

Yengil Atletika tarixi, yugirishlar, sakrashlar xaqida ma'lumot

„Atletika“ — yunoncha so'z bo'lib, u *bellashuv*, *kiirash*, *mashq* ma'nolarini anglatadi. Qadimiy Yunonistonda kuch va chaqqonlik bo'yicha bellashganlarni *atletlar* deb nomlaganlar. Sportchilar mashqlarni yengil va o'z xohishiga ko'ra bajarganlar. „Yengil atletika“ atamasi ham shu bilan bog'liq ravishda vujudga kelgan bo'lishi mumkin.

Qadim davrlarda katta-katta tadbir va tantanalarda yugurish, sakrash, uloqtirish bo'yicha musobaqalar uyush-tirilgan. Shunga ko'ra, aynan sportning mazkur turlari ham qadimgi olimpiada o'yinlariga kiritilgandi. Zamonaviy yengil atletika ham yuqoridagi sport turlari: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va shu singari turlarni qamrab olgan ko'pkurashdan iboratdir. Qamrab olingan sport turlari hammabop bo'lgani uchun Yer sharidagi millionlab odamlar yengil atletika bilan shug'ullanmoqdalar. Mashq-larning turli-tumanligi va ularning nafi katta ekanligi, jihozlarning murakkab emasligi yengil atletikani har bir shaxs shug'ullanishi mumkin bolgan ommaviy sport turi bo'lib 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. Yengil atletika mashqlarining bolalar sog'lig'i va jismoniy o'sishiga ijobiy ta'siri bu sport turini kollejlarda uchun o'quv dasturiga kiritilishiga sabab bo'ldi.

Respublikamiz tabiiy sharoiti yengil atletika bilan yil bo'yi ochiq havoda, maydonlarda, bog'lar va stadionlarda shug'ullanish imkonini beradi.

Bu sport turi bilan issiq paytlarda yengil kiyim kiyib shug'ullaniladi. Sovuq paytlarda sport kiyimining qalinrog'i kiyiladi. Oyoqqa keta, krassovka, shippaklar kiyiladi, Stadionlarda yengil atletika bo'yicha yugurish yoki sakrash musobaqalari o'tkazilganda, unda qatnashuvchilar tishli 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 atietika 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 mashqlar bajariladi, 30 – 50 m ga tezlik bilan 2 – 3 qayta yuguriladi. Bu harakatni aniq bajarish ko'nikmasini hosil qilishga yordam beradi.

Endigi navbatda mashg'ulot o'tkazishga tayyorgarlik ko'riladi. Buning uchun mashg'ulot o'tkaziladigan joy yaxshilab tayyorlanadi, uzunlikka sakrash chuqurchasi yumshatiladi, yugurish yo'lagi ortiqcha narsalardan toza-lanadi, uloqtirish uchun xavfsiz joy tanlanadi. Uloqtirish bilan mustaqil shug'ullanish chog'ida to'p oyna, daraxt, odamlarga tegib ketmaydigan yo'nalish tanlanishiga alohida e'tibor qaratiladi.

Uzunlikka yoki balandlikka sakrash joyi quruq va tekis boiishiga 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.

Boshqalar yugurayotganda yugurish yo'lakchasida turish yoki uni kesib o'tish taqiqlanadi. Musobaqada qatnashayotganlar yonida ham yugurish mumkin emas. Yu-gurib keliboq sovuq suv ichish mumkin emas, chunki u tanani to'satdan sovitib, yuqori nafas yo'llarini shamolatadi (bundan bronxit, angina va hokazolar kelib chiqadi).

Tekis yugurlab

JKo'hna Yunoniston qoyatoshlaridan birida taxminan 2,5 ming yillar ilgari yozilgan quyidagi: „Agar kuchli bo'lishni istasang — yugur, agar chiroyli bo'lishni istasang — yugur, agar aqlii bo'lishni xohlasang — yugur“, degan yozuviar topilgan. Ma'lum bo'lishicha, yugurish sportning asosiy turi hisoblangan. Yengil atletikada *qisqa masofaga (sprinterlik)*, ya'ni 60, 100, 200, 400 metrga; *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 yuritiladi.

Kollej dasturida, yengil atletika dareiarida qisqa masofalarga (30 – 60 *m*) va chidamlilikka (1000 *m*) yugurish tavsiya etiladi. Tekis yugurish, tekis maydon yoki stadionlarda o'tkaziladi. Yurish yo'lakchasi kamida 80 *m* bo'lishi zarur (har 15–20 *mda.* to'xtash masofasi bo'ladi). Bunday joylardan qisqa masofalarga yugurish musobaqalari o'tkazishda ham foydalaniladi. Agar kollej o'quvchilari sport maydonida shug'ullanishlarining iloji bo'lmasa, unda kollejga yaqin bo'lgan istirohat bog'lari (alleyalar)ning yo'lakchalaridan foydalanishlari mumkin. Tanlangan joy yaxshi ko'rinishga ega bo'lishi lozim, shunda muyulishdan kelayotgan velosiped yoki piyodalar bilan to'qnashib ketilmaydi.

