўрин) кўрсатган спортчилар юқори ўринларни эгаллашади.

Югуриш ва спортча юриш мусобақаларида қатнашувчи йўлакгини ёки трассани тарк этса (югуриш йўлагани ички ва ташқи чегарасидан чиқса ёки шоссе йўлнинг чеккасига ўтса) мусобақадан четланган ҳисобланади. Агар спортчи озуқаланиш ёки югтртшда содир бўлган камчиликни бартараф қилиш учун четга чиқса мусобақадан четлаштирилмайди. Спортчи бош хакамдан рухсат олиб уни назорати остида югуриш йўлагадан (шоссе), йўлдан чиқиши мумкин. Бу ҳолда спортчи мусобақани тугатган жойадан ҳаракатни бошлаши керак.

3.2. Енгил атлетика турларининг классификацияси

Булимлар	Турлар	Турнин хиллари	Вариантлар ва масофалар
Юриш	Спортча юриш	Стадион йулкасида юриш	3 км 5 км 10 км 20 км 50 км Бир соат мобайнида
Югуриш	Текис югуриш	Йулда (шосседа, шахар кучасида, сукмок йулда в х.к.) юриш киска масофаларга. Уртача масофаларга югуриш Узок	20 км 30 км 50 км 30 м 60 м 100 м 200 м 300 м 400 м 500м 600 м 800 м 1000 м 1500 м 2000 м 3000 м 1500 м 2000 м 3000 м 5000 м

		масоффаларга югуриш. Утга узок масоффаларга югуриш Вактбай угуриш	10000 м 20000 м 25000 м 30000 м Бир соат мобайнида Икки соат мобайнида
	Табий шароитда югуриш	Очик жойда югуриш (кросс)	500 м 800 м 1 км 2 км 3 км 5 км 8 км 14 км
	Тусиклар оша югириш	Ката йулда югириш Югуриш йулкасида говлар оша югириш	30 км гача Марафонча югириш (42 км 195) 80 м 100 м 110 м (106,7 см) 110 м (100 см) 110 м (91, 4 см) 200 м

			(18,29см) 200 м (17,80см) 300 м 400 м 1500 м 3000 м
		Узок масофага тусиклар оша югуриш.	4x50м 4x100м
		Киска масофаларга югуриш	4x200м 4x400м 5x500м 3x800 м 4x800 м
		Утача масофаларга югуриш	5x1000 м 10x1000 м 4x1500 м
			400+300+200+100 м
			800+400+200+100 м
		Аралаш масофаларга югуриш	Шахар буйлаб исталган масофага, исталган вариантда 4 хил усулда
	Горизонтал тусик оша сакраш	Баландликка	Лангар чуп билан
	Турган жойдан		

	сакраш		3 хил уссулда.
Улоктириш	Бош ортидан бошлаб улоктириш	Узунликка уч хатлаб сакраш	Умумий кабул ккилинган койда билан
	Айланиб улоктириш	Баландликка. Узунликка уч хатлаб сакраш	
		Граната	700 гр 500 гр 800 гр
		Найза	600 гр
		Диск	2 кг 1,5 кг 1 кг
		Боскон	7,257 кг 6 кг 5 кг
	Иткитиш		4 кг 3 кг
Куп кураш		Ядро	7,257 кг 6 кг 5 кг 4 кг 3 кг
		Уч кураш	100м ядро (4 кг), баландлик Узунлик, ядро (5

			кг) 100м
		Турт кураш	100м, узунлик, диск, найза 80 м г/о, баландлик, 100м, ядро Узунлик туп(150гр)
		Беш кураш	баландлик, кросс 300м 60 ёки, 100 м, узунлик, граната 500гр, баландлик, кросс 500м, 100 м, узунлик, ядро (5 кг), баландлик, кросс 800м. Баландлик, найза, 200м, диск, 1500 м 80 м г/о, ядро, баландлик, узунлик
		Олтикураш	
		Саккзкураш	200м (2 кунда) 100 м, ядро, узунлик 110м г/о диск, лангар чуп (2 кунда)
		Ункураш	100 м, узунлик,

