

YURISH VA YUGURISH TURLARI TEXNIKASINI O'RGATISH METODIKASI

Xakimdjanova K.B

Nizomiy nomidagi TDPU,

Jismoniy tarbiya va sport kafedrasini o'qituvchisi

Madaminova N.N

Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy

madaniyat ta'lim yo'nalishi I-bosqich talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yengil atletika sport turining yugurish bo'limi haqida ma'lumotlar berib o'tilgan bo'lib, ushbu turni boshqa bo'limlardan farqi yoritib berilgan. Jumladan yugurish va yurishning farqlari yoritib berilgan.*

Tayanch so'zlar: *yugurish, estafeta, sport, yengil atletika, start*

Yugurish ham joydan joyga kuchishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning ko'proq tarqalgan turi bo'lib, juda ko'p sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'p xillari yengil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi.



Yugurganda badandagi mushak gruppalarining 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'siqlardan o'ta bilish ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

Sportchi yugurish texnikasini o'rganishda yugurishning tuzilishi, oyoqlarning harakati va ularning yerga qo'yish usuli, gavda holati va harakati, yugurish maromo 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 bosin 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 yugurishdan ko'ra tezroq bajariladi. Gavdaning oldinga engashishi ko'proq bo'lib, qadamlar kengligiga va qo'llarning amplitudasi kengayadi.

Har qanday kishi ham yugurish texnikasini u yoki bu bosqichda bajara oladi, shuning uchun mashg'ulotlarda yugurish malakasi yanada takomillashtiriladi va texnika kamchiliklari tuziladi. Yugurish texnikasida aniqlangan kamchiliklar maxsus yugurish mashqlari orqali yo'qotiladi.

Yugurish – har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir. Yengil atletikada yugurishning tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitlarda kross yugurishi va marafon yugurish xillari bo'ladi.



Tekis yugurish ma'lum masofa yoki vaqtboy tarzda yugurish yo'lakchasida o'tkaziladigan 400 metrgacha va undan qisqa masofaga yugurish har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Belgilangan masofani o'tish uchun sarflangan vaqt soniyalarda o'lchanadi. Bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib, natijada shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa tarzda metr hisobida aniqlanadi.

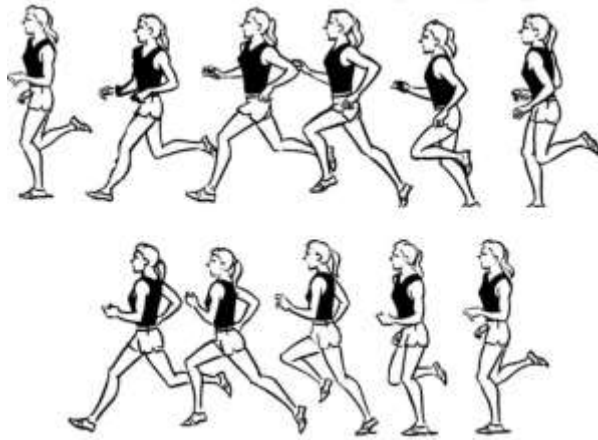
To'siqlar osha yugurishning ikki xili turi mavjud bo'lib, ular quyidagilardan iborat: 1) G'ovlar osha yugurish – bunday yugurish yo'lkasidagi bir-biridan bir xil uzoqliqda masofadagi muayyan joylarga qo'yilgan bir tipdagi to'siqlardan oshib 60 dan 400 metrgacha masofaga yuguriladi. Har qaysi sportchi alohida-alohida yo'lakdan yuguradi.

2) 3000 metrgacha to'siqlar osha yugurish (stipl-chez) bunda yugurish yo'lakchasida u erga mustahkam o'rnatilgan to'siqlar osha stadion sektorlaridan birida kavlangan chuqurga to'ldirilgan suvdan yuguriladi.

Estafetali yugurish bunda komanda bo'lib yuguriladi: komandada yuguruvchilar qancha bo'lsa ham shuncha etaplarga bo'lingan bo'ladi. Estafetali yugurishning maqsadi – estafeta tayoqchasini bir-biriga uzatib, uni mumkin qadar tez startdan marragacha etkazib borishdir.

