

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
КЎПКУРАШ СПОРТ ТУРЛАРИ ФАКУЛТЕТИ
ЕНГИЛ АТЛЕТИКА, ОҒИР АТЛЕТИКА ВА ВЕЛОСПОРТ НАЗАРИЯСИ ВА
УСЛУБИЯТИ КАФЕДРАСИ

РЕФЕРАТ

МАВЗУ: ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ХАҚИДА МАЪЛУМОТ



Бажарди: 14-129 гуруҳ Ахмедова Зиёда

Топшириқ қабул қилди: Солиев И

Тошкент 2017

МАВЗУ: ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ХАҚИДА МАЪЛУМОТ

РЕЖА:

1. Узоқ масофага (стаерлик) югуриш
2. Қисқа масофаларга (спринтерлик) югуриш

„Енгил атлетика“ — юнонча со'з бо'либ, у *беллашув, киираш, машқ* ма'ноларини англатади. Қадимий Юнонистонда куч ва чаққонлик бо'йича беллашганлами *атлетлор* деб номлаганлар. Спортчилар машқларни енгил ва о'з хоҳишига ко'ра бажарганлар. „Енгил атлетика“ атамаси ҳам шу билан бог'лиқ равишда вужудга келган бо'лиши мумкин.,

Қадим даврларда катта-катта тадбир ва тантаналарда югуриш, сакраш, улоқтириш бо'йича мусобақалар уюш-тирилган. Шунга ко'ра, айнан спортнинг мазкур турлари ҳам қадимги олимпиада о'йинларига киритилганди. Замонавий енгил атлетика ҳам юқоридаги спорт турлари: юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш ва шу сингари турларни қамраб олган ко'пкурашдан иборатдир. Қамраб олинган спорт турлари ҳаммабоп бо'лгани учун Ер шаридаги миллионлаб одамлар енгил атлетика билан шуг'улланмоқдалар. Машқ-ларнинг турли-туманлиги ва уларнинг нафи катта эканлиги, жиҳозларнинг мураккаб эмаслиги енгил атлетикани ҳар бир шахс шуг'улланиши мумкин болган оммавий спорт тури бо'либ қолишига олиб келди. Шунинг учун ҳам енгил атлетикани „Спорт қироли“ деб атайдилар.

Енгил атлетика о'зига хос юриш, югуриш, сакраш ва улоқтириш — тезлик кучини, чидамлиликини тарбиялайди, киши а'золарининг ҳаракатчанлигини кучайтиради, иродани тарбиялайди, тана а'золарининг иш қобилиятини оширади. Енгил атлетика машқларининг соғ'ломлаштимвчи та'сири ана шунда. Бу спорт тури яхши одатларни, о'з саломатлигига доимий равишда э'тибор бериб юриш каби сифатларни шакллантиради. Енгил атлетика машқларининг болалар соғ'лиг'и ва жисмоний о'сишига ижобий та'сири бу спорт турини коллежлар учун о'қув дастурига киритилишига сабаб бо'лди.

Республикамиз табиий шароити энги! атиетика билан йил бо'йи очик ҳавода, майдонларда, бог'Сар ва стадионларда шииг'улианиш имконини беради.

Бу спорт тури билан иссиқ пайтларда энгил кийим кийиб шуг'улианилади. Совуқ пайтларда спорт кийимининг қалинроғ'и кийилади. Оёққа кета, крассовка, шиппаклар кийилади, Ста-дионда энгил атиетика бо'йича югуриш ёки сакраш му-собақалари о'тказилганда, унда қатнашувчилар тишли шиппаклар кийиб олишлари мумкин. У яқин масофага югуришда ко'рсаткичларни оширишга (2 — 3 с га); узунликка сакрашда эса (20 — 30 см) узоқроққа сакрашга ёрдам беради.

Энгил атиетика билан шуг'улланиш чоғ'ида қатор қоидаларга риоя қилиш зарур бо'лади, бу кутилган яхши натижаларга эришишга олиб келади. Қоидага ко'ра, аввал 3 — 5 дақиқа аста югурилади, 6 — 8 марта умумий машқлар бажарилади, 30 — 50 м га тезлик билан 2 — 3 қайта югурилади. Бу ҳаракатни аниқ бажариш ко'никмасини ҳосил қилишга ёрдам беради.