Yugurishni shartli ravishda quyidagi bosqichlarga bo'lish mumkin: *start, tezlanish, masofani o'tish, finish.*

Yaqin masofalarga past start qo'llaniladi. Agar undan o'rinli foydalanilsa, qisqa vaqt ichida maksimal tezlikka erishish imkoniga ega bo'linadi.

Uzoq va uzoq masofalarga yugurishda yuqori start qo'llaniladi. Bu yugurishdan unumli foydalanilsa, masofaning dastlabki metrilaridayoq ilgarilab ketishga erishiladi.

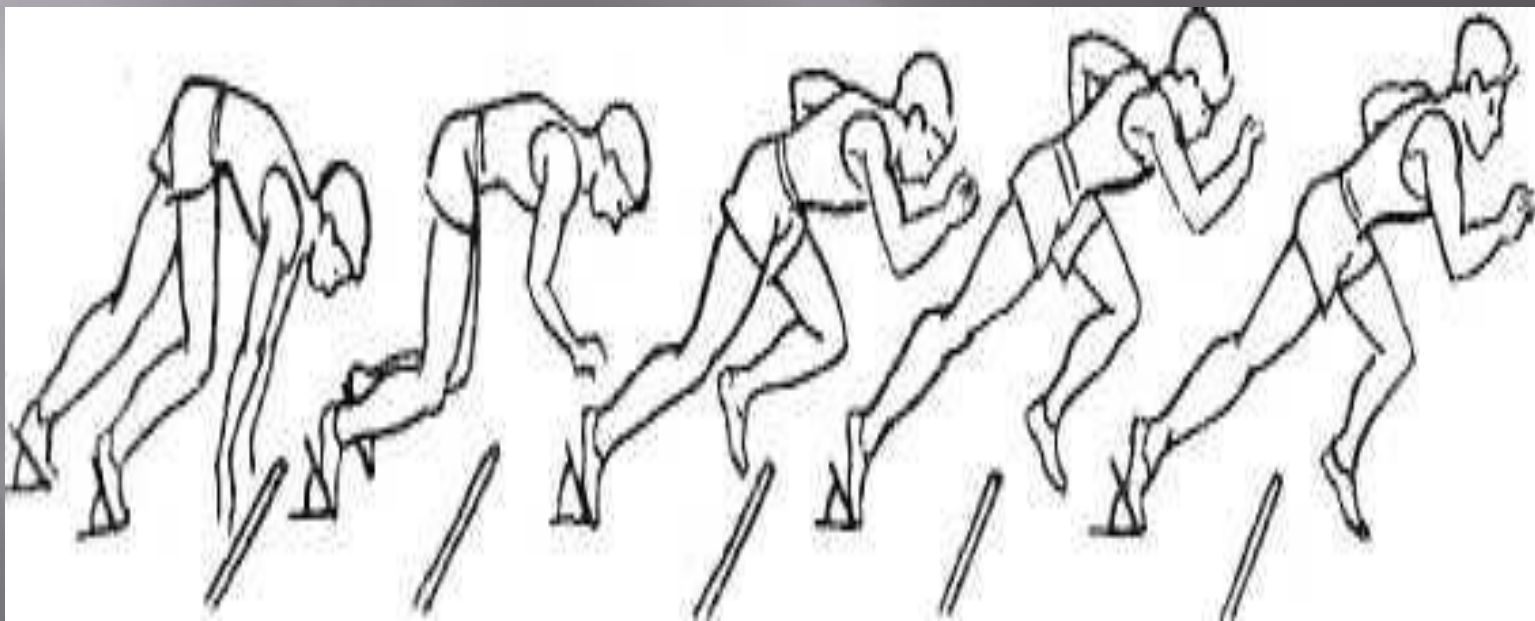
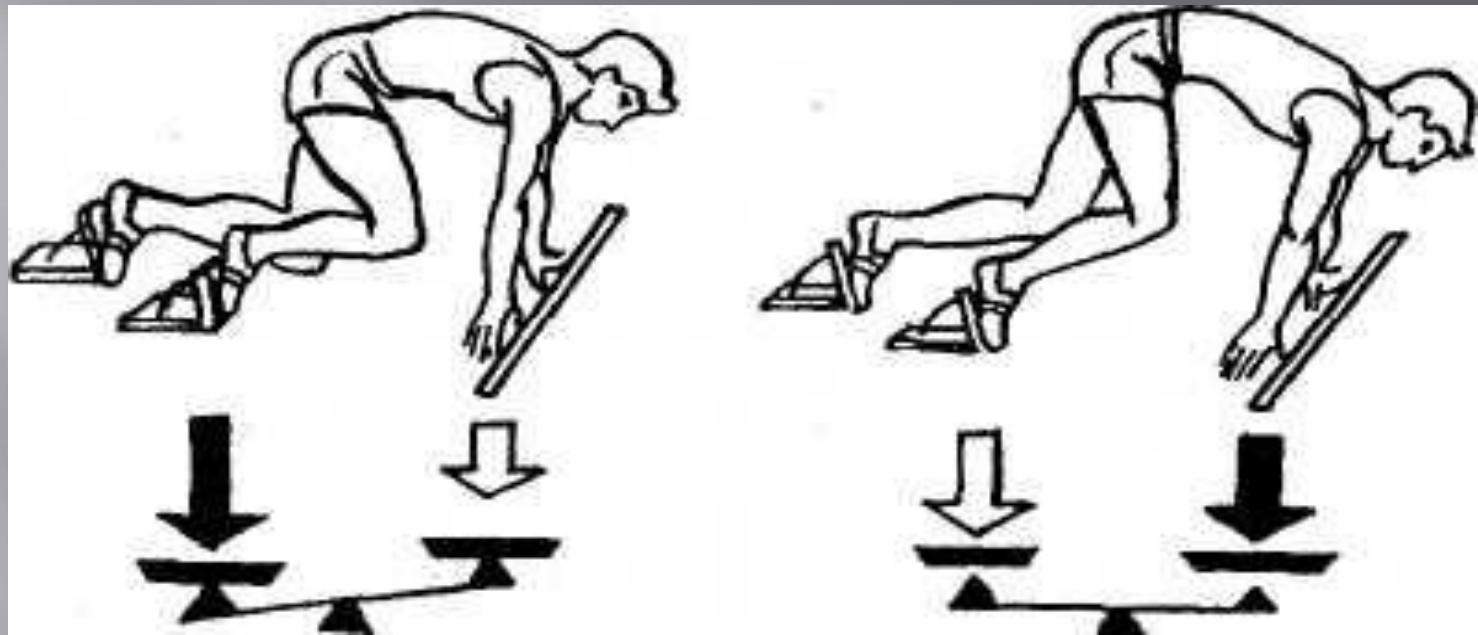
Qisqa masofalarga (sprinterlik) yugurish

