

YENGIL ATLETIKA TURLARI VA ULARNING QOIDALARI

Xolmaxmatov Boburjon

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Ijtimoiy fanlar fakulteti

Jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi

Bozorova Mehriniso

Rashidova Elmira

Rajabova Marjona

Ne'matova Marjona

Jismoniy madaniyat xotin qizlar sporti 3-bosqich talabalari

Annotatsiya: Ushbu maqolada yengil atletika, yengil atletika darslarida qisqa masofalarga yugurish, yengil atletika turlari va ularning qoidalari haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, sport, sprinting, yugurish, sakrash, uloqtirish.

Atletika yunoncha so'z bo'lib, musobaqa, kurash, mashq degan ma'noni bildiradi. Qadimgi Yunonistonda kuch va chaqqonlik bo'yicha musobaqalashganlarni sportchilar deb atashgan. Sportchilar mashqlarni yengil va o'z xohishlariga ko'ra bajardilar. "Yengil atletika" atamasi shu bilan bog'liq holda paydo bo'lgan bo'lishi mumkin. Qadimda yirik tadbirlar va bayramlarda yugurish, sakrash, uloqtirish musobaqalari tashkil qilingan. Shunga ko'ra, bu sport turlari ham qadimgi Olimpiya o'yinlari hisoblanadi. Zamonaviy yengil atletika ham ko'p qirrali bo'lib, u yuqoridagi sport turlarini o'z ichiga oladi: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va hokazo. Sport turlari ommalashganligi sababli, butun dunyo bo'ylab millionlab odamlar yengil atletika bilan shug'ullanadi. Mashqlarning xilma-xilligi va ularning katta qiymati, murakkab bo'lmagan jihozlari yengil atletikani har bir kishi shug'ullanishi mumkin bo'lgan ommaviy sport turiga aylantirdi. Shuning uchun ham yengil atletika "Sport qiroli" deb ataladi. maxsus yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish - tezlik, kuch, chidamlilikni rivojlantiradi, inson oyoq-qo'llarining harakatchanligini mustahkamlaydi, irodani tarbiyalaydi, tana a'zolarining ish qobiliyatini oshiradi. Bu yengil atletika mashqlarining shifobaxsh ta'siri. Sportning bu turi yaxshi odatlarni, o'z sog'lig'iga doimiy e'tibor qaratish kabi fazilatlarni shakllantiradi. Yengil atletika mashg'ulotlarining bolalar salomatligi va jismoniy o'sishiga ijobiy ta'siri ushbu sport turining kollejar o'quv dasturiga kiritilishiga sabab bo'ldi. stadionlarda va sportda mashq qilish imkonini beradi. Ushbu sport turi issiq havoda engil kiyimda mashq qilinadi. Qalinroq sport kiyimlari sovuq havoda kiyiladi. Oyoq kiyimlari, krossovkalar,

shippaklar kiyiladi. Stadionda yengil atletika bo'yicha yugurish yoki sakrash musobaqalari o'tkazilganda, ishtirokchilar tikilgan shippak kiyishlari mumkin. Bu qisqa masofaga yugurishda (2-3 s ga) ish unumdorligini oshirishga yordam beradi; uzunlikka sakrashda (20-30 sm) esa uzoqroqqa sakrashga yordam beradi. Yengil atletika bilan shug'ullanayotganda, kutilgan yaxshi natijalarga olib keladigan bir qator qoidalarga rioya qilish kerak.

Qoidaga ko'ra, birinchi navbatda 3-5 daqiqa davomida sekin yugurish, 6-8 umumiy mashq bajarish, 2-3 marta 30-50 m tezlikda yugurish. Bu harakatni aniq bajarish malakasini shakllantirishga yordam beradi. Endi mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish vaqti keldi. Buning uchun mashg'ulot maydonchasi yaxshi tayyorlanadi, uzunlikka sakrash chuquri yumshatiladi, yugurish yo'lakchasi ortiqcha narsalardan tozalanadi, uloqtirish uchun xavfsiz joy tanlanadi. Mustaqil ravishda otish paytida, to'p derazalarga, daraxtlarga yoki odamlarga tegmaydigan yo'nalishni tanlashga alohida e'tibor beriladi. Bunday holda, qo'nish joyida o'tkir, o'tkir narsalar bo'lmasligi kerak. Balandlikka sakrashni kuzatayotganda kuzatuvchi yuguruvchining yon tomonida turadi, aks holda ustun uchib, unga tegishi mumkin. Yugurishdan keyin darhol to'xtamang yoki o'tirmang. Masalan, 100-200 m uzoq masofaga yugurishda 10-15 metr yurish yaxshidir. Boshqalar yugurayotganda yugurish yo'lakchasida turish yoki uni kesib o'tish taqiqlanadi. Shuningdek, musobaqada ishtirok etayotganlarning yonida yugurish ham mumkin emas. Yugurgandan keyin sovuq suv ichish mumkin emas, chunki u birdaniga tanani sovutib, yuqori nafas yo'llarini yallig'laydi (bronxit, angina va boshqalarni keltirib chiqaradi) Quyidagi yozuvlar topilgan: "Kuchli bo'lishni istasangiz – yugur, agar bo'lsangiz. go'zal bo'lishni xohlasangiz - yugur, agar aqlli bo'lishni istasangiz - chopping." qisqa masofaga (sprinting), ya'ni 60, 100, 200, 400 metr; estafeta — 4 x 100 m, 4 x 200 m, 4 x 400 m; o'rta va uzoq masofalarga, ya'ni 1000 m, 1500m, 2000m, 3000m, 5000m, 10000m, marafon (42km 195m) va uzoq masofaga (5km dan 80km gacha) kabi engil poygalar mavjud. Mahalliy sharoitda yugurish kross yugurish deyiladi. Kollej dasturida yengil atletika darslarida qisqa masofalarga (30 — 60 m) va chidamlilik (1000 m) yugurish tavsiya etiladi. Yassi yugurish tekis maydonda yoki stadionlarda o'tkaziladi. Yo'lning uzunligi kamida 80 m bo'lishi kerak (har 15-20 m da to'xtash joyi mavjud). Bunday joylardan qisqa masofaga yugurish musobaqalarida ham foydalaniladi. Kollej o'quvchilarining sport maydonchasida mashq qilish imkoniyati bo'lmasa, ular kollej yaqinidagi bog'lar (xiyobonlar) yo'laklaridan foydalanishlari mumkin. Tanlangan joy burchakdan kelayotgan velosipedlar yoki piyodalar bilan to'qnashib ketmasligi uchun yaxshi ko'rinishga ega bo'lishi kerak. Yugurishni shartli ravishda quyidagi bosqichlarga bo'lish mumkin: start, tezlashtirish, masofani bosib o'tish, tugatish. ishlatilgan. Agar undan to'g'ri foydalanilsa, qisqa vaqt ichida maksimal tezlikka erishish mumkin bo'ladi. Yuqori start o'rta va uzoq masofalarga yugurishda qo'llaniladi. Agar bu yugurishdan

