

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
КЎПКУРАШ СПОРТ ТУРЛАРИ ФАКУЛТЕТИ
ЕНГИЛ АТЛЕТИКА, ОФИР АТЛЕТИКА ВА ВЕЛОСПОРТ
НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИ КАФЕДРАСИ

РЕФЕРАТ



Бажарди: 14-121 гуруҳ Кабиров Д

Топшириқ қабул қилди: Баратов Акмал

Тошкент 2017

Барйерлар оша югуриш техникасини такомиллаштириш бўйича махсус машқларнинг тузилиши

РЕЖА:

1. Эгилувчанликни оширадиган машқлар:
2. Силтаниш. Силтанувчи оёқ учун.
3. Итариловчи оёқ учун.
4. Юриш ва югуриш машқлари.
5. 400 м га барйерлар оша югуришга ўргатиш

Масофада машқ қилиш учун муайян кесмани ҳамда ошиб ўтиладиган барйерлар миқдорини танлаш муҳим ҳисобланади.

Дастлабки босқичда югуриш тезлиги фақат биринчи барйерга қадар ўсиб боради, кейин дарҳол пасая бошлайди. Тайёргарлик даражаси ортгани сайин тезликнинг пасайиши учинчи, кейинроқ эса 6-7-барйердан сўнг бошланади. Юқори малакали спортчилар 3-барйерга қадар тезликни ошириб, уни 7-8-барйергача сақлай оладилар.

Бошловчи спортчиларда тезликнинг пасайиши чарчашга эмас, балки барйердан-барйерга ўтишдаги хатоларнинг уюлиб боришига боғлиқ. Агар авваллари бу хатолар қўшимча ҳаракатлар эвазига компенсацияланган бўлса, югуриш давомида улар шундай жиддийлашадики, масофани яқунлашга имкон бермайди.

Буни эътиборга олган ҳолда масофа кесмасини шундай танлаш керакки, хато жиддийлашиб кетмасин ва, умуман, бундай шароитда югуришда давом этиш керак эмас. Янги шуғуллана бошлаганларда бу 3-4, малакали спортчиларда 4-6 та барйер бўлиши мумкин. Бу кесмани асосий машқ кесмаси деб қабул қилса бўлади. Вақт-вақти билан, айниқса, назорат учун, масофанинг узунроқ кесмаларидан ҳам фойдаланиб турилади.

Шундай қилиб, бошловчи спортчиларда бир машғулотда уч қадамда югуриб ўтиладиган барйерлар йиғиндиси 25-30 гача етади. Бундай машғулотлар ҳафталик

циклда иккита ва яна бири тўлиқсиз (10-15 барьер) тарзда ўтказилади. Бундай ҳажм барьерлар оша югуриш техникасини эгаллаб олиш учун йетарлидир.

Ўргатиш самарадорлигини оширишда ҳаракат ҳозирликлари алоҳида аҳамиятга эга. Уларнинг энг муҳимлари: 1) масофанинг тўлиқ кесмасини максимал тезликда югуриб ўтиш; 2) тез югуришни бошлаш ва 1-барьерни ошиб ўтиш, кейин тезликни оширмай югуриш; 3) эркин бошлаш ва тезликни аста-секин ошириш; 4) югуриб барьерни тез ошиб ўтиш ва барьерлар орасида инерсия билан югуриш; 5) югуриб, барьерга ҳужум пайтида фаолликни ошириш; 6) бир оз тезлик заҳираси билан бир меъёрга югуриш (максималдан 0,1; 0,2; 0,3 камрок).

Бундай ҳозирликлар бутун кесмага тааллуқли, лекин кесма давомида айрим йенгил деталлар ва ҳаракатларга эътиборни қаратиш мумкин: у ёки бу оёқ, қўл, спортчи танасининг ҳолати ва ҳ.к.

Барьерни ошиб ўтиш бўйича ҳаракатларнинг бутун мажмуаси спортчидан йетарли даражадаги эгилувчанликни, бўғимлар ҳаракат-чанлигини ҳамда ўз фаолиятларини мувофиқлаштириш малакасини талаб этади. Бунинг учун, бир томондан, эгилувчанликни оширадиган, иккинчи томондан, ҳаракатларни аниқ бажариш малакасини чуқурлаштирадиган жуда кўп машқлар мавжуд. Барьерчи ҳаракатларни барьерлар оша югуриш-дагига қараганда анча катта амплитуда билан бажара олиши зарур, чунки кичик амплитудали ҳаракатларни тезроқ амалга ошириш мумкин.

Эгилувчанликни ошириш учун турли вазиятлардан эгилишларни бажариш керак. Ушбу машқларни қўллаш усулияти жуда оддий. Машқлар оғрик чегарасида бажарилади. Баъзан амплитудани кичрайтириб, такрорлар сонини оширган маъқул. Кейинги машқлар гуруҳи силтанувчи ҳаракат-лардан иборат бўлади. Силташ бўшаштирилган ва тизза бўғимида бир оз букилган оёқ билан бажарилади. Ҳаракатлар импульсли хусусиятга эга бўлади, яъни қисқа муддатли зарб билан бошланиб, кейин кучланишсиз, инерсия ёрдамида давом эттирилади. Силтаниш саггитал ва фронтал текисликларда, навбатма-навбат иккала оёқ билан амалга оширилади. Машқ ҳар бир машғулотда бадан қиздириш чоғида бажарилади.

Кейинги навбатда ҳам эгилувчанлик, ҳам силтаниш ҳаракатлари учун машқлар гуруҳи келади.

Эгилувчанликни оширадиган машқлар:

1. Ўтириб, оёқлар олдинга узатилади. Тиззаларни ростлаб, оёқ учларини ўзига тортган ҳолда эгилишларни бажариш.

2. Ўтириб, оёқлар олдинга кериб узатилади. Аввалги машқдаги каби гоҳ бир оёққа, гоҳ иккинчи оёққа эгилишларни бажариш.

3. Барьер қадамида – бир оёқ олдинга чиқарилиб ростланган (хужум қилувчи оёқ), иккинчи – тизза бўғимида букилган оёқнинг сони биринчисига нисбатан тўғри бурчак остида туради. Бу оёқ тиззасининг букилиш бурчаги 90° га яқин, кафти спортчи томон тортилган – олдинга ва орқага эгилишлар бажарилади. Эгилиш вақтида барьерга хужум қилиш талабларига риоя этилади: хужум қилаётган оёққа қарама-қарши қўл олдинга – ён томонга, иккинчиси тирсагида букилган ҳолда орқага узатилади. Эгилиш вақтида хужум қилувчи оёқ тиззаси ростланади, учи спортчига томон тортилади. Эгилиш бутун гавда билан бажарилади, нигоҳ олдинга қаратилади. Мураккаброқ вариантда эгилишлар вақтида тос полдан узилади. Орқага эгилиш – анча осон ҳаракат, у кўпроқ дам олиш ва хилма-хиллик учун бажарилади.

4. Барьер қадамида – хужум қилувчи оёқни, кейин итариловчи оёқни кўтариш. Дастлаб полга қўллар билан таяниш мумкин, кейин таянчсиз бажарилади.

5. Барьер қадамида қўллар ёрдамида кўтарилиш, 180° га қайтиш ва яна иккинчи оёққа барьер қадамига тушиш; кейинроқ қўллар ёрдами камайтиради.

6. Оёқ ростланади, товон таянчда. Қўлларни барьерга хужум чоғидагидек ҳаракатлантириб эгилиш. Таянчда оёқ учига турилади.

7. Таянчга ён билан турилиб, тиззада букилган итариловчи оёқ унга қўйилади. Таянч оёққа эгилишлар бажарилади.

Силтаниш. Силтанувчи оёқ учун.

Таянчга ён билан турилиб, уни тутган ҳолда силтанувчи оёқ узатилади, қаттиқ букилган тизза олдинга чиқарилиб, горизонталдан юқорига кўтарилади ва

тўхтатилади. Оёқ кафти проексияни кесиб ўтмайди ва “ҳаракатни давом эттирмайди”.

1. Биринчи қисм худди биринчи машқдаги каби бажарилади, кейин болдир тўхтовсиз олдинга узатилади (ҳар сафар юқорирок).

2. Барьерга қараб туриб, планка икки қўллаб тутилади, 2-машқ тўхтовсиз бажарилади. Пойабзалнинг таги барьер планкасига теккизилади.

3. Таянч олдида итариловчи оёқ билан қадам ташланади, силтанувчи оёқ қаттиқ букилиб, тизза олдинга горизонталдан юқорирок кўтарилади ва ҳаракат давом эттирилиб, болдир таянч устидан олиб ўтилади.

4. 4-машқнинг худди ўзи таянчга қадар 1-3 қадам юриб, кейин бажарилади.

5. 4-машқ шундай бажариладики, силтанувчи оёқ барьер устидан, иккинчиси унинг ёнидан ўтказилади.

Итариловчи оёқ учун.

1. Итариловчи оёқ кафтини барьернинг қия планкаси устидан сирғалтириб, кейин уни тиззада қаттиқ буккан ҳолда олдинга тананинг ўрта чизигига томон – югуриш ҳолатига узатиш.

2. Олдинга эгилиб, қўлларга таяниб турган ҳолда итариловчи оёқни барьер устидан олиб ўтиш. Итариловчи оёқни орқага кўтариш вақтида оёқ кафти тиззадан пастда бўлади, яъни тизза букилмайди.

3. 2-машқ тескари тартибда бажарилади: тизза олдинга кўтарилади ва оёқ барьер устидан орқага ён томонга узатилади.

4. Барьерга итариловчи оёқ тарафидан ён билан турилиб, силтанувчи оёқ тиззасида қаттиқ букилган ҳолда кўтарилади ва барьер ёнидан планка проексияси ортига қўйилади. Худди шунинг ўзи 1-3 қадам қўйиб, кейин бажарилади.

Юриш ва югуриш машқлари.

1. Барьерлар ёнида юриш. Силтанувчи оёқ албатта барьер ёнидан ўтказилади (tizза баланд кўтарилади, силтанувчи оёқ тиззаси қаттиқ букилган). Итариловчи оёқ барьер ҳаракати билан барьер планкаси устидан ўтказилади. Барьерлар

орасида 2,5-3 м, деярли тўлиқ ростланган, кафти таранглаштирилган оёқлар билан 3-4, паст барйерлар устидан 3 қадам бажарилади.

2. Барйерлар ошиб ўша машқнинг ўзини бажариш. Қўллар ҳаракати худди барйерни ошиб ўтиш вақтидагидек. Гавда деярли эгилмаган.

3. Барйерлар худди аввалги машқлардаги каби туради. Қисқа масофадан югуриб келиб, барйерлар аввал ёнидан, кейин ўртасидан ошиб ўтилади. Хатолар: мазкур машқларни бажаришда силтанувчи оёқ кўпинча йетарли даражада букилмай кўтарилади, итариловчи оёқ эса бир оз кечикади. Ўзига хос хатолардан қочиш мақсадида ҳам юқоридаги машқлар бажарилади. Шунинг учун айнан шу элементларнинг бажари-лишига қараб машқ сифати баҳоланади.

4. Барйерлар машғулот шароитидаги масофада жойлаштирилади. Пастрок тезликда барйерлар орасида 5 қадам бажарилади, силтанувчи оёқ барйер ёнидан, итариловчи оёқ барйер планкаси устидан ўтказилади.

5. Худди шунинг ўзи барйернинг бошқа томонидан бажарилади. Планка устидан силтанувчи оёқ ўтказилади.

6. Худди шунинг ўзи барйер ўртасидан.

7. Деворга ҳужум. Барйерчи девор олдида узатилган қўл масо-фасида туриб, жойида 3 қадам ташлайди ва деворга ҳужум қилади. Бунда ростланган силтанувчи оёғи кафти билан деворга таянади, кейин силтанувчи оёғи билан шундай итариладики, дастлабки жойига тушади. Яна турган жойида уч қадам ташлаб, “ҳужум”ни такрорлайди. Тўхтовсиз 10-15 марта бажарилади. Машқ қўллар, силтанувчи оёқ ҳаракатларига хос деталлар, итарилиш кучи, ҳаракатлар ритми ва уларнинг мувофиқлигига ишлов беришда кўмаклашади.

