

O'RTA MASOFAGA YUGURISH TEXNNKASI

Usmanov Boburjon Komiljon o'g'li

*Andijon qishloq xo'jaligi va agrotexnologiya instituti O'zbek tili pedagogika
va jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi*

Annotatsiya: O'zbekiston o'z mustaqilligini qo'lga kiritgan dastlabki kunlardanoq jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishlariga katta e'tibor berib kelinmoqda. Ushbu maqola barkamol yosh avlodni sog'lom hayot uchun yurish va yugurish mashg'ulotlari haqida texnikalarni qo'llashlari haqida fikrlar bayon etilgan.

Kalit so'zlari: Tizza, siyosat, burilish, xarakat, sog'lom

Аннотация: С первых дней независимости в Узбекистане уделяется большое внимание развитию физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни. В статье представлены идеи о том, как использовать методы тренировки ходьбы и бега для здорового молодого поколения.

Ключевые слова: Колено, политика, поворот, движение, здоровый.

Abstract: Since the first days of independence in Uzbekistan, much attention has been paid to the development of physical culture and sports, and the promotion of a healthy lifestyle. Ushby's article provides ideas on how to use walking and running training techniques for healthy younger generations.

Key words: Knee, politics, turn, movement, healthy.

Inson butun umri davomida o'zgarib boradi. U xam ijtimoiy, xam psixik jixatdan kamolga yetadi, bunda bolaga berilayotgan tarbiya maqsadga muvofiq bo'lsa, u jamiyat a'zosi sifatida kamol topib, murakkab ijtimoiy munosabatlar tizimida o'ziga munosib o'rin egallaydi. Chunki rivojlanish tarbiya ta'siri ostida boradi. Shaxsning fazilatlarini to'g'ri ko'rish va bexato baxolash uchun uni turli munosabatlar jaoayonida kuzatish lozim.[1]

Barkamol yosh avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustivor yo'nalishlaridan

biri sifatida belgilandi. Bu borada qator farmon va qarorlar qabul qilindi. Mamlakatimizda olib borilayotgan keng ko'lamli ishlar oliy ta'lim muassasasi jismoniy tarbiya va sport kafedralari professor-o'qituvchilari xamda murabbiylar zimmasiga ulkan ma'suliyat yuklaydi. Jismoniy tarbiya va sport yoshlarni xayotga, ijtimoiy foydali mexnatga tayyorlash, jismoniy qobiliyatlarini mukammallashtirish, Vatan mudofaasiga tayyorlash, ularning bekamiko'st kamol topishlariga xizmat qiladi.

Yugurishni kursatuvchi to'g'ri yulda xam, burilishda xam (burilishni to'la utmasa xam bo'ladi) yugurib kursatishi kerak.

2-vazifa. To'g'ri yulkada yugurish texnikasini o'rgatish.

Mashqlar. 1. To'g'ri yulkada yugurish texnikasini tushuntirish va kursatish. 2. 80-100 m masofalarda takror-takror yugurish. 3. Tizzani baland-baland kutarib yugurish, sakrab-sakrab yugurish, bedana kadam yugurish, boldirii orkaga siltab yugurish,: joyda turib kul xarakatlariga taktid kilish va x.k.

Uslubiy kursatma. Bu vazifani xal etishda o'qituvchi oyoq tagini erga to'g'ri kuyishni, depsinishni, silkinch oyoq sommni olg'a chikarishni, yugurish paytida kullarni to'g'ri xarakatlantirishni o'rgatishi kerak.

Dastlabki yugurib utishlarda tezlik kam, keyin esa o'rtacha tezlikda yuguriladi. Bunda turux-guruh bo'lib xam, yakka-yakka xam yuguriladi.

O'qituvchi avvalo ko'pol xatolarni tuzata boshlaydi: xarakatlar umuman kovushmayotganini, son bilan, kutarilmayotganini, depsinish to'la bulmayotganini, gavda oldinga yoki orkaga xaddan tashkari ogib ketayotganini, yon tomonlarga tebranishlarni va shu kabilarni, yugurib o'tish paytlarda o'qituvchi xar qaysi sportchining texnikaviy shaxsiy kamchiliklarini va o'z xususiyatlarini belgilaydi.

3-vazifa. Yulkaning burilishida yugurish texnikasini o'rgatish.

Mashqlar. Burilishda yugurish texnikasini tushuntirish va k o'rsatish.

2.Norman kichraytirilgan radiusli yulaklarda takror-takror yugurish. 3. To'g'ri yulakdan burilishga kirib borishda va aksincha, burilishdan to'g'ri yulga chikishda yugurish.

Uslubiy ko'rsatma. Uchinchi vaznning xal etilishi o'quvchining tufi yulakda yugurishni kandy uzlashtirgan ekaniga bogliq. Agarda burilishda yuguruvchining xarakatlari erkin bulmasa, u paytda tufi yulakda yugurishga kaytish ma'kul.

Aylana radiusni kichraytirib, 10-15 m gacha keltirish mumkin. Gavdaning aylana ichkarisi gomom engashish darajasi burilish radiusi kanchalik keskin ekaniga va yugurish tezligiga botik. Burilish radiusi kancha kichik bo'lib, yugurish tezligi kancha yuqori bulsa, gavda shuncha ko'p engashadi.

4-vazifa. Yuqori start texnikasini va start tezlanishni o'rgatish.

Mashqlar. 1. Yuqori startdan yugurishni kursatish. 2. "Startga!" va "Diqqat!" buyroqlarini bajarish va "Marsh!" buyrugidan keyin 20-30 m ga yugurish. 3. Yuqori startdan keyin start tezlanishiga, undan keyin esa erkin yugurishga o'tish. Masofa 60-70 m gacha. 4. Burilish boshlanishida yuqori start olish.

Uslubiy qo'rsatma. Urganishning boshida yuqori start olishni buyroqsiz, talabalarining o'zlari mustaqil, keyin 3-5 tadan guruh-guruh bo'lib buyroq bilan bajaradilar.

O'rganish vaqti da "Diqqat" buyrugidan keyin "Marsh!" buyrugi gacha (o'quzilsa tuzoqroq) bulgan pauza ancha Uzoq, (4-5 sek) bo'ladi, chunki to'g'ri turib olishga ulgurishlari kerak. Bora-bora pauza normal darajada qisqartiriladi. Boshni tufi tutishga (dastlabki qadamlar tushadigan joyga qaraladi) etibor berish lozim. Start tezlanishida tetik o'rgangan sari gavda tuklana boradi.

5-vazifa. O'rta va uzoq masofacharga yugurish texnikasini takomshshashtirish.

Mashqlar. 1. 100 m dan 200 mgacha yugurishni takrorlash. 2. 400 m masofada tezlikni o'zgartirib va gezlanib yugurish. 3. Yuqori startdan 400-800 m ga yugurib, masofa oxirida tezlanish.

Uslubiy ko'rsatma. Talabalardan ba'zanlari ortiqcha kuchlanib, juda xam tirishib kluradilar, lekin xech qanday maslaxat yoki tushuntirishdan foyda chiqmaydi. Bunday xollarda 400 m ga va undan xam ortiqroq masofaga o'rtacha tezlikda yugurish tuzoq natija beradi. Chunki charchay boshlagan odam bemalolroq

tejamliroq klura boshlaydi. Depsinishga (depsinadigan oyoq to'g'rilanishiga) aloxida e'tibor berish lozim.

1. O'rta va uzoq masofalarga yugurishning to'g'ri texnikasini bilib olish.
2. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini yaxshