

O'quvchilarni Yengil Atletikada Estafetali Yugurish Musobaqalariga Tayyorlash

Kazakov Shavkat Norqobilovich

Nizomiy nomidagi TDPU, dotsent v.b.

Toirov Davron Doniyor o'gli

*Nizomiy nomidagi TDPU, Boshlang'ich ta'lim fakulteti "Jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishi
307-guruh talabasi*

Annotation. *Ushbu maqolada yengil atletikada estafetali yugurish musobaqalariga tayyorlash haqida qisqacha mazmuni bayon etilgan.*

Keywords: *Estafeta, yugurish, texnika, zona, tezlik, ma'lumot, fikr, mashg'ulot.*

Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati Vazifalar Vositalar Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar 1-vazifa. Estafetali yugurish texnikasi to'g'risida tasavvur hosil qilish. 1. Estafetali yugurish turlari to'g'risida ma'lumot berish. 2. Estafeta tayoqchasini uzatish texnikasini 20 m.lik zonada, maksimal tezlikda ko'rsatish va tushuntirish. 3. Kuchli yuguruvchilarning estafeta tayoqchasini uzatishlari tushirilgan kinokalsovkalarni ko'rsatish. 4. Estafetani uzatishda hisoblab chiqilgan mo'ljalning va harakatlar aniq bo'lishining ahamiyatini tushuntirish. Estafetali yugurish to'g'risida shug'ullanuvchilarda tasavvur hosil etish maqsadida taqdim etilayotgan har bir ma'lumot va fikrni aniq, ravon va hayotiy misollar orqali tushuntirish lozim. Estafetali yugurishni boshqa yugurish turlaridan farqlay olish va ularning masofalarini bilishiga e'tibor qaratiladi. Shuningdek, o'qituvchi-murabbiydan shug'ullanuvchilar bilan olib borayotgan mashg'ulotlarning ilk kunidanoq o'rgatilayotgan turning texnikasi bilan birga shu turning vujudga kelishi va rivojlanish bosqichlari, Jahon, Osiyo va yurtimizdagi etakchi sportchilar haqida yaqindan bilishi, o'rnatilgan rekordlar va shu kabi oddiy ma'lumotlardan to murakkab elementlarigacha alohida e'tibor berishi talab etiladi. 2-vazifa. Estafeta tayoqchasini uzatish texnikasini o'rgatish. 1. Tushuntirib va ko'rsatib estafeta tayoqchasini pastdan uzatish usuli to'g'risida tasavvur hosil qilish. 2. Joyda turib estafeta tayoqchasini o'ng va chap qo'llar bilan uzatish (uzatish oldidan qo'llarni goh yugurayotgandagi kabi harakatlantirib, goh bunday qilmay). 3. Yurib turib murabbiy signali bilan tayoqchani uzatishqabul qilish. 4. Yurib turib uzatuvchi signali bilan tayoqchani uzatish-qabul qilish. 5. Oldin sekin yugurayotganda, keyin tez yugurayotganda tayoqchani uzatuvchi signali bilan uzatish. Nazorat belgini murabbiy qo'yadi. 6. Yonma-yon yo'lkada tez yugurib keta turib estafeta tayoqchasini uzatish. Joyda turib estafeta tayoqchasini uzatish juft-juft bo'lib ikki qator va doira yasab turib bajariladi. Uzatuvchi qaysi qo'lida estafetani tutib turgan bo'lsa, shunga qarama-qarshi yon tomonga qabul qiluvchidan sal nariga surilib turadi. Yurib ketayotganda ham sekin yugurayotganda ham estafeta uzatish xuddi shunday bajariladi. 3-vazifa. Estafetani qabul qiluvchiga start olishni o'rgatish. 1. Bir qo'lida

tayanib turib to'g'ri yo'lkada start olish. 2. Burilishdan to'g'ri yo'lkaga chiqadigan joyda alohida-alohida yo'lkada bir qo'l bilan tayanib start olish. 3. To'g'ri yo'lkadan burilishga o'tar joyda alohida-alohida yo'lkada start olish. 4. Zona boshlanishidan nazorat belgigacha bo'lgan masofani aniqlash. 5. Uzatuvchi nazorat belgiga etgan paytida alohida-alohida yo'lkada start olish. Yo'lkadagi zonada start olishni o'rganayotganda 2 va 3- bosqichdagi qabul qiluvchilar yo'lkaning tashqi chizig'i tomonda yugurishlariga, 3-bosqichdagilar esa ichki chiziq tomonda yugurishlariga e'tibor berish kerak. Shuni hech yanglishmay bajara oladigan bo'lgandan keyingina, uzatuvchining yugurishiga moslab start 73 olishni o'rganishga o'tsa bo'ladi. 4-vazifa. 20 m.lik zonada estafeta maksimal tezlikda uzata olishga erishish. 1. Maksimal tezlikda estafetani zonada uzatish. 2. To'liq masofada ikki yoki ko'proq jamoalarning ishtirokida estafetali yugurish. Estafetali yugurish texnikasini chigalyozdi mashqlari oxirida yoki undan keyin $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ jadallikda va maksimal tezlikda yugurib o'rganiladi va takomillashtiriladi.