			диск, баландлик, 110 м г/о, лангар чуп Найза, 800м (2 кунда) 100 м, узунлик, диск, баландлик, 400 м, 110 м, г/о, ядро, лангарчуп, найза, 1500 м (кунда)
--	--	--	---

3.3. Енгил атлетик турлар техникасини ўргатиш асослари

Енгил атлетик турларнинг техникасини ўргатиш ва уни такомиллаштириш тренировка процессининг таркибий қисмидир. Енгил атлетика айрим турлари техникасини ўргатиш методикасининг умумий асослари қуйида баён этилган. Улардан энг муҳимлари ўрганилаётган техника тўғрисида тасаввур ҳосил қилишнинг, тўғри ҳаракат қилиш ва тўғри фаолият кўрсатишни амалда билишнинг, бажара олишни баҳолашнинг, хатоларни аниқлаш ва уларни тузатишнинг методлари ва воситаларидир.

Ургатиш методлари.. Спорт техникасини ўргатиш учун, ўқитувчи учта асосий методдан фойдаланади: тушунтириш, кўрсатиш ва бевосита (жисмоний) ёрдам. Бу методларнинг асосий вазифаси тўғри ҳаракат тасаввурини ҳосил қилиш, ҳаракатни билиб олишга ёрдам бериш, хатоларни кўрсатиш ва уларни тузатишдир.

Сўз методи ва ундан фойдаланиш. Спорт техникасини ўргатишда сўзнинг роли жуда катта. Лекин сўз билан мураккаб фаолият ҳақида,

ҳаракат тезлиги ҳақида, қанча куч сарфлаш ҳақида, инерция моментлари ва бошқалар ҳақида тасаввур ҳосил қилиш қийин.

Кўрсатиш методи ва ундан фойдаланиш. Спорт техникасини ўргатишда намуна кўрсатиш муҳим роль ўйнайди. Кўрсатилаётганни кузатиб, ўқувчи спорт техникасининг яхлит кўринишини ҳамраб олиши, ижронинг осон ёки қийинлиги ва бошқа кўп нарсалар тўғрисида тасаввур ҳосил қилиши мумкин.

Ургатишда кўрсатишнинг муҳим роли яна шундаки, намойиш қилинаётган техникани кўз билан кўрганда, у ўқувчилар онгида энг объектив акс этади, ҳаракат ҳақида ҳосил бўлган тасаввур тўғри бўлади.

Уқитувчининг бевосита ёрдами методи ва ундан фойдаланиш. Уқитувчи спорт техникасини ўргатаётган пайтда, ўқувчига керакли ҳолатни эгаллашга ёки зарур ҳаракат қилишга ёрдам бериши мумкин.

Уқитувчининг жисмоний ёрдами билан спортчида ўрганилаётган техникаси тўғрисида кинестетик ҳиссиёт асосида тасаввур ҳосил бўлади. Бу мустақил ижро пайтидаги ҳиссиётга ўхшаш бўлади. Уқитувчи ҳаммадан ҳам кўпроқ дастлабки ҳолатларни, гавда тутишни ва техника элементларини ўргатиш пайтида ёрдам бериб юборади. Масалан, ядро иткитишни ўргатаётганда, ўқувчининг гавдасини энгаштиради, снаряд тутган. қўлининг ҳолатини тўғрилаб қўяди ва ҳоказо.