unumli foydalanilsa, masofaning birinchi metrilarida muvaffaqiyatga erishiladi. Qisqa masofalarga yugurish (sprint). Yugurishning ushbu turi bo'yicha o'g'il-qizlar o'rtasida respublikamizda eng yuqori natijalar Toshkent shahrida qayd etildi. O'g'il bolalar uchun 100 m. Anvar Kuchmurodovga yugurish bo'yicha rekord natija (10,50 sek. elektron hisoblagich); Qizlar o'rtasida Lyudmila Lapshina (11,85 sek.). Ushbu masofani yugurish bo'yicha jahon rekordi erkaklar o'rtasida 6,39 s (elektron sekundomer bo'yicha). Bunga amerikalik Moris Grinerishdi. Ayollar o'rtasida rossiyalik Irina Privalova erishgan (elektron sekundomer bo'yicha) 6,92 s. Jismoniy tarbiya darslarida 2 x 30, 2 x 20, 60 m yoki 100 m masofalar (1, 2, 3 o'quvchi) sekundomer yordamida oddiy o'lchov asosida o'tkaziladi. Bir necha darsdan so'ng avval 30 m, 2-3 darsdan keyin esa 60-100 m beriladi. Past start - tez yugurish uchun qulay bo'lgan birinchi pozitsiya. Pastdan yugurish uchun tayanch, chuqur yoki boshlang'ich to'plari (pad) ishlatiladi. Tiz cho'kib, qo'llaringizga dam oling, bir tizza erga tegadi, ikkinchi oyog'i tayanchda (padda) turadi;

— qo'llarni yelka kengligida qo'yish, yerga tayanish, bosh barmoqlarni ichkariga burish, qo'llar to'g'ri, tana vaznini qo'llar va tizzalarga bir xilda tushirish. Bosh egilgan va boshlang'ich chiziqqa qaragan. Diqqat buyrug'i berilganda, orqa oyoqning tizzasi erdan chiqariladi, tananing og'irligi oyoq tagiga (qo'l va oyoq) tushadi. Buyruq berilganda gavda tez tiklanadi, oyoq orqada turib birinchi qadam qo'yiladi, qo'llar keskin harakatlanadi, keyin ikkinchi, uchinchi va hokazo qadamlar qo'yiladi. Tana faqat 6-8 qadamdan keyin to'liq tekislanadi. Muayyan masofaga yugurishda sportchi oyoqni kaftiga bosib, katta qadamlar tashlashga harakat qiladi. Qo'llar hamjihatlikda harakat qiladi va u tirsagida egiladi. Qo'llar mushtli emas, tanasi bir oz oldinga egilgan. Orqa butunlay egilgan emas va tishlar bir-biriga mahkam bosilmaydi, faqat oldinga siljiydi, harakatlar erkin amalga oshiriladi. Marraga taxminan 10-15 metr qolganda yuguruvchi erkin harakatni saqlab, yelkalarini to'g'ri ushlab turgan holda (va -bu tomonga burilmasdan) oldinga qarab, tezligini pasaytirmasdan, marra chizig'ini keskin kesib o'tadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. M. Abdullayev Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-2019
2. X.Rafiev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti Toshkent-2018
3. I. Olimov Sport pedagogik mahoratini oshirish Toshkent-2016
4. Yengil atletika. Nashriyot: "ILIM ZIYA" nashriyoti, 2005. O'quv qo'llanmalar. Mualliflar: R. Salimov