

# 1-MAVZU. YENGIL ATLETIKA

## REJA:

- 1.Yengil atletikaning kelib chiqishi va rivojlanishi.
- 2.Yengil atletikaning turlari.

„Atletika" — yunoncha soʻz boʻlib, u *bellashuv, kurash, mashq* ma'nolarini anglatadi. Qadim Yunonistonda kuch va chaqqonlik boʻyicha bellashganlarni *atletlar* deb nomlaganlar. Sportchilar mashqlarni yengil va oʻz xohishiga koʻra bajarganlar. „Yengil atletika" atamasi ham shu bilan bogʻliq ravishda vujudga kelgan boʻlishi mumkin.

- Zamonaviy yengil atletika ham yuqoridagi sport turlari: yurish, yu-gurish, sakrash, uloqtirish va shu singari turlarni qamrab olgan koʻpkurashdan iboratdir. Qamrab olingan sport turlari hammabop boʻlgani uchun Yer sharidagi millionlab odamlar yengil atletika bilan shugʻullanmoqdalar. Mashqlarning turli-tumanligi va ularning nafi katta ekanligi, jihozlarning murakkab emasligi yengil atletikani har bir shaxs shugʻullanishi mumkin boʻlgan ommaviy sport turi boʻlib qolishiga olib keldi. Shuning uchun ham yengil atletikani „Sport qiroli" deb ataydilar.

Yengil atletika o'ziga xos yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish — tezlik kuchini, chidamlilikni tarbiyalaydi, kishi a'zolarining harakatchanligini kuchaytiradi, irodani tarbiyalaydi, tana a'zolarining ish qobiliyatini oshiradi. Yengil atletika mashqlarining sog'lomlashtiruvchi ta'siri ana shunda. Bu sport turi yaxshi odatlarni, o'z salomatligiga doimiy ravishda e'tibor berib yurish kabi sifatlarni shakllantiradi.

- Bu sport turi bilan issiq paytlarda yengil kiyim kiyib shug'ullaniladi. Sovuq paytlarda sport kiyimining qalinrog'i kiyiladi. Oyoqqa keta, krassovka, shippaklar kiyiladi. Stadionda yengil atletika bo'yicha yugurish yoki sakrash mu-sobaqalari o'tkazilganda, unda qatnashuvchilartishli shippaklar kiyib olishlari mumkin. U yaqin masofaga yugurishda ko'rsatkichlarni oshirishga (2 — 3 s ga), uzunlikka sakrashda esa (20 — 30 sm) uzoqroqqa sakrashga yordam beradi.

Yengil atletika bilan **shug'ullanish** chog'ida qator qoidalarga rioya qilish zarur bo'ladi, bu kutilgan yaxshi natijalarga erishishga olib keladi. Qoidaga ko'ra, avval 3 — 5 daqiqa asta yuguriladi, 6 — 8 marta umumiy mashqiar bajariladi, 30 — 50 m ga tezlik bilan 2 — 3 qayta yuguriladi. Bu harakatni aniq bajarish ko'nikmasini hosil qilishga yordam beradi.

- Uzunlikka yoki balandlikka sakrash joyi quruq va tekis bo'lishiga ahamiyat beriladi. Bunda yerga tushish joyida o'tkir, uchli narsalar bo'lmasligi lozim. Balandlikka sak-rashni kuzatayotganda kuzatuvchi yugurish tomonida turadi, aks holda sakrash tayoqchasi uchib ketib, unga tegib ketishi mumkin.
- Yugurish mashqini bajargandan so'ng darhol to'xtab yoki o'tirib olish mumkin emas. Masalan, 100—200 m uzoq masofaga yugurganda yaxshisi 10— 15 metr qadamlab yurish kerak.

# Yugurish.

Reja:

- 1. Tekis yugurish.
- 2. Qisqa masofalarga yugurish.
- 3. Uzoq masofalarga yugurish.
- 4. Yugurishda startdan chiqish qoidalari.

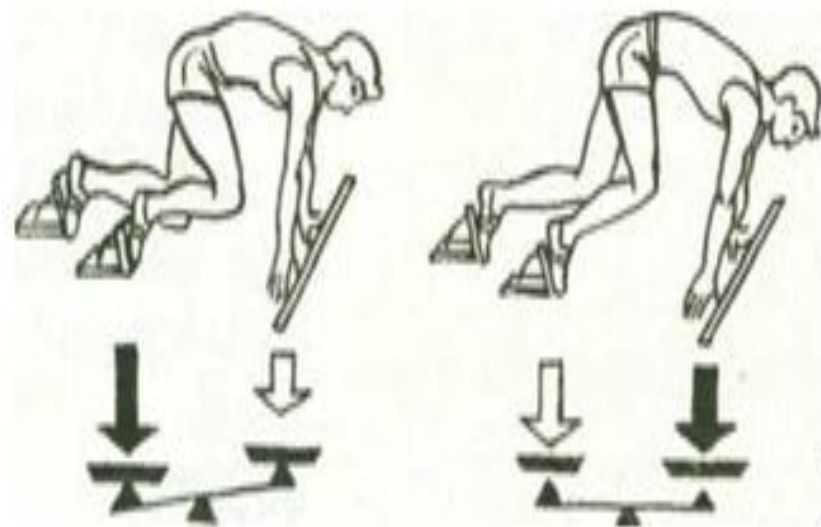
Ko'hna Yunoniston qoyatoshlaridan birida taxminan 2,5 ming yillar ilgari yozilgan quyidagi: „Agar kuchli bo'lishni istasang — yugur, agar chiroyli boiishni ista-sang —yugur, agar aqli bo'lishni xohlasang — yugur", degan yozuvlar topilgan. Ma'lum bo'lishicha, yugurish sportning asosiy turi hisoblangan. Yengil atletikada *qisqa masofaga (sprinterMk)*, ya'ni 60, 100, 200, 400 metr ga; *estafetali — 4 x 100 m, 4 x 200 m, 4 x 400 m li masofaga; o'rta va uzoq masofalarga, ya'ni 1000 m, 1500 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m, 10000 m ga (stayerlik) yugurish; marafon (42 km 195 m) yugurish kabi yengil yugurish turlari mavjud. Bulardan tashqari, uzoq masofalarga (5 km dan 80 km gacha) ham yuguriladi.*

- Mahalliy sharoitda yugurish *kross yugurish* deb uritiladi. Yugurishni shartli ravishda quyidagi bosqichlarga **bO'lish** mumkin: *start, tezlanish, masofani o'tish, finish.*
- Yaqin masofalarga past start qo'llaniladi. Agar undan unumli foydalanilsa, qisqa vaqt ichida maksimal tezlikka enshish imkoniga ega bo'linadi.
- o'rta va uzoq masofalarga yugurishda yuqori start qo'llaniladi. Bu yugurishdan unumli foydalanilsa, masofaning dastlabki metrlaridayoq ilgarilab ketishga erishiladi.

# Qisqa masofalarga (sprinterlik) yugurish

- Yugurishning bu turi bo'yicha respublikamizda o'g'il bolalar va qizlar uchun eng yuqori natijalar Toshkent shahrida qayd etilgan. o'g'il bolalarda 100 m. ga yugurish bo'yicha rekord natija Anvar Kuchmuradovga (10,50 sek. elektron hisoblagich); qizlar o'rtasida Ludmila Lapshina (11,85 sek.) ga tegishli. Bu masofaga yugurish bo'yicha jahon rekordi erkaklar orasida 6,39 s ga teng (elektron sekundomer bo'yicha). Bunga amerikalik Moris Grin erishgan. Ayollar orasida — 6,92 s bo'lib (elektron sekundomer bo'yicha), bunga rossiyalik Irina Privalova erishgan.
- Jismoniy tarbiya darslarida 2 x 30, 2 x 20, 60 *m* yoki 100 *m* masofalarga ( 1, 2, 3 o'quvchi) oddiy sekundomer o'lchovi asosida yuguriladi. Bir necha darsdan keyin dastlab 30 *m* ga, 2 — 3 darsdan keyin 60 — 100 *m* ga yugurish me'yorlari topshiriladi.
- *Pastki start*—*Xcz* yugurib ketish uchun qulay boigan dastlabki holat. Pastki startdan yugurish uchun tayanch, chuqurcha yoki start g'o'lachalari (kolodka)dan foydalaniladi.

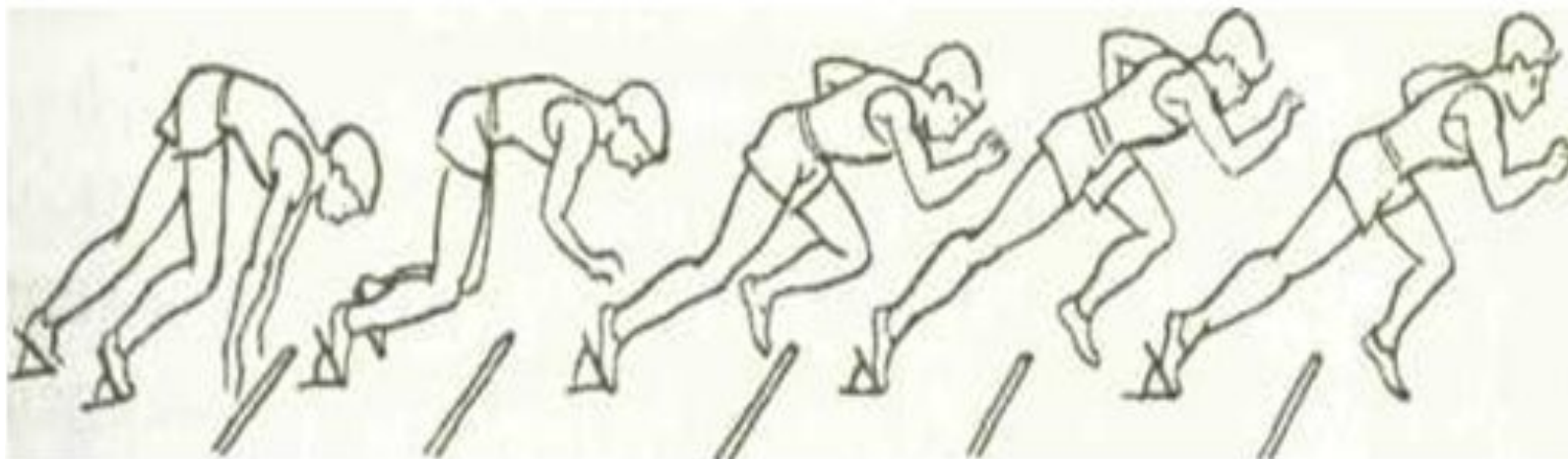
# „Start“ kbmandasi berilganda



- tiz cho'kib, qo'llarga tayaniladi, bir oyoq tizzasi yerga tegib turadi, ikkinchi oyoq tayanchda (kolodkada) turadi;
- qo'llarni yelka kengligida qo'yib, yerga tayaniladi, bosh barmoqlar ichkariga qaratiladi, qoilar to'g'rilanadi, tana og'irligi qo'l va tizzaga bir xilda tushadi. Bosh egiladi va start chizig'iga qaratiladi.



# “Diqqat” komandasi berilganda



“Diqqat” komandasi berilganda orqada turgan oyoq tizzasi yerdan uziladi, tana og’irligi to’rt tayanch nuqta (qo’llar va oyoqlar)ga tushadi.

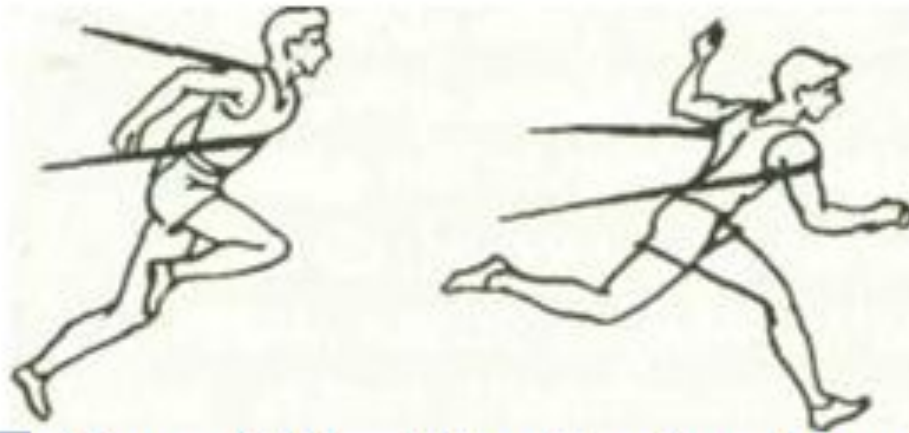
# “Marsh” komandasi berilganda



“Marsh” komandasi berilganda gavnani tezda to'g'rilab, orqada turgan oyoq bilan birinchi qadam qo'yiladi, qo'llar keskin harakatlanadi, so'ngra ikkinchi, uchinchi va hokazo qadamlar qo'yiladi. Faqat 6 — 8 qadamdan keyingina gavda to'liq to'g'rilanadi.

Ma'lum masofaga yugurayotganda sportchi oyog'ini kaftdan bosib, katta-katta qadamlar tashlashga harakat qiladi. Qo'llar bir maromda harakatlanib, u tirsakdan bukilgan bo'ladi. Qo'llar musht qilinmaydi, tana bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Bel ham butunlay bukilmagan va tishlar ham bir-biriga qattiq bosilmaydi, faqat olg'a intilib, harakatlar erkin bajariladi.

# Finishga

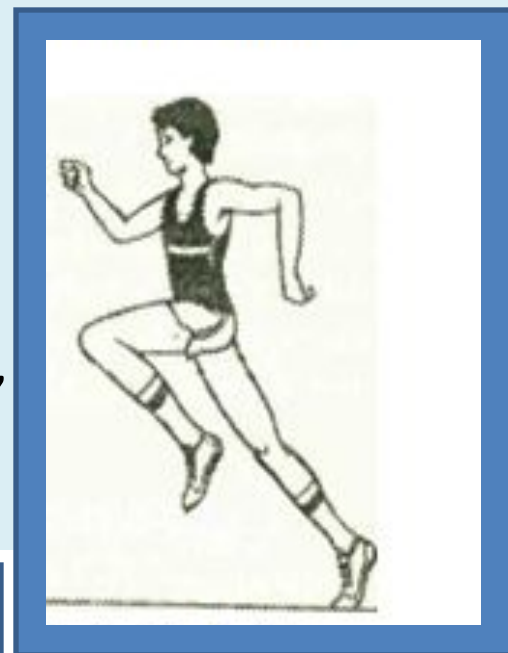


Chamasi, 10—15 metr qoiganda yuguruvchi erkin harakatini saqlagan holda oldinga qaraydi, yelkalarni to'g'ri tutib (u yoq-bu yoqqa chalg'imag), tezlikni susay-tirmay, finish chizig'ini keskin kesib o'tadi.

# Uzoq masofaga (stayerlik) yugurish

- Chidamlilikni oʻstirish maqsadida, kollejar uchun dasturda 500, 800, 1000 m (1 km)ga yugurish koʻzda tutiladi. Bu masofaga 17 va undan kichik yoshdagi oʻgʻil bolalar va qizlar yugiradilar. Masalan, yoshlar oʻrtasida jahon rekordi 2 min 20,37 s ga (elektron sekundomer boʻyicha) teng. Bu koʻrsatkichga ingliz sportchisi Xen Bouksi erishgan. Qizlar orasida 2 min 38,58 s (elektron sekundomerda) ingliz sportchisi Jo Uayt erishgan. Respublikamizda 800 m masofaga yugurish boʻyicha rekord natijaga E.Nurmatov (1m.52,3 sek), qizlar orasida L.Kir-yuxina (2 m.04,76 sek) erishganlar.
- 2 — 3 km ga kross yugurish butun tanaga ijobiy taʼsir koʻrsatuvchi, juda yaxshi sogiomashtirish vositasi hisoblanadi. Krossga, dastlab, bir maromda yugurish bilan oʻrgatiladi. Yuqoriroq natijalarga erishish uchun esa 5 — 6 mashgʻulotdan keyin oʻtiladi. Muayyan masofaga yugurish maromini egallash uchun (qanday tezlik bilan yugurishni) kross yugurishning birinchi mashgʻulotlaridan boshlab mashq qilinadi.
- *Kross* yugurish yuqori startdan boshlanadi. „*Start*“ komandasi berilgach, sportchi start chizigʻiga chiqadi, kuchliroq boʻlgan oyogʻini oldinga qoʻyadi, start chizigʻini bosmaydi, boshqa oyogʻini oyoq kaftida orqaga qoʻyadi.

“*Diqqa*” komandasi berilishi bilan har ikkala oyoq bukiladi, tana og’irligi oldinda turgan oyoqqa ttishadi. Qo’llar tirsakdan bukilgan va bittasi oldinga uzatilgan bo’ladi. „*Marsh*” komandasi berilishi bilan, yuguruvchi oyog’ini yerdan keskin uzib, tegishli tezlik olish uchun tezroq hara-kat qiladi. U masofani yengil va erkin bosib o’tishga, harakatlari tabiiy bo’lishiga erishishi lozim. Boshida oyoqning butun kafti bilan, masofaning ayrim qismlarini esa oyoq uchi bilan bosib o’tishga urinish kerak. Yugurish chog’ida, masofaning tekis joylarida gavda bir oz oldinga engashadi va boshni to’g’ri tutib, oldinga qarab turiladi. Qoilar yarim musht qilinib, tirsakdan bukiladi va mokisimon, yengil harakatda bo’linadi, yelkalarni yuqori ko’tarib olinmaydi. Finishga 100 — 200 metr qolganda qo’llar harakati teziashadi, tana ko’proq egiladi, qadamlar ham yanada tezroq tashlanadi. Finishdan keyin sportchi yugurishda davom etib, asta yurishga o’tadi.



Kross tayyorgarligi mashg’ulotlarida qizlar va o’g’il bolalar alohida guruh bo’lib yuguradilar va ularga beriladigan topshiriqlar ham turlicha bo’ladi.