Машқни бўлаклаб ўргатиш методи. Бу метод яхлит машқнинг айрим қисмлари тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш, уларни, ўрганиш, тузатиш, такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш учун қўлланилади. Уқувчи бирмунча вақт машқнинг бир элементини, детални ўзлаштиради. Айрим ҳаракат етарли даражада мустаҳкам ўзлаштирилгандан кейин, у яхлит фаолият билан боғланади. Бунинг учун ўқувчи тузатилган деталнинг тўғри бажарилишига эътибор бериб, яхлит фаолиятни қайтадан бажаради. Шунинг назарда тутиш кераки, алоҳида ўзлаштирилган ҳаракат яхлит фаолиятнинг структурасини ўзгартирмасоғина у билан осон боғлана

олади.

Тўғри бажаришни баҳолаш, хатоларни тузатиш. Спорт техникасини ўргатиш ва такомиллаштириш процессида тўғри бажарилишни муттасил баҳолаб, хатоларни аниқлаб ва уларни тузатиб бориш муҳимдир. Шуғулланувчилар ўз хато ва камчиликларини кўра билишлари муваффақиятли ўргатишнинг муҳим шarti ҳисобланади.

Тўғри бажаришни баҳолашда аниқ сеза билишнинг муҳим аҳамияти бор. Бу эса шуғулланувчиларнинг тренировка процессида яхшилана боради.

Ургатиш ва такомиллаштириш процесси. Янгитдан бошловчи спорт мастери бўлгунча спорт техникасини ўрганиш процесси узлуксиз давом этади. Одатда бу процесс шартли суратда ўрганиш ва такомиллаштиришга бўлинади. Бундай бўлиниш спортчининг олдига, кўйилган вазифани деталлаштиришга имкон беради. Ургатиш вақтида шуғулланувчилар асосан туғри бўлишига эришадилар. Такومиллаштириш процессида техника деталларини яхшилаш, айрим ҳаракатларни такомиллаштириш, жисмоний ва иродавий фазилатларни янада ривожлантириш ва ҳоказолар ҳисобига техник маҳорат ўсади. Спорт техникасини ўрганиб олиш муддати кўпроқ шуғулланувчининг қобилияти ва тайёрлик даражасига, унинг функционал имкониятларининг даражасига, ҳаракат тажрибасига ва ўрганилаётган спорт техникасининг мураккаблигига боғлиқдир.

Хулоса

Юриш – инсоннинг жойдан – жойга кучишидаги оддий усул турли ёшдаги кишилар учун ажойиб жисмоний машк ҳисобланади. Узок ва бир текис юрганда аъзойи бадандаги қарийб барча мускуллар ишлайди, организмдаги юрак-кон томир, нафас олиш ва бошқа системалар фаолияти кучаяди, натижада натижада мода олмашиниши ортади. Жисмоний машк сифатда одатдаги болалик чоғидан юришга ургатадилар. Лекин бу билан кифояланиб бўлмайди. Хамма одамлар тугри, чиройли ва тежамли юра билишлари зарур.

Оёқ ҳаракатининг ҳар даври икки фазадан иборат. Таянч даври олдинда таянч фазасидан ва орқага таянч (туртиш) фазасидан ибарат. Уларни таянч оёқнинг вертикал пайти ажратиб туради. Бу пайт таянч оёқнинг тос сан бўғимн шу оёқ тўпиқ бўғими устида туради. Утказиш даври, олдинги қадам фазаси ва кетинги қадам фазасини ўз ичига олади. Уларни силкинч оёқнинг вертикал пайти ажратиб туради. Бу пайтда оёқнинг оғирлик маркази шу оёқнинг тос-сон бўғими остида бўлади.

Шундай қилиб, оёқ ҳаракатлари циклида фазалар тартиби. цуйидагичадир Оёқни қўйинг пайти.

1. Олдинги таянч фазаси. Таянч оёқнинг вертикал пайти.
- 2 Кетинги таянч фазаси (туртиш)
- 3 Оёқни ердан узиш пайти.
- 4 Қетинги қадам фазаси.

Силкинч оёқнинг вертикал пайти.

- 4: Олдинги қадам фазаси. Оёқни қўйиш пайти.