Эндиги навбатда машг'улот о'тказишга тайёргарлик ко'рилади. Бунинг учун машг'улот о'тказиладиган жой яхшилаб тайёрланади, узунликка сакраш чуқурчаси юмшатилади, югуриш ё'лаги ортикча нарсалардан тоза-ланади, улоқтириш учун хавфсиз жой танланади. Улоқтириш билан мустақил шуг'улланиш чоғ'ида то'п ойна, дарахт, одамларга тегиб кетмайдиган ё'налиш танланишига алоҳида э'тибор қаратилади.

Узунликка ёки баландликка сакраш жойи қуруқ ва текис боишига аҳамият берилади. Бунда ерга тушиш жойида о'ткир, учли нарсалар бо'лмаслиги лозим. Баландликка сак-рашни кузатаётганда кузатувчи югуриш томонида туради, акс ҳолда сакраш таёқчаси учиб кетиб, унга тегиб кетиши мумкин.

Югуриш машқини бажаргандан со'нг дарҳол то'хтаб ёки о'тириб олиш мумкин эмас. Масалан, 100 — 200 м узоқ масофага югурганда яхшиси 10—15 метр кадамлаб юриш керак.

Бошқалар югураётганда югуриш ё'лакчасида туриш ёки уни кесиб о'тиш

тақиқланади. Мусобақада қатнашаётганлар ёнида ҳам югуриш мумкин эмас. Ю-гуриб келибоқ совуқ сув ичиш мумкин эмас, чунки у танани то'сатдан совитиб, юқори нафас ё'лларини шамоллатади (бундан бронхит, ангина ва ҳоказолар келиб чиқади).

Ко'ҳна Юнонистон қоятошларидан бирида тахминан 2,5 минг йиллар илгари ёзилган қуйидаги: „Агар кучли бо'лишни истасанг — югур, агар чиройли бо'лишни иста-санг — югур, агар ақлии бо'лишни хоҳласанг — югур“, дсган ёзувиар топилган. Ма'лум бо'лишича, югуриш спортнинг асосий тури ҳисобланган. Енгил атлетикада *қисқа масофага (спринтерлик)*, я'ни 60, 100, 200, 400 метрга; *эстафетали* — 4 х 100 м, 4 х 200 м, 4 х 400 м ли *масофага*; *о'рта* ва *узоқ масофаларга*, я'ни 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м, 10000 *ин* га (стаерлик) югуриш; *марафон* (42 км **195** м) югуриш каби енгил югуриш турлари мавжуд. Булардан ташқари, узоқ масофаларга (5 км дан 80 км гача) ҳам югурилади.

Маҳаллий шароитда югуриш *кросс* югуриш деб юритилади.

Коллеж дастурида, енгил атлетика дареиарида қисқа масофаларга (30 — 60 м) ва чидамлиликка (1000 м) югуриш тавсия эти-лади. Текис югуриш, текис майдон ёки стадионларда о'тка-зилади. Юриш ё'лакчаси камида 80 м бо'лиши зарур (ҳар 15—20 *мда*. то'хташ масофаси бо'лади). Бундай жойлардан қисқа масофаларга югуриш мусобақалари о'тказишда ҳам фойдаланилади. Агар коллеж о'қувчилари спорт майдонида шуг'улланишларининг иложи бо'лмаса, унда коллежга яқин бо'лган истироҳат бог'лари (аллеялар)нинг ё'лакчаларидан лойдаланишлари мумкин. Танланган жой яхши ко'ринишга эга бо'лиши лозим, шунда муъолишдан келаётган велосипед ёки пиёдалар билан то'қнашиб кетилмайди.

Югуришни шартли равишда қуйидаги боскичларга бо'лиш мумкин: *старт, тезланиш, масофани о'тиш, финиш*.

Яқин масофаларга паст старт қо'лланилади. Агар ундан о'ринли фойдаланилса, қисқа вақт ичида максимал тезликка эришиш имконига эга бо'линади.

Ўрта ва узоқ масофаларга югуришда юқори старт қўлланилади. Бу югуришдан унумли фойдаланилса, масо-фанинг дастлабки метрларидаёқ илгарилаб кетишга эришилади.

Қисқа масофаларга (спринтерлик) югуриш

Югуришнинг бу тури бо'йича республикамизда о'г'ил болалар ва қизлар учун энг юқори натижалар Тошкент шаҳрида қайд этилган. О'г'ил болаларда 100 м. га югуриш бо'йича рекорд натижа Анвар Кучмурадовга (10,50 сек. электрон ҳисоблагич); қизлар о'ртасида Лудмила Лапшина (11,85 сек.) га тегишли. Бу масофага югуриш бо'йича жаҳон рекорди эркаклар орасида 6,39 с га тенг (электрон секундомер бо'йича). Бунга америкалик Морис Грин эришган. Аёллар орасида —6,92 с бо'либ (электрон секундомер бо'йича), бунга россиялик Ирина Привалова эришган.

Жисмоний тарбия дарсларида 2 х 30, 2 х 20, 60 м ёки 100 м масофаларга (1, 2, 3 о'қувчи) оддий секундомер о'лчови асосида югурилади. Бир неча дарсдан кейин дастлаб 30 м га, 2 — 3 дарсдан кейин 60—100 м га югуриш ме'ёрлари топширилади.

Пастки старт — тез югуриб кетиш учун қулай бо'лган дастлабки ҳолат. Пастки стартдан югуриш учун таянч, чуқурча ёки старт г'о'лчалари (колодка)дан фойдаланилади.

“Старт” командаси берилганда:

- тиз чо'киб, қо'лларга таянилади, бир оёқ тиззаси ерга тегиб туради, иккинчи оёқ таянчда (колодкада) туради;

— қо'лларни елка кенглигида қо'йиб, ерга таянилади, бош бармоқлар ичкарига қаратилади, қо'ллар то'г'риланади, тана оғирлиги қо'л ва тиззага бир хилда тушади. Бош эгилади ва старт чизиг'ига қаралади.

„Диққат” командаси берилганда орқада турган оёқ тиззаси ердан узилади, тана оғирлиги то'рт таянч нуқта (қо'ллар ва оёқлар)га тушади.

командаси берилганда гавдани тезда то'г'рилаб, орқада турган оёқ билан биринчи қадам қо'йилади, қо'ллар кескин ҳаракатланади, со'нгра иккинчи,

учинчи ва ҳоказо қадамлар қо'йилади. Фақат 6 — 8 қадамдан кейингина гавда то'лиқ то'г'риланади.

Ма'лум масофага югураётганда спортчи оёғ'ини кафт-дан босиб, катта-катта қадамлар ташлашга ҳаракат қилади. Қо'л-лар бир маромда ҳаракатланиб, у тирсакдан букилган бо'лади. Қо'ллар мушт қилинмайди, тана бир оз олдинга эгилган бо'лади. Бел ҳам бутунлай букилмаган ва тишлар ҳам бир-бирига қаттиқ босилмайди, фақат олг'а интилиб, ҳаракатлар эркин бажарилади.

Финишга, чамаси, 10 — 15 метр қолганда югурувчи эркин ҳаракатини сақлаган ҳолда олдинга қарайди, елкаларни то'г'ри тутиб (у ёқ-бу ёққа чалг'имай), тезликни сусай-тирмай, финиш чизиг'ини кескин кесиб о'тади.

Узоқ масофага (стаерлик) югуриш

Чидамлилиқни о'стириш мақсадида, коллежлар учун дастурда 500, 800, 1000 м (1 км)га югуриш ко'зда тутилади. Бу масофага 17 ва ундан кичик ёшдаги о'г'ил болалар ва қизлар югирадилар^Масалан, ёшлар о'ртасида жаҳон рекорди 2 рр.ин 20,37 с га (электрон секундомер бо'йича) тенг. Бу ко'рсаткичга инглиз спортчиси Хен Боукси эришган. Қизлар орасида 2 мин 38,58 с (электрон секундомерда) инглиз спортчиси Жо Уайт эришган. Республикамизда 800 рн масофага югириш бо'йича рекорд натижага Э.Нурматов (лм.52,3 сек), қизлар орасида Л.Кир-юхина (2 м.04,76 сек) эришганлар.

