

Yengil atletikaning umumiy xarakteristikasi.

JDPI O`qituvchisi:Shomurzayeva.N

Anatatsiya: Yurish-insonning joydan-joyga kuchishdagi oddiy usul bulib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib mashk, bulib xisoblanadi.

Uzok va bir tekisda yurganda a'zoi badandagi karyib barcha muskullar ishlaydi, organizmdagi kontomir, nafas olish va boshka sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinishi ortadi.

Jismoniy mashk, sifatida odatdagi yurishning avvalo soglomlashtirish axamiyati bor. Odamni ilk bolalik chogida yurishga urgatadilar. Lekin bu bilan kifoyalanib bulmaydi, xamma odamlar tugri, chiroyli va tejamli yura bilishlari zarur. Oddiy yurishdan tashkari, yurishning boshka xillari xam buladi: poxodda yurish, safda yurish va sportcha yurish.

Kalit so'zlar: Yengil atletika besh bulimdan: yurish, yugurish, sakrash, uloktirish va kup kurashdan iborat. Yengil atletika degan nom shartli bulib, sirdan karaganda, yengil atletika mashklarining ogir atletika mashklariga nisbatan yengil tuyulishigagina asoslangan

Musobakdlarda yurishning texnik jixatdan eng kiyin, lekin eng foydali xili sportcha yurish kullaniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortik, ammo bunday tezlikka erishish uchun, sportcha yurish texnikasi asoslarini urganib olishning uzigina kifoya kilmay, balki oddiy yurishga karaganda anchagina intensiv ish bajarish talab kilinadi, ya'ni energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish bilan shugullanish sportchi organizmiga ancha ta'sir kursatadi, uning ichki organlarini va sistemalarini mustaxkamlaydi, ularning ish kobiliyatini oshiradi, kuchni va ayniksa chidamlilikni rivojlantirishga ijobiy ta'sir kursatadi, irodali bulishga urgatadi. Shuning uchun xam yetuk tez yuruvchilar juda chidamli buladilar.

Yurish musobakasi stadion yulkalarida (soat strelkasi xarakteriga teskari yulanishda) va oddiy yulkalarda (shosseda, shaxar kuchalarida) 3 km dan 50 km gacha masofada utkaziladi. Yurish musobakasida katnashuvchilar, koidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya kilishlari kerak.

Bularning eng asosiysi bir laxza bulsa xam ikkala oyokni bir vaktida yerdan uzilib kolishiga yul kuymaslikdir. Oyoklardan birontasi xam yerga tegmay turgan fursat sodir bulguday bulsa, sportchi yurishdan yugurishga utgan xisoblanadi. Bu koidani buzgan sportchini maxsus xakamlar musobakadan chetlashtiradilar.

Yugurish – joydan-joyga kuchishning tabiiy usulidir, bu jismoniy mashkning kuprok tarkalgan turi bulib, juda kup sport turlari (futbol, basketbol va boshkalar) tarikibiga kiradi.

Yugurishning juda kup xillari yengil atletika xar xil turlarining organik kismi xisoblanadi. Yugurganda butun organizmning ish kobilyatiga kuyilgan talab yurganga nisbatan ancha katta buladi, chunki yugurganda a'zoi badandagi muskul guruxlarining deyarli xammasi ishga tushadi, yurak-kontomir, nafas olish va boshka sistemalar faoliyati kuchayadi, modda almashishi ancha oshadi. Shugullanuvchilarning imkoniyatiga karab, masofa uzunligi va yugurish tezligini uzgartirish bilan ish mikdorini xar xil, odamning chidamliligini, tezkorligini va boshka fazilatlarini rivojlanishiga ta'sir etishi mumkin. Masalan, unchalik tez emas, lekin uzok vakt yugurishning (urmon yeki parkda) gigienik axamiyati katta bulib, bu soglomashtirishning eng yaxshi vositalaridan biri xisoblanadi. Yukori tezlikda yugurish shugullanuvchilarga, xususan ularning yurak-kon tomir va nafas olish sistemalariga kuyilgan talabni oshiradi va chidamlilikni rivojlantiradigan zur vosita bulib xizmat kiladi.