Таянч даврининг бошида тана массаси таянчдан орқада бўлади, кейин эса олға томон кўчади

Спортча юришнинг оддий юришга ўхшаш томонлари кўп, лекин у ҳаракатни бошқариш нуқтаи назаридан мураккаброқ, шунинг билан бирга, у самаралироқ ҳамдир.

Енгил атлетик мусобақаларнинг қоидаларига биноан тез юрувчининг ерга тегмай қолган вақти ҳеч бўлмаслиги керак, оёқ таги ерда бўлган

пайтда эса бир; дақиқага бўлса ҳам тизза тўғриланиши зарур. Бу қоидани бузган тез юрувчи дисквалификация қилинади, яъни мусобақадан четлаштирилади.

Таянувчй оёқни вертикал моментида ортиқча орқага эгили-ши қоидани бузиш деб ҳисобланмайди. Энг яхши тез юрувчиларнинг кўплари ерга оёқни тик қўядилар ва бу ҳолатни вертикал пайтигача сақлаб қоладилар. Спортча юриш тезлиги оддий юриш тезлигидан 2—2,5 баравар кўпдир. Бу тезлик қадам узунлиги ва частотасига боғлиқдир. Оддий юришдаги қадам-ларнинг узунлиги 80—90 сантиметр, спортчада эса 105—120 сантиметр. Оддий юришда қадамларнинг частотаси минутига 110—120 та бўлса, спортчада 180—200 та ва ундан ҳам кўпроқ бўлади.

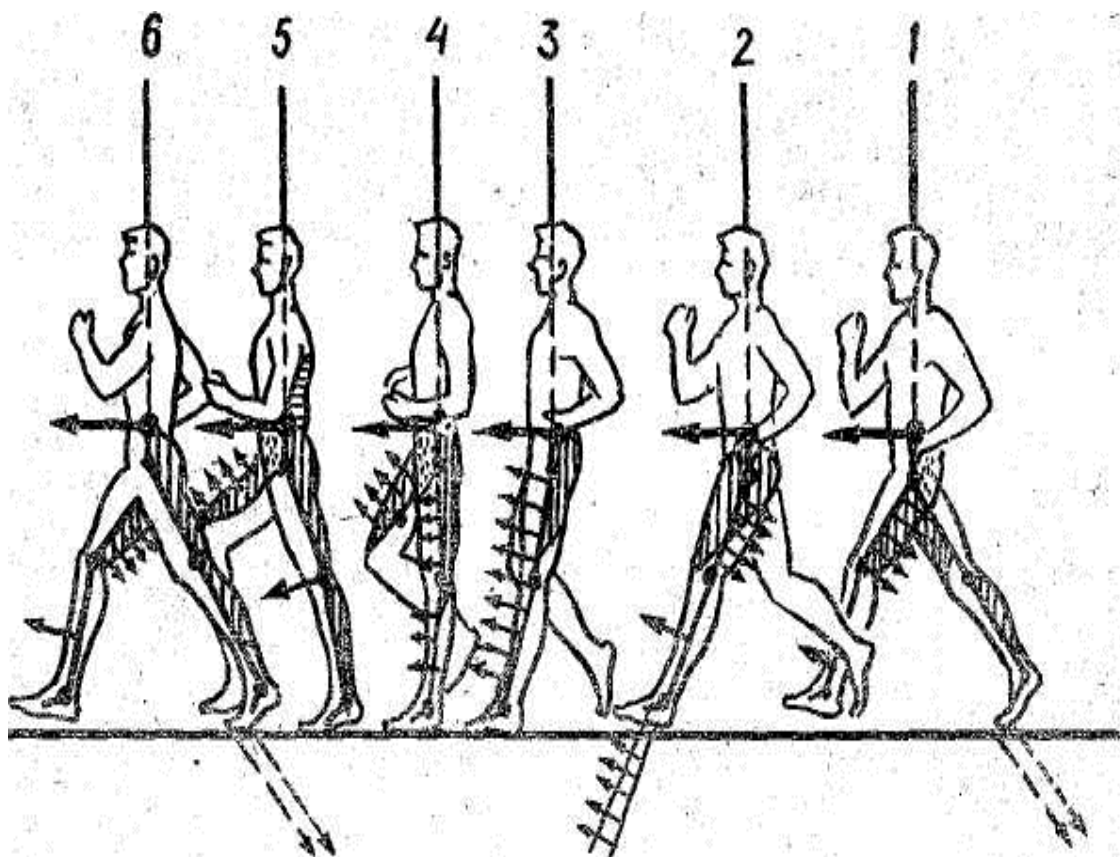
Спортча юришда юқори натижаларга эришиш тўғри техникага боғлиқ бўлиб, бу техника бир қадам 0,27—0,33 секундда бажарилиши сабабли нерв-мушак координацияси жиҳатидан мураккабдир. Юриш суръати юқори бўлишига қарамай, тез к.фувчининг қадамлари ехарли даражада узун бўлиши керак. Лекин қадамларни ҳаддан ташқари узайтириб юбориш ортиқча энергия сарфлашга, техниканинг бузилишца ва спорт натижасининг пасайишига олиб келади.