3 км га кросс югуриш бутун танага ижобий та'сир кўрсатувчи, жуда яхши соғ'ломлаштириш воситаси ҳисобланади. Кроссга, дастлаб, бир маромда югуриш билан о'ргатилади. Юқорироқ натижаиарга эришиш учун эса 5 — 6 машг'улотдан кейин о'тилади. Муайян масофага югуриш маромини эгаллаш учун (қандай тезиик билан югуришни) кросс югуришнинг биринчи машг'улотларидан бошлаб машқ қилинади.

(Кросс югуриш юқори стартдан бошланади. „Старт“ командаси берилгач, спортчи старт чизиг'ига чиқади, кучлироқ бо'лган оёғ'ини олдинга қо'яди, старт чизиг'ини босмайди, бошқа оёғ'ини оёқ кафтида орқага қо'яди. Гавда тик туради, қо'ллар эркин ҳолатда осилиб туради, бош то'ғ'ри тутилади. „Д/7<7аф“ командаси берилиши билан ҳар иккала оёқ букилади, тана ог'ирлиги оидинда турган оёққа тушади. Қо'ллар тирсакдан букилган ва биттаси олдинга узатилган бо'иади. „Марш“ командаси берилиши билан, югурувчи оёғ'ини ердан кескин узиб, тегишли тезиик олиш учун тезроқ ҳаракат қилади. Масофани енгил ва эркин босиб о'тишга, ҳаракатлари'табiiй бо'лишига эришиши лозим. Бошида оёқнинг бутун кафти билан, масофанинг айрим қисмларини эса оёқ учи билан босиб о'тишга уриниш керак. Югуриш чоғ'ида, масофанинг текис жойларида гавда бир оз олдинга энгашади ва **бошни** то'ғ'ри тутиб, олдинга қараб турилади. Қо'ллар ярим мушт қиСиниб, тирсакдан букилади ва моқисимон, енгил ҳаракатда бо'линади, елкаларни юқори ко'тариб олинмайди. Финишга 100 — 200 метр қолганда қо'ллар ҳаракати тезлашади, (ана ко'проқ эгилади, қадамлар ҳам янада тезроқ ташланади. Финишдан кейин спортчи югуриш да давом етиб, аста юришга о'тади.

Кросс тайёргарлиги бо'йича асосий топширикни бажаришга киришгунга қадар тана а'золарига туша-диган нагрузка (юк)га тайёрланиш керак. **Бунинг** учун, умумий тарзда, дастлаб юриш, енгил югуриш, оддий сакраш, эгилиш, қо'лларни у ёқ- бит ёққа силташ, гавдани турли томонга айлантириш, оёқларни силташ орқали пайлар ва бо'г'инлар ҳаракатми тезлатиш, йирик мушаклар гураҳини мустаҳкамлаш учун о'тирган ҳолда сакраш рнашқлари бажарилиши лозим. Со'нгра кетма-кет (бир, икки оёқда) сакрашлар ва аста югуриш (1—3 мин) бажарилади.

Кросс тайёргарлиги машг'улотларида қизлар ва о'г'ил **болалар** алоҳида гуруҳ бо'ииб югурадилар ва уларга бериладиган топшириқлар ҳам турлича бо'лади. Югуриб **келиб** узунликка сакраш О'қувчилар жисмоний тарбия машг'улотларида югуриб келиб узунликка сакраш машқини бажарадилар. Бу

югуриб келиб „оёқларни буккан“ ҳолда узунликка сакраш бо'йида, у оддий ва ҳамрўнага рўна'қул бўлган машқ туридир. Ёнгил атлетика билан доимий равишда шуг'уланаётган спортчилар „сгилиб“ ва „қайчисимон“ сакрашнинг истиқболли усуллариини эгаллаб, ниҳоятда юқори натижаиарга эришмоқдалар. Масалан, югуриб келиб узунликка сакраш бо'йида жаҳон рскорди эркакларда 8 м 95 см га тенг бў'йида, бундай натижага америкалик спортчи Майкл Пауеила эришган.