

YENGIL ATLETIKA TURLARI VA ULARNING QOIDALARI

Umaraliyev Dadaxon Usmonqul o'g'li

Guliston davlat pedagogika institute. Jismoniy tarbiya

+998903121406

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, yengil atletika, sport, sprinting, yugurish, sakrash, uloqtirish.

Atletika yunoncha soʻz boʻlib, musobaqa, kurash, mashq degan maʼnoni bildiradi. Qadimgi Yunonistonda kuch va chaqqonlik boʻyicha musobaqalashganlarni sportchilar deb atashgan. Sportchilar mashqlarni yengil va oʻz xohishlariga koʻra bajardilar. "Yengil atletika" atamasi shu bilan bogʻliq holda paydo boʻlgan boʻlishi mumkin. Qadimda yirik tadbirlar va bayramlarda yugurish, sakrash, uloqtirish musobaqalari tashkil qilingan. Shunga koʻra, bu sport turlari ham qadimgi Olimpiya oʻyinlari hisoblanadi. Zamonaviy yengil atletika ham koʻp qirrali boʻlib, u yuqoridagi sport turlarini oʻz ichiga oladi: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va hokazo. Sport turlari ommalashganligi sababli, butun dunyo boʻylab millionlab odamlar yengil atletika bilan shugʻullanadi. Mashqlarning xilma-xilligi va ularning katta qiymati, murakkab boʻlmagan jihozlari yengil atletikani har bir kishi shugʻullanishi mumkin boʻlgan 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-qoʻllarining harakatchanligini mustahkamlaydi, irodani tarbiyalaydi, tana aʼzolarining ish qobiliyatini oshiradi. Bu yengil atletika mashqlarining shifobaxsh taʼsiri. Sportning bu turi yaxshi odatlarni, oʻz sogʻligʻiga doimiy eʼtibor qaratish kabi fazilatlarni shakllantiradi. Yengil atletika mashgʻulotlarining bolalar salomatligi va jismoniy oʻsishiga ijobiy taʼsiri ushbu sport turining kollejar oʻquv dasturiga kiritilishiga sabab boʻldi. 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 boʻyicha yugurish yoki sakrash musobaqalari oʻtkazilganda, 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 shugʻullanayotganda, 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 Grin erishdi. Ayollar o'rtasida rossiyalik Irina Privalova erishgan (elektron sekundomer bo'yicha) 6,92 s.

Xulosa:

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