

Mavzu: Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurishga qaysi masofalar kiradi va ular haqida malumot bering? Qisqa masofaga qaysi startdan chiqiladi?

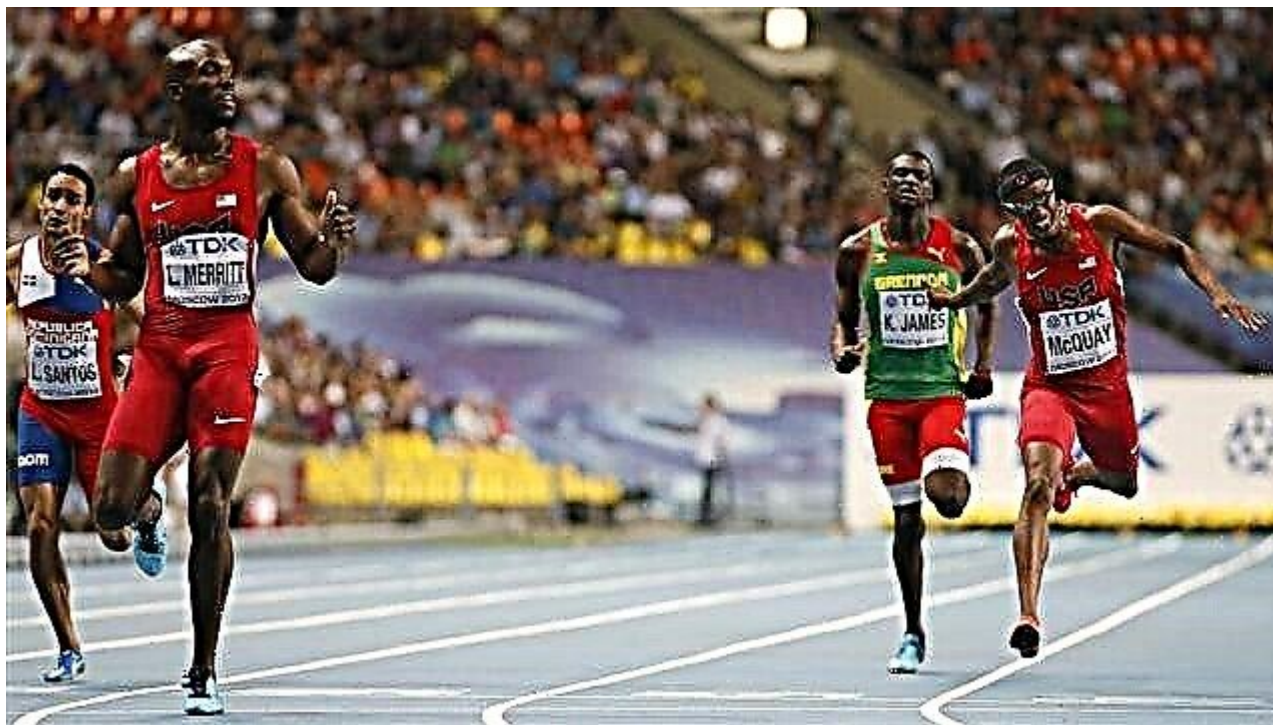
Bajardi: MMT-92 guruh talabasi Gulahmadov Shahboz

Reja:

- ▶ 1.Yengil atletikaning yugurish turi haqida maumot.
- ▶ 2.Qisqa masofaga yugurish haqida malumot.
- ▶ 3.Qisqa masofaga yugurishda qaysi startdan chiqiladi?

Yengil atletikada ishlaydigan intizomlar asosiy hisoblanadi. Yugurish turlari juda ko'p va ularning deyarli barchasi olimpiya o'yinlariga kiritilgan.

Qisqa masofaga yugurish yoki yugurish, o'rta masofaga yugurish, uzoq masofaga yugurish yoki yugurish, tik yugurish yoki to'siq bilan yugurish, to'siq va estafetali yugurish farqlanadi.



Qisqa masofaga yugurish

Sprint yugurish yengil atletika bo'yicha ham sportchilar orasida, ham muxlislar orasida eng mashhur hisoblanadi. Sprint quyidagi masofalarni o'z ichiga oladi, ular uchun tushirish me'yorlari bajariladi: 30 m, 50 m, **60m**, **100m**, **200m**, 300m, **400m**... Ushbu yugurish bo'yicha jahon elitasi - Yamayka va AQSh sportchilari.



- ▶ Qisqa masofaga yugurish turlarini qisqacha tasniflab, xarakteristikalarini keltirsak, ma'lumotlar quyidagicha bo'ladi:
 - 100 m - klassik, olimpiya standarti;
 - 200 m - klassik, olimpiya standarti;
 - 400 m - klassik, olimpiya standarti;
 - 60 m - yopiq musobaqalar;
 - 30 m - maktab standarti;
 - 300 m - alohida musobaqalar.