Juda katta tezlikda yugurish esa, tezlikni rivojlantirish mashguloqlariga kiradi.

Yugurish bilan shugullanish jarayonida kishi irodasi mustaxkamlanadi, uz kuchini taksimlay olish, tusiklardan uta bilish, ochik, joyda muljal ola bilish kobilyati xosil buladi.

Yugurish – xar tomondan jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir. Barcha mutaxassislikdagi, yengil atletikachilarning xam, boshka sport turlari bilan shugullanuvchilarning xam mashguloqlarida yugurishga kup e'tibor berilishi, shuningdek, faol dam olish, soglomashtirish va ish kobilyatini saklash vositasi sifatida yugurishning ulushi katta ekani ana shundan.

Yugurish – yengil atletikaning xamma turlari ichida eng xammabop jismoniy mashkdir. Yengil atletika musobakalarida yugurish va estafetaning turli xillari yetakchi urin tutadi, ularga tomoshabinlar xam juda kizikadilar. Shuning uchun yugurish musobakalari eng kuchli tashvikot vositalaridan biri xisoblanadi.

Yengil atletikada yugurishning bir necha usullari mavjud: tekis yugurish, tusiklar osha yugurish, estafetada yugurish va tabiiy sharoitda yugurishlardir.

Tekis yugurish ma'lum masofaga yoki vaqtbay tarzda yugurish yulkasida (soat strelkasi xarakteriga teskari yunalishda) utkaziladi. 400 m va undan kiska masofaga yugurishda xar bir yuguruvchi uchun aloxida yulka ajratiladi. Kolgan masofaga yugurish umumiy yulkada utkaziladi. Belgilangan masofani utish uchun sarflangan vakt sekundomer bilan ulchanadi.

<div align="center">

Tusiklar osha yugurishning ikki xili bor: 1. Govlar osha yugurish – bunda yugurish yulkasida bir-biridan bir xil uzokdikda masofadagi muayyan joylarga kuyilgan bir tipdagi tusiklardan oshib, 60m dan 400 m gacha masofaga yuguriladi; xar kaysi sportchi aloxida-aloxida yulkada yuguradi.

3000 m ga tusiklar osha yugurish (stipl'-chez) – bunda yugurish yulkasida u yer-bu yerga mustaxkam urnatilgan tusiklar osha, stadion sektorlaridan birida kavlangan chukurga tuldirilgan suvdan kechib yuguriladi.

Estafetali yugurish – bunda jamoa-jamoa bulib yuguriladi; komandada yuguruvchilar kancha bulsa masofa xam shuncha etaplarga bulingan buladi. Estafetali yugurishdan maksad – estafeta tayokchasini bir-biriga uzatib uni mumkin kadar tez startdan marragacha yetkazib borishdir. Etaplar oraligi bir xil (kiska va urtacha masofada) yeki xar xil (aralash masofada) buladi. Estafetali yugurish kuprok stadion yulkalarida, ba'zan esa shaxar kuchalarida utkaziladi.

Sakrash – tusiklardan utishning tabiiy usuli bulib, kiska vakt ichida asab-muskul kuchiga maksimal zur berish bilan xarakterlidir. Sakrash mashgulotlarida sportchilarning uz tanalarini iroda kila bilish, kuchlarini yiga bilish kobiliyatlari takomillashadi, kuch, tezlik, chakkonlik mardlik orta boradi.

Sakrash – oyok va tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni xosil kilish uchun eng yaxshi mashklardan biri bulib, fakat yengil atletikachilarga emas, balki boshka sport turlarining vakillariga xam, ayniksa basketbolchilarga, voleybolchilarga va futbolchilarga zarurdir.

Yengil atletik sakrash ikki turga bulinadi:

- a) balandlikka sakrash va langar chup bilan sakrash;
- b) uzunlikka sakrash va uch xatlab sakrash.

Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan ulchanadi.

