

YUGURISH TURLARI TEXNIKASI VA O'RGATISH USLUBIYATI

Tojiyev Tuyg'un Turobovich

Toshkent Xalqaro Moliyaviy Boshqaruv Va Texnologiyalar Universiteti

Jismoniy tarbiya va uni o'qitish metodikasi yo'nalishi Magistranti

Yugurish - yengil atletikaning mustaqil turi va ko'pgina boshqa sport turlarining tarkibiy qismini tashkil qiladi. Yugurishning to'rtta turi bor: tekis yugurish - 400 m gacha qisqa masofalar; o'rta masofalarga - 800 va 1500 m; uzun masofaga - 10000 m; o'ta uzoq masofaga va marafoncha yugurish - 42 km 195 m. Tabiiy va sun'iy to'siqlardan oshib yugurish - 100 m (ayollar), 110 m (erkaklar), 400 m (erkaklar va ayollar). Joylarda yugurish - krosslar; estafetali yugurish - 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m, 4x1500 m kiradi.

Sportchi yugurish texnikasini o'rganishda yugurishning tuzilishi, oyoqlarning harakati va ularni yerga qo'yish usuli, gavda, qo'lning holati va harakati, yugurish maromi va nafas olish to'g'risida aniq tushunchaga ega bo'lishi zarur.

Yugurish start va startdan chiqib tezlanish, masofa bo'ylab harakatlarni (to'g'ri yoki burilishda) va marrani bosib o'tishni o'z ichiga oladi.

Qisqa va o'rta masofalarga yugurishlar texnikasining umumiy tuzilishi o'xshash bo'lsa ham, ayrim vaqtlarda farqlanadi. Masalan, qisqa masofaga yugurishning hamma harakatlari startdan finishgacha o'rta masofaga yugurishdagidan ko'ra tezroq bajariladi. Gavdaning oldinga engashishi ko'proq bo'lib, qadamlar kengligi va qo'llarning amplitudasi kengayadi.

Har qanday kishi ham yugurish texnikasini u yoki bu bosqichda bajara oladi, shuning uchun mashg'ulotlarda yugurish malakasi yanada takomillash- tiriladi va texnika kamchiliklari tuzatiladi. Yugurish texnikasida aniqlangan kamchiliklar maxsus yugurish mashqlari orqali tuzatiladi.

Yugurish- joydan-joyga ko'chishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning keng tarqalgan turi bo'lib ko'pgina sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'pgina xillari yengil atletika turlarining tarkibiy qismi hisoblanadi. Yugurganda tanadagi mushak guruhlarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi ancha oshadi. Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi. O'z kuchini taqsimlay olish, to'siqlar osha o'ta bilish, ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

Yengil atletikada yugurish quyidagi turlarga bo'linadi:

1. Tekis yugurish;
2. Estafetali yugurish;
3. To'siqlar osha yugurish;
4. Tabiiy sharoitda yugurish.

Tekis yugurish ma'lum masofa yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'lakhasida o'tkaziladi. 400 metrga va undan qisqa masofaga yugurish. Har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Belgilangan masofani o'tish uchun sarflanadigan vaqt

sekundlarda aniqlanadi. Bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib, natijada shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa metr hisobida aniqlanadi.

Yugurishda tejamli harakatlanish: Yengil atletikachi yugurishni boshlaganda va davom ettirayotganda, barcha kuch-quvvat muskullarning qisqarishi va bo'shashiga sarflanadi. Atletikaga muskullarning tarangligini bo'shashtirish va energiyani samarali taqsimlash muhim.

Oyoqlar harakati:

- Oyoqni majburiy ko'tarmaslik davri oldinga harakatni ta'minlab beradi;
- Ko'tarib turish davrida oyoq yerga tegadi va tananing silkinishiga e'tibor qaratiladi.
- Erkin harakatlanish davrida tana yer bilan aloqada bo'lmaydi (ya'ni tegmaydi).

Qo'l harakati:

- Qo'llarning tebranish harakati oyoqlarning muvozanatlashuvi va uyg'unligiga yordam beradi.

Gavdaning holati:

- Tananing bosh va tepa (yuqori) qismi erkin holatda bo'lishi kerak.

Yugurish musobaqalari:

Yugurish ikkita aniq kategoriyaga bo'linadi:

- Yaqin masofaga yugurish;
- Uzoq masofaga yugurish.

Yugurish mashqlari mashg'ulot va musobaqadagi mahorat va yuqori darajadagi rivojlanishni ko'rsatishni talab qiladi.

Diqqat qiling: Musobaqada faqatgina boshqalarga qarshi emas, balki o'zingizga qarshi ham bo'lishi mumkin.

Texnik uslublar: 30-60 metrga belgilangan vaqtda yugurish.

Vaqt belgilang, 3-5 sekundda qancha masofaga yugura olishingizni hisoblang.

III. Diqqat: eng yuqorisi 10 sekundda 100 metr, 5 sekundda taxminan 50 metr. 5 sekundli masofangizni erkaklar va ayollarning eng yaxshi natijalari bilan solishtiring. (erkaklarda 9,79 va ayollarda 10,49 sekund)

Yaqin masofaga yugurish tezligini oshirish uchun talabalar quyidagilarni bajarishi kerak:

Reaksiya vaqti, oyoqning kuchi, boshlash uslublari, yugurish uslublari, harakatning tezligi, quvvatning kuchi va bardoshi muhim jihatdir.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki bolalar, o'smirlar va o'spirinlarning yosh xususiyatlari hamda yosh organizmiga yengil atletika ayrim mashqlarining ta'siri va yosh yengil atletikachilarning yugurishda tejamli harakatlanish to'g'risida ma'lumot berildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni,1992 yil.
2. O'zbekiston Respublikasi prezidenti I. Karimovning 2002 yil 24-oktyabrdagi O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish to'g'risidagi farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi prezidenti Sh. Mirziyoevning 2017 yil 3 iyunidagi "Jismoniy tarbiya va ommaviysportni yanada rivojlantirishning chora tadbirlari to'g'risida" gi qarori
4. O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirining 2020 yil 7 maydagi 333-buyrug'i
5. Qudratov R. Yengil atletika - 2011 yil
6. X. T. Rafiev. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. "Noshir" 2012 yil.
7. H. T. Rafiev, M. S. Olimov. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika". Ilmiy texnika va axboroti press nashriyoti, T. 2018 yil.