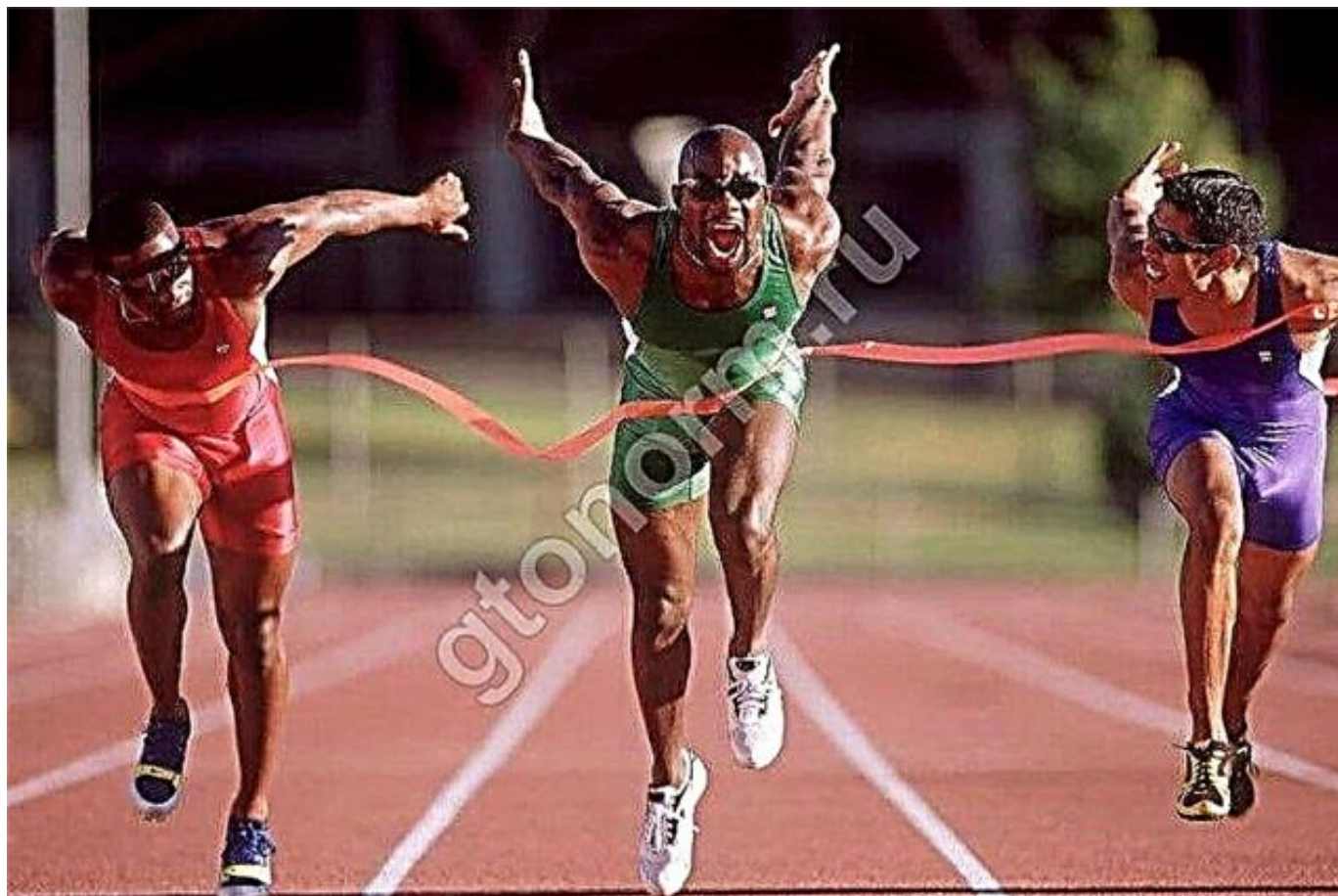


- ▶ Qisqa masofalarga yugurish qoidalariga ko'ra barcha mashqlar ketma-ket 4 bosqichdan iborat:
 - Boshlash;
 - Yugurishni boshlash;
 - Masofadan yugurish;
 - Tugatish.
- ▶ Sportchi qisqa masofaga yugurishning har bir bosqichiga to'g'ri kira olishi kerak, chunki uning marraga ko'tarilishi bunga bog'liq bo'ladi.

- ▶ Qisqa masofalarga yugurish texnikasi atigi 3 ta qadamda maksimal tezlikni rivojlantirish qobiliyatini talab qiladi. Tana yugurish yo'lagi tekisligiga egilib, boshi pastga qaraydi, oyoqlari erdan itarishda tizzalariga to'liq to'g'rilanadi. Qadamlarning chastotasini yo'qotmaslik uchun oyoqlarni erdan baland ko'tarish kerak emas. Ular oyoq barmoqlariga tushadilar, so'ng oyoqni tovoning ustiga siljitinglar.



- ▶ Qisqa masofaga yugurish uchun tugatish texnikasi sportchidan faqat bitta vazifani bajarishni talab qiladi - poygani maksimal tezlik natijasi bilan yakunlash. U qanday qilib chiziqni kesib o'tishi ahamiyatsiz.



Qisqa masofada yugurishda pastki stardan chiqiladi va u 3 bosqichdan iborat.

1. Sportchining boshlang'ich pozitsiyasi: oldinga qarab yugurish, orqaga silkish, ikki oyoq masofada. Bosh pastga tushirilgan, nigoh pastga qaragan, elkalar bo'shashgan, qo'llar tirsaklarga egilgan.

2. "Diqqat" buyrug'i bilan sprinter tana vaznini oldingi oyoqqa uzatadi, tos suyagini bosh bilan bir tekislikka ko'taradi;

3. "Ishga tushirish" buyrug'i bilan u kuchli surish qiladi va tezlikni oshirishni boshlaydi. Qo'llar harakatlar bilan o'z vaqtida harakat qilishadi, bu boshlanishdan tezroq chiqib ketishga yordam beradi.



E'tiboringiz uchun rahmat