Estafetali yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari Estafetali yugurish musobaqalari o'tkazilgan barcha hollarda ishtirokchilar estafeta tayoqchasini qo'llarida tutib borishlari va bosqichlarda estafeta tayoqchasini uzatish-qabul qilish belgilangan 4x100 metr masofada 30 metrlik zonada, 4x400m masofada 20 m.lik hududda amalga oshiriladi. Estafeta tayoqchasini jamoadoshiga uloqtirish yoki dumalatish mumkin emas. Estafeta tayoqchasini uzatish-qabul qilish vaqtida jamoaning bir ishtirokchisi tomonidan boshqa boshqa ishtirokchiga har qanday yordam berilishi, masalan, itarib yuborishi ta'qiqlanadi. Estafeta jamoasida har bir ishtirokchi bitta bosqichda yugurishiga ruxsat etiladi. Biror bir bosqichda ishtirokchisi yo'q jamoa musobaqaga qo'yilmaydi. Estafeta tayoqchasini uzatishdan so'ng sportchi yo'lakni boshqa jamoa vakillariga halaqit bermasdan tark etishi talab etiladi. Ayrim musobaqalarda 4x400 yoki 400-300-200-100 m.ga estafetali yugurishda, agar yugurish guruhida 4 tadan ortiq jamoa qatnashmayotgan bo'lsa, musobaqa bosh hakamining qarori bilan alohida yo'laklar bo'ylab birinchi burilishning oxirigacha yugurishga ruxsat etiladi. Bunda har bir yo'lakning start chiziqlari tegishli ravishda, ayrim hollarda esa umumiy yo'lak bo'ylab belgilangan bo'lishi lozim. Estafeta tayoqchasi. Estafeta tayoqchasi va uning o'lchamlari Estafeta tayoqchasi yorqin ranglarda bo'yalgan bo'lib, u plastmassa yoki yog'och materiallaridan silliq holatda bo'lishi talab qilinadi. Estafeta tayoqchasini uzunligi – 280-300 mm, og'irligi – 50 gr, diametri – 38-40 mm. 75 Yugurish bosqichlari uzoq bo'lgan estafetali yugurish, odatda, butun masofada umumiy yo'lak bo'ylab o'tkaziladi. Ammo burilishdagi startda alohida yo'laklar bo'ylab birinchi burilishning oxirigacha yugurib borish tavsiya etiladi. Estafetani qabul qilib olayotgan ishtirokchi yugurishni (start olishni) uzatishqabul qilish hududi chegarasida boshlashi lozim. Alohida yo'laklar bo'ylab o'tkaziladigan estafetali yugurishda ishtirokchilar o'z yo'laklariga belgi qo'yishlari mumkin bo'ladi. Buning uchun yopishqoq tasmadan (plastir) foydalanishga ruxsat etiladi. Bo'r yoki bo'yoq asosli ashyolardan foydalanish mumkin emas. Estafetali yugurishning qolgan turlarida ishtirokchilarga hech qanday beliglar qo'yishiga ruxsat etilmaydi. 4x400 m.ga estafetali yugurishda tayoqchani qabul qiluvchi yuguruvchilar 3 va 4-bosqichlarda hakam ko'rsatmasi bo'yicha dastlabki holatni egallab joylashishlari, bunda yo'lakning ichki qirg'og'idan o'z jamoasi vakillari 200 m.ga yugurish starti oldidagi yo'lak belgisidan yugurib o'ta turib qanday tartibda joylashgan bo'lsalar, o'sha tartibda turishlari hamda to tayoqchani qabul qilish boshlangunicha o'z holatlarini o'zgartirmasliklari kerak. Estafeta tayoqcha yerda, jumladan, alohida yo'laklar bo'ylab yugurilganda tushib ketgan holatlarda yerga tushirib yuborgan ishtirokchi uni boshqa jamoalar a'zolariga halaqit bermasdan olishi va tayoqchani olgan joydan yugurishni davom ettirishi lozim (uzatish paytida uni uzatuvchi olishi kerak). Estafetali yugurish bo'yicha musobaqalar uchun jamoa tarkibidan tashqari yana ko'pi bilan 1 ta zahiradagi sportchi

talabnomaga kiritilishi mumkin. Faqatgina estafeta turi boshlanishidan 30 daqiqa oldin bosh kotibga aytib 5 sportchini familiyasini o'chirtirib qo'yish kerak. Musobaqalarning alohida davrasida va istalgan bosqichda talabanoma bergan ishtirokchilardan har biri qatnashishlari mumkin. Jamoaning aniq tarkibi hamda ishtirokchilarning bosqichlardagi joylashuvi tarkibi start oldidan rasmiy ravishda e'lon qilinishi shart. Avvalgi davrada startda qatnashagan ishtirokchi almashtirilgan bo'lsa, u jamoa tarkibiga qayta olmaydi.

Estafeta tayyoqchasining uzunligi 28-30 sm, diametrik 3.8-4.0 sm va og'irligi 50 sm hmda yorqin rangda bo'lishi shart. 2018 yil 1-yanvardan boshlab 4x400 aralash estafeta ham olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi. Bunda jamoada 1 va 2 etapni ayollar va 3-4 etaplarni erkaklar yugurishadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Donskoy D.D. Biomexanika s osnovami sportivnoy texniki.

M.FiS. 1980 g.

2. Dyachkov V.M., Strijak A.P. Priyjok «Fosbyuri-flop»

M.FiS 1970 g.

3. Zatsiorskiy V.M. Kibernetika, matematika, sport. M, 1969

g.

4. Ozolin N.G. Sovremennaya sistema sportivnoy trenirovki.

M.FiS. 1970 g.

5. Farfel V.S. Upravlenie dvijeniymi v sporte. M.1975 g.

6. I.Ter-Ovanesyan. Kriteriya otbor. Sovremennqy vzglyad.

Moskva 2000 g.

7. N.G.Ozolin. Nastolnaya kniga trenera. M. 2004 g