Машғулотнинг асосий қисмида ҳар бир гуруҳ билан бир неча машқ бажарилади. Тайёрлов даври бошида катта ҳажмда амалга оширилади. Бу босқичда кўп миқдордаги машқларни қўллаш барйерли тайёргарлик босқичидан равон ўтишга ёрдам беради.

Барйерли югуриш ҳаракатларининг алоҳида элементлари махсус машқларда умуман барйерли югуришдагига қараганда тўғри ва аниқроқ амалга оширилиши лозим.

400 м га барьерлар оша югуришга ўргатиш

Қисқа масофага барьерлар оша югуриш техникаси эгаллаб олингач, 400 м масофага барьерлар оша югуриш техникасини ўргатишга ўтилади. 110 м ёки аёлларда 100 м барьерлар оша югуриш бўйича чиройли тайёргарлик кўрган спортчиларгина югуриш техникасини ўзлаштиришда тез ривожланишга эришиши ҳамда узоқ барьерли масофаларда спорт натижаларини ошириб бориши мумкин.

400 м масофага барьерлар оша югуришни ўргатиш изчиллиги

1-вазифа. Биринчи барьергача ва барьерлар орасида югуриш ритминини ўргатиш.

Воситалар. 1. Биринчи барьерга қадар бурилиш бўйлаб масофани (45 м) йўлкадаги белгилар бўйича 22 қадамда югуриб ўтиш.

2. Тўғри йўлкачадан 2-3-барьерларни югуриб ўтиш. Барьерлар орасидаги масофа 35 м, баҳолар бўйича итарилувчи оёққа мўлжаллаб 15-17 қадам бажариш.

3. Югуриш йўлкачасидаги белгиларсиз худди шунинг ўзи.

4. Бурилиш бўйлаб худди шунинг ўзи.

2-вазифа. Югуриш ритми ва барьерларни ошиб ўтиш техникасини такомиллаштиришга ёрдам бериш.

Воситалар. 1. Старт чизиғидан биринчи барьергача масофани бурилиш бўйлаб тўла куч билан югуриб ўтиш.

2. Биринчи бурилиш бўйлаб югуриб, 2 та барьердан ошиб ўтиш.

3. 200 м югуриб, 5 та барьердан ошиб ўтиш.

4. 300 м югуриб, 8 та барьердан ошиб ўтиш.

5. Машғулотларда тўла масофани югуриб ўтиш ва мусоба-қаларда иштирок этиш.

Усулий кўрсатмалар. Янги масофани югуриб ўтишга энди киришган спортчиларга қуйидагиларни тавсия этиш мумкин: барьерлар орасида 15 қадам (аёллар учун 17 қадам) бажариб, дастлабки 5 барьерни ошиб ўтиш, бешинчисидан сўнг 17 (аёлларда – 19) қадамли ритмга ўтиш.

Барьерларни ошиб ўтиш техникасини ўргатишда бурилиш бўйлаб югуриш пайтида ўнг оёқ билан итарилишга устуворликни берган ҳолда барьерни ҳар иккала оёқ билан ошиб ўтиш кўникмасини ҳосил қилиш жуда муҳим, чунки бундай итарилиш бурилиш маркази томон оғган ҳолда йўлкачанинг ички чеккасидан югуришга имкон беради.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Акилов М.В. Техника та методика навчания барьерного бигу. Лекция. Киев, 2005, 38 с.
2. Арзуманов Г.Г., Малыхина Л.А. История развития легкой атлетики в Узбекистане. Т., Медицина, 1988, 125 с.
3. Балахничев В.В. Бег на 110 м с барьерами. М., ФиС, 1987, 80 с.
4. Книга тренера по легкой атлетике / Под редакцией Л.С. Хоменкова. М., ФиС, 1987, 400 с.
5. Легкая атлетика. Учебник для ин-тов физ. культуры. / Под редакцией Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. М., ФиС, 1989, 671 с.