Uloktirish – maxsus snaryadlarni uzoklikka irgitish va uloktirish mashklaridir. Uloktirish asab-muskul kuchlanishi kiska vaktida – maksimal bulishi bilan xarakterlidir. Bunda kul, yelka kamari va tana muskullarigina emas, balki oyok muskullari xam faol katnashadi.

Yengil atletika snaryadlarini uzokka uloktirish uchun kuch, tezlik, chakkonlik yukori darajada rivoj topgan bulishi va uz kuchini yiga bilmok zarur.

Yengil atletik uloktirishlar ijro usuliga karab, uch turga bulinadi:

a) bosh ortidan boshlab uloktirish (nayza va granata);

b) aylanib uloktirish (disk, boskon);

v) itkitish (yadro).

Kupkurash – yugurish, sakrash va uloktirishning xar xil turlarini uz ichiga oladi. Kupkurash tarkibidagi turlar mikdoriga karab nomlanadi: uchkurash, turtkurash, beshkurash, oltikurash, sakkizkurash, unkurash. Kupkurashning asosiy turlari erkaklar uchun – unkurash, ayollar uchun – yettikurash, uspirinlar uchun – oltikurash, sakkizkurashlardir. Kupkurash musobakalari ikki kun utkaziladi.

Kupkurash shugullanuvchilari oldiga juda yukori talablar qo'yiladi. Ular texnik jixatdan yukori maxoratli bulishlaridan tashkari, sprinterdek tezkor, uloktiruvchilardek kuchli, sakrovchilardek sakrovchan va chakkon, gov osharlardek dadil, urta masofaga yuguruvchilardek chidamli bulishlari kerak. Kupkurash programmasini tula bajarish esa umuman a'lo darajada chidamli bulishni, yukori darajada rivojlangan irodaviy fazilatlarini talab kiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Shomirzayeva, N. (2021). БАРКАМОЛ ШАХСНИ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИЙ ЖУРНИ. *Мактабгача таълим журнали*.

Shomirzayeva, N. (2021). ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА. *Мактабгача таълим журнали*.

Shomirzayeva, N. (2021). Yoshlarni turizmga qiziqtirish. Yoshlarni turizmga qiziqtirish.: Yoshlarni turizmga qiziqtirish. *Мактабгача таълим журнали*.

Shomirzayeva, N. (2021). O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA TO'GARAK MASHG'ULOTLARINING O'RNI . *Мактабгача таълим журнали*, 4(Preschool education journal). Retrieved from <https://presedu.jspi.uz/index.php/presedu/article/view/4547>

Shomirzayeva, N. (2021). ТУРИСТСКАЯ ДЕСТИНАЦИЯ КАК ФУНДАМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ КЛАСТЕРА В СФЕРЕ ТУРИЗМА. *Мактабгача таълим журнали*, 4(Preschool education journal). Retrieved from <https://presedu.jspi.uz/index.php/presedu/article/view/4478>

Shomirzayeva, N. (2021). Jismoniy tarbiyada suzish va uning turlari . *Мактабгача таълим журнали*, 4(Preschool education journal). Retrieved from <https://presedu.jspi.uz/index.php/presedu/article/view/4549>

Shomirzayeva, N. (2021). О‘QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA TO‘GARAK MASHG‘ULOTLARINING O‘RNI . *Мактабгача таълим журнали*, 4(Preschool education journal). Retrieved from <https://presedu.jspi.uz/index.php/presedu/article/view/4547>

Shomirzayeva, N. (2021). Yoshlarni turizmga qiziqtirish. Yoshlarni turizmga qiziqtirish. : Yoshlarni turizmga qiziqtirish . *Мактабгача таълим журнали*, 1(1). Retrieved from <https://presedu.jspi.uz/index.php/presedu/article/view/27864>

Shomirzayeva, N. (2021). БАРКАМОЛ ШАХСНИ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ЎРНИ. *Мактабгача таълим журнали*, 1(1). Retrieved from <https://presedu.jspi.uz/index.php/presedu/article/view/3055>

Shomirzayeva, N. (2021). ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА. *Мактабгача таълим журнали*, 1(1). Retrieved from <https://presedu.jspi.uz/index.php/presedu/article/view/2748>