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 – tez yugurib ketish uchun qulay bo'lgan dastlabki holat. Pastki startdan yugurish uchun tayanch, chuqurcha yoki start g'o'lachalari (kolodka)dan foydalaniladi.

,jStart" k'omandasi berilganda:



„*Diqqat*“ komandasi berilganda orqada turgan oyoq tizzasi yerdan uziladi, tana og'irligi to'rf tayanch nuqta (qo'llar va oyoqlar)ga tushadi.

"komandasi berilganda gavdani 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 kaft-dan bosib, katta-katta qadamlar tashlashga harakat qiladi. Qo'l-lar 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 qolganda 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 o'stirish maqsadida, kollejlarda uchun dasturda 500, 800, 1000 m (1 km)ga yugurish ko'zda tutiladi. Bu masofaga 17 va undan kichik yoshdagi o'g'il bolalar va qizlar yugiradilar. Masalan, yoshlar orasida jahon rekordi 2 rr.in 20,37 s ga (elektron sekundomer bo'yicha) teng. Bu ko'rsatkichga ingliz sportchisi Xen Bouksi erishgan. Qizlar orasida 2 min 38,58 s (elektron sekundomerda) ingliz sportchisi Jo Uayt erishgan. Respublikamizda 800 m masofaga yugurish bo'yicha rekord natijaga E.Nurmatov (1m.52,3 sek), qizlar orasida L.Kir-yuxina (2 m.04,76 sek) erishganlar.

fl – 3 km ga kross yugurish butun tanaga ijobiy ta'sir ko'tsatuvchi, juda yaxshi sog'lomlashtirish vositasi hisoblanadi.; Krossga, dastlab, bir maromda yugurish bilan o'rgatiladi. Yuqoriroq natijaiarga erishish uchun esa 5 – 6 mashg'ulotdan keyin o'tiladi. Muayyan masofaga yugurish maromini egallash uchun (qanday teziik bilan yugurishni) kross yugurishning birinchi mashg'ulotlaridan boshlab mashq qilinadi.