Спортча юришнинг техникаси билан танишиб чиқиш учун, ҳаракатларнинг биттагина циклини кўриб чиқиш етарлидир

Тез юрувчи ҳаракатини юқоридан кузатган пайтда елка камари билан тосни қарама-қарши томонга буриш натижасида, гавданинг ўралаётгандай ҳаракатини осонгина кўриш мумкин, Бундай ҳаракатлар кўллар иштирокида балсарилиши оёқ ва тос ҳаракатини мувозанатлайди. Улар у. о. м. тўғри чизик бўйлаб силжишдан четга чиққши даражасни камайтиради ва ол дкндан чўзилганлик ва қисқариш амплитудаси ортиши ҳисоби-га мускуллар куч беришини оширади.

Юриш пайтида кўллар букилган ҳолда ҳаракат қилади, букилиш даражаси эса турли вақтда турлича бўлади. Вертикал

пайтида озроқ, олдинга ёки орқага ҳаракат қилганда эса кўпроқ букилади. Қўллар олдинга ичкари бурилиброқ гавданинг ўрта текислигигача кўтарилиб, орқага эса ташқи томонга бурилиброқ ҳаракат қилади; бармоқлар эркин. Юқори тезликка эришиш ва юриш тежамля бўлиши учун, тез юрувчи гавдасининг илгарилаб борадиган ҳаракати тўғри чизик бўйлаб бўлиши катта аҳамиятга эга.. Илгарилаш қай даража тўғри чизик билан бўйлаб бўлаётганини у. о. м. траекториясидан билса бўлади. Спортча юриш тўғри бўлса, у. о. м. нинг вертикал тебраниш йўли кўш таянч"ҳолатидан сал олдин энг юқори кўтарилган бўлади; аммо умуман тез юрувчи таиасининг у. о. м. тўғри чизикка яқин йўлда ҳаракат қилади



Спортча юраётганда мускулларнинг ишлаш схемаси.

Спортча юришда тананинг қарийб барча мускуллари, айниқса оёқ

мускуллари фаол ишлайди. Чиндан ҳам айна пайтда ишлайдиган мускуллар қисқариб таранглашиб, қолган мускулларнинг бўшашиши жуда муҳим. Бусиз ҳаракатларни тежамли ва тўғри бажариш мумкин эмас. Юришнинг якка таянч фазасида таянч оёқнинг тўғри туриши. сондаги тўрт бош мускулга унчалик зўр келишини талаб этмайди; бу ҳам тез юрувчи ҳаракатини енгиллатади. Таянч оёқ букилган ҳолатда бўлганп эса, оёқнинг букила бориши оғирдик ,кучи таъсирида давом этавермасин учун мускулла'рга анчагина кўп зўр келишини та-лаб этади. Қадамлар частотаси катта бўлгани учун, мускулларни бўшаштира билишнинг аҳамияти янада ортади. Суръат юқори бўлса ҳам, спортча Ёришдаги ҳаракатлар кўпол,. зўрма-зўраки бўлмаслиги керак. Техникаси мукамал тез юрувчининг .ҳаракатлари майин, юриши оддий ва табиий бўлади.

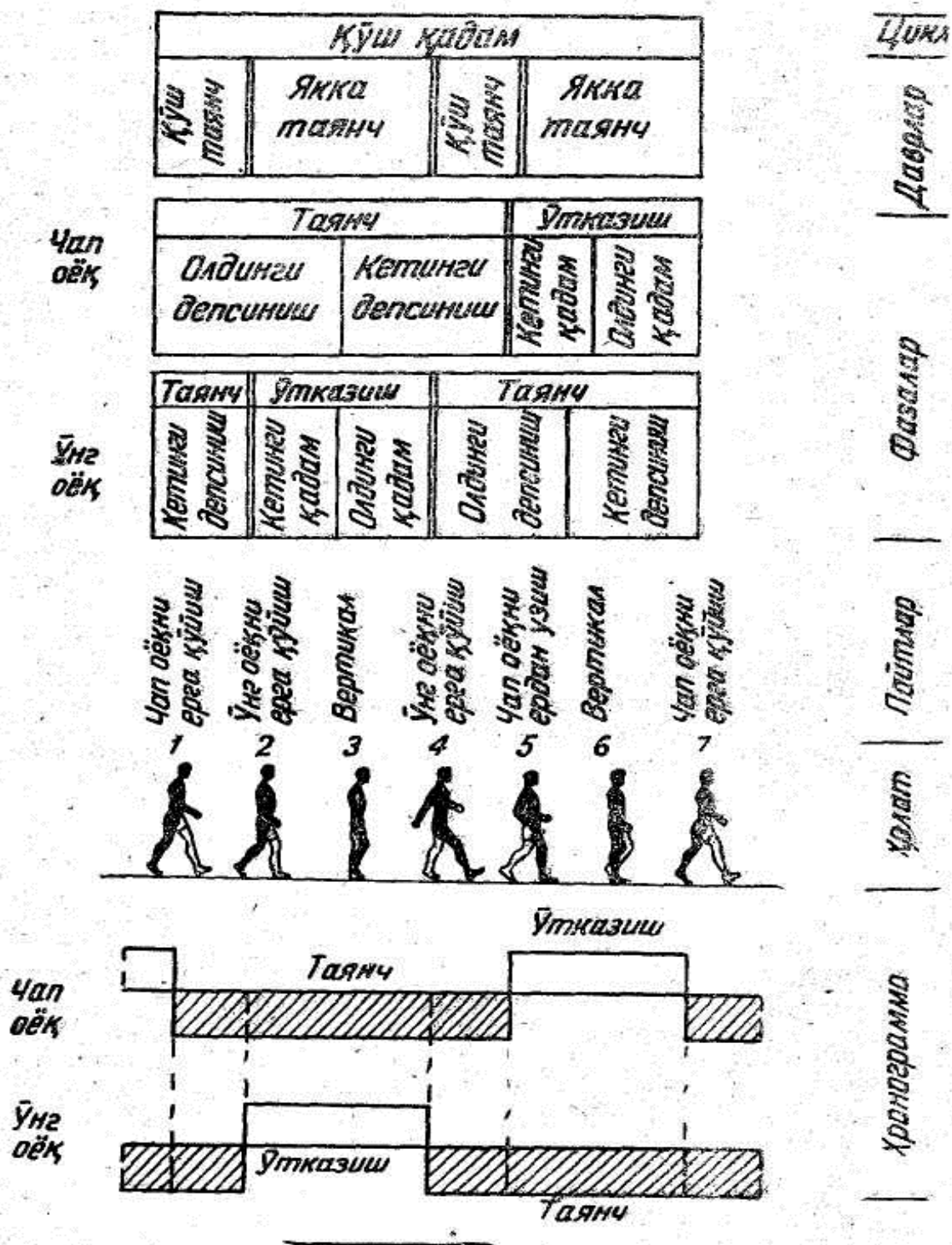
Ҳозир спортчилар 20 ва 50 километрга спортча юришдан ихтисосландилар. 10, 15, 30 километрлик масофалар, соатбай ва икки соатли юришлар асосий ҳисобланмайди.

Тез юрувчининг кўп йиллик тренировкеси, бир йил давом этадиган бошланғич треиировкадан, кейинги йилларда эса мах-сус тренировкалардан иборат бўлади. Юришдан тренировка ки-ла бошлаган ва кейинчалик. шу турдан мутахассис бўлишни истаган ўсмирларнинг бошланғич тренировка вақти икки ва хатто уч йилгача ошйрилиши мумкин.

Юриш	Спортча юриш	Стадион йулкасида юриш	3 км 5 км 10 км 20 км 50 км Бир соат мобайнида
------	--------------	---------------------------	--

Ургатиш методлари.. Спорт техникасини ўргатиш учун, ўқитувчи учта

асосий методдан фойдаланади: тушунтириш, кўрсатиш ва бевосита (жисмоний) ёрдам. Бу методларнинг асосий вазифаси тўғри ҳаракат тасаввурини ҳосил қилиш, ҳаракатни билиб олишга ёрдам бериш, хатоларни кўрсатиш ва уларни тузатишдир.



Адабиётлар

1. Ислом Каримов Баркамол авлод орзуси Тошкент 2000й 248 б.
2. Ислом Каримов Соглом авлод бизнинг келажагимиз Тошкент 2000й 208б.
3. Ислом Каримов Узбекистон XXI асир бусогасинда хавсизликка тахдид баркаррлик шартлари ва таракиет кафолатлари Тошкент 1997й 328 б.
4. Ислом Каримов «2012 йил ватаннимиз тарақиятини Янги босқичга кўтарадиган йил булади» Тошкент 2012 йил
5. Т. Усманходжаев Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти Тошкент 2004й 168 б.
6. А. Нормуродов Енгил атлетика Тошкент 2009й 224 б.
7. К. Шокиржонова Енгил атлетика Тошкент 2007й 354 б.
8. Д. Маркин Н. Озолин енгил атлетика Тошкент 1971й 660 б.
9. Н. Озолин Легкая атлетика Москва 1979г 600с.
10. К. Махкамжонова Бошлангич синфларда жисмоний тарбия Тошкент 1986й 241 б.
- 11/ П. Серимбетов К. Есемуратов каракалпак миллий харекетли ойынларын урениу Нокис 2005ж 30 б.
12. «Алпомиш и Барчиной» - Твое здоровье в твоих руках Ташкент 2002г 54с
13. Т. Арзимбетов, А. Сейтмуратова Улоктиришларни ургатиш методикаси Нукус 2009й 36 б.
14. Т. Арзимбетов, А. Сейтмуратова, А. Табинбаева 1-4 синфларда болаларнинг жисмоний тайергалигини тест оркали аниклаш Нукус 2009й 36 б.
15. И. Ниезов Енгил атлетика Фаргона 2005й 104 б.
16. Э. Андрис, Р Кудратов Енгил атлетика Тошкент 1996й 126 б.
17. А. Абдуллаев, Ш. Хонкелдиев Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти Тошкент 2005й 231 б.
18. Т. Усманходжаев Жисмоний тарбия ва спорт машгулотлари Тошкент 2005й 352 б.