

TALABALARNI YENGIL ATLETIKA SPORT TURI TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI

Mirzayev A'zam Xudaynazarovich

Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va biotexnologiyalar
universiteti katta o'qituvchisi

Juraboyev Shoxjaxon Xasan o'g'li, talaba

Genjabayev Rashid Jenisbay o'g'li, talaba

Annotatsiya: Yengil atletika so'zi qadimiy yunon so'zi bo'lib "atletika" so'zi o'zbek tilida kurash, mashq degan ma'noni bildiradi. Qadimiy Yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar, deb atalgan. Yegil atletika yirik besh bo'limga bo'linadi. **Yurish** – insonnig joydan – joyga kuchishning oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib mashq, bo'lib xisoblanadi.

Kalit so'zlar: Organizmdagi qon-tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinishi ortadi.

EFFECTIVENESS OF IMPROVING STUDENTS' TECHNIQUE IN SPORTS

Abstract: The word "athletics" comes from ancient Greek, and in Uzbek it means "competition" or "exercise." In ancient Greece, people who competed in strength and agility were called athletes. Athletics is divided into five main categories. Walking is a simple form of transportation and is considered excellent exercise for people of all ages.

Key words: Increases the activity of the circulatory, respiratory and other body systems, which leads to increased metabolism.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЛУЧШЕНИЯ ТЕХНИКИ СТУДЕНТОВ В СПОРТЕ

Аннотация: Слово «атлетика» — древнегреческое, а в узбекском языке оно означает борьбу, упражнение. В Древней Греции людей, соревнующихся в силе и ловкости, называли атлетами. Атлетика делится на пять основных разделов. Ходьба – это простой способ передвижения и считается отличным упражнением для людей разных возрастов

Ключевые слова: Повышается активность кровеносной, дыхательной и других систем организма, что приводит к усилению метаболизма.

Jismoniy mashq, sifatida odatdagi yurishning avvalo sog'lomlashtirishda ahamiyati bor. Odamni ilk bolalik chog'ida yurishga o'rgatadilar. Lekin bu bilan kifoyalanib bo'lmaydi, hamma odamlar to'g'ri, chiroyli va tejamli yura bilishlari zarur. Oddiy yurishdan tashqari, yurishning boshqa xillari xam boladi: poxodda yurish, safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnik jihatdan eng qiyin, lekin eng foydali xili sportcha yurish qo'llaniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq, ammo bunday tezlikka erishish uchun, sportcha

yurish texnikasi asoslarini o'rganib olishning o'zigina kifoya kilmay, balki oddiy yurishga qaraganda anchagina intensiv ish bajarish talab qilinadi, 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 ayniqsa chidamlilikni rivojlantirishga ijobiy ta'sir kursatadi, irodali bulishga o'rgatadi. Shuning uchun xam yetuk tez yuruvchilar juda chidamli buladilar. Yurish musobaqasi stadion yo'lkalarida (soat strelkasi xarakatiga teskari yunalishda) va oddiy yo'lkalarda (shosseda, shahar kuchalarida) 3 km dan 10 km gacha masofada o'tkaziladi. Yurish musobakasida katnashuvchilar, qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir laxza bulsa xam ikkala oyoqni bir vaqtda yerdan uzilib qolishiga yo'l ko'ymaslikdir. Oyoqlardan birontasi xam yerga tegmay turgan fursat sodir bo'lgaday bo'lsa, sportchi yurishdan yugurishga o'tgan xisoblanadi. Bu qoidani buzgan sportchini maxsus xakamlar musobakadan chetlashtiradilar.

Yugurish – joydan–joyga kuchishning tabiiy usulidir, bu jismoniy mashqning ko'prok tarqalgan turi bo'lib, juda ko'p sport turlari (futbol, basketbol va boshqalar) tarikibiga kiradi. Yugurishning juda ko'p xillari yengil atletika xar xil turlarining organik qismi xisoblanadi. Yugurganda butun organizmning ish qobiliyatiga qo'yilgan talab yurganga nisbatan ancha katta buladi, chunki yugurganda a'zoi badandagi muskul guruhlarining deyarli xammasi ishga tushadi, yurak– qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, modda almashishi ancha oshadi. Shug'ullanuvchilarning imkoniyatiga karab, masofa uzunligi va yugurish tezligini uzgartirish bilan ish mikdorini har xil, odamning chidamliligini, tezkorligini va boshqa fazilatlari rivojlanishiga ta'sir etishi mumkin. Masalan, unchalik tez emas, lekin uzoq vaqt yugurishning (o'rmon yoki parkda) gigiyenik ahamiyati katta bo'lib, bu sog'lomlashtirishning eng yaxshi vositalaridan biri xisoblanadi. Yuqori tezlikda yugurish shugullanuvchilarga, xususan ularning yurak–qon tomir va nafas olish sistemalariga quyilgan talabni oshiradi va chidamlilikni rivojlantiradigan zo'r vosita bo'lib xizmat kiladi.

Juda katta tezlikda yugurish esa, tezlikni rivojlantirish mashg'ulotlariga kiradi.

Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mustaxkamlanadi, O'z kuchini taqsimlay olish, to'siqlardan o'ta bilish, ochiq, joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati xosil bo'ladi.

Yugurish – har tomondan jismoniy rivojlanishning asosiy Vositalaridan biridir. Barcha mutaxassislikdagi, yengil atletikachilarning xam, boshka sport turlari bilan shugullanuvchilarning ham mashg'ulotlarida yugurishga ko'p e'tibor berilishi, shuningdek, faol dam olish, Sog'lomlashtirish va ish kobiliyatini saqlash vositasi sifatida yugurishning ulushi katta ekani ana shundan.

Yugurish – yengil atletikaning xamma turlari ichida eng xammabop jismoniy mashqdir. Yengil atletika musobaqalarida yugurish va estafetaning turli xillari yetakchi o'rin tutadi, ularga tomoshabinlar xam juda qizikadilar. Shuning uchun yugurish musobakalari eng kuchli tashkilot 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 xarakatiga teskari yunalishda) o'tkaziladi. 400 m va undan qisqa masofaga yugurishda xar bir yuguruvchi uchun alohida yulka ajratiladi. Qolgan masofaga yugurish umumiy yulkada utkaziladi. Belgilangan masofani o'tish uchun sarflangan vakt sekundomer bilan ulchanadi.

G'ovlar osha yugurish : Bunda yugurish yo'lkasida bir–biridan bir xil uzoqlikda masofadagi muayyan joylarga quyilgan bir tipdagi tusiqlardan oshib, 60m dan 400 m gacha masofaga yuguriladi; xar qaysi sportchi alohida– alohida yulkada yuguradi.

3000m ga to'siqlar osha yugurish: Bunda yugurish yulkasida u yer–bu yerga mustahkam o'rnatilgan to'siqlar osha, stadion sektorlaridan birida kavlangan chuqurga to'ldirilgan suvdan kechib yuguriladi.

Estafetali yugurish – bunda jamoa–jamoa bo'lib yuguriladi; komandada yuguruvchilar qancha bo'lsa masofa ham shuncha etaplarga bulingan bo'ladi. Estafetali yugurishdan maqsad – estafeta tayokchasini bir–biriga uzatib uni mumkin kadar tez startdan marragacha yetkazib borishdir. Etaplar oralig'i bir xil (qisqa va O'rtacha masofada) yoki xar xil (aralash masofada) buladi. Estafetali yugurish kuprok stadion yulkalarida, ba'zan esa shahar ko'chalarida o'tkaziladi.

Sakrash – to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab–muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan xarakterlidir. Sakrash mashg'ulotlarida 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 bo'lib, fakat yengil atletikachilarga emas, balki boshka sport turlarining vakillariga xam, ayniksa basketbolchilarga, voleybolchilarga va futbolchilarga zarurdir. Yengil atletik sakrash ikki turga bulinidi:

- 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 u su liga karab, uch turga bulinidi:

- a) bosh ortidan boshlab uloktirish (nayza va granata);
- b) aylanib uloktirish (disk, boskon);
- v) itkitish (yadro).

Ko'pkurash – 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 kuyiladi. Ular texnik jixatdan yukori maxoratli bulishlaridan tashkari, sprinterdek tezkor, uloktiruvchilardek kuchli, sakrovchilardek sakrovchan va chakkon, gov osharlardek dadil, O’rta masofaga yuguruvchilardek chidamli bulishlari kerak. Kup kurash programmasini tula bajarish esa umuman a’lo darajada chidamli bulishni, yukori darajada rivojlangan irodaviy fazilatlarni talab kiladi. Kupkurash natijasi sportchining kupkurash tarkibidagi xar bir turda kursatgan natijasi uchun olgan achkolari yigindisi bilan belgilanadi. Buning uchun maxsus achkolar jadvalidan foydalaniladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi 2000 yil 26 may O‘zbekiston Respublikasi Qonuni (Yangi tahriri) // Halq so‘zi. – 2000. – 27 may.
2. Abdullayev A.A., Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati –Toshkent, 2006. 231 b.
3. Abdullayev A.A., Xankeldiyev Sh.X. Bolalar va o‘smirlar jismoniy tayyorgarligining tuzilishi. //Respublika ilmiy anjumani materiallari. Farg‘ona, 2005. 4-6 b.