Etaplar oralig'i bir xil bo'lishi mumkin. Estafetali yugurish stadion yo'lklaridan ba'zan esa shahar ko'chalarida o'kaziladi. Tabiiy sharoitda yugurish – bunda past-baland ochiq joylar (kross) yugurilsa 15 km va undan ortiq masofalarga esa yo'llarda yuguriladi. Yengil atletikadagi eng uzoq, ya'ni marafoni 42 km 195 metrga teng. Yurish va yugurish paytidagi xarakat texnikasida umumiy xamda o'ziga xos xususiyatlar mavjud. Chunonchi, yugurish texnikasining bosh unsuri-qadamlar xisoblanadi. Ular yordamida inson xarakatlanadi. qadamlar bilan bog'liq xolda, qo'llar va gavda xarakatlari ko'p marta bir

tartibda takrorlanadi. Bunday takrorlanadigan xarakterlar “turkum” xarakterlar deyiladi. Kishi ikki qadam davomida (o’ng va chap oyoqda) gavdaning xar bir qismi xarakterining barcha bosqichlarini bajaradi va dastlabki xolatga qaytadi. Bunday qo’shaloq qadam yurish va yugurishning xarakter turkumini tashkil qiladi.



Yurish – insonning siljib harakatlanishining tabiiy usulidir. Sportcha yurish yuqori darajada tezlik bilan siljib harakatlanishga, harakatlanish texnikasining musobaqa qoidalari bilan cheklanganligiga va boshqa texnik tomonlariga qarab oddiy yurishdan farq qiladi.

Sportcha yurish texnikasi tsiklik xususiyatga ega, ya’ni ma’lum bir tsikl butun masofa davomida ko’p marta takrorlanadi va boshqa tsikli yengil atletika turlaridan farqli ravishda musobaqa qoidalari bilan qat’iy cheklangan. Bu cheklanishlar sportcha yurish texnikasining paydo bo’lishiga jiddiy ta’sir qilgan. Birinchidan, sportcha yurishda uchish fazasi bo’lmasligi lozim, ya’ni har doim tana bilan aloqa bo’lishi zarur. Ikkinchidan, birinchi cheklanishdan kelib chiqib, tayanch oyoq tik turgan mahalda tizza bo’g’imidan to’g’rilangan bo’lishi kerak (bir necha yil avval bu cheklanishga qo’shimcha qilingan – tayanch oyoq oyoq tayanchga qo’yilgan zahoti tizzadan to’g’rilanishi lozim). Sportcha yurishning tabiiy (maishiy) yurishdan tashqi ko’rinishiga ko’ra farqi shundan iboratki, tabiiy yurishda yo’lovchi oyoqni muvozanatlab qo’ygan holda uni tizzasidan bukishi mumkin, sportcha yurishda esa sportchi tekis oyoqlarda harakatlanadi. Sportcha yurish texnikasi asosiy bitta tsikldan iborat harakat tashkil etadi, u ikkita qadamdan: chap oyoq qadami va o’ng oyoq qadamidan iborat.

Yugurish sporti turli qoidalar, texnika va harakat tezligi. Atletik yurishning asosiy talabi - to’pni toqqizga qoyish. Bir oyoq sirt bilan aloqa qiladi va tananing proektsiyasi vertikal holatidadir. Tajribali sportchilar ushbu sport turlari bilan shu kabi sport turlari o’rtasidagi farqni ajrata olishadi:

1 Ishlayotganda, sportchi tegib turgan joyga birdaniga ikkala oyog’ini yirtadi va harakat paytida yurish bir oyoqni tashkil qiladi.

2 Yugurishda kam boshlanish, va yurish safari paytida - juda to’liq boshlanadi.

3 Atletik yurish qoidalari, unga qadam bosganingizda oyog’ingizni to’g’ri holatida saqlab turishga imkon beradi va bukildikten keyin e’g’ilir.

4 Yurishdan ko’ra tezroq harakat qilish, lekin oxirgi sport juda ham ko’proq ritmik.

5 Yugurishda oltinchi marta yuk ko’tariladi va bu jiddiy zararga olib kelishi mumkin. Yurish xavfsizroq.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Normurodov A, yengil atletika, T" 2002
2. O'zbekiston milliy ensklopediyasi (2000-2005)
3. Radjapov U.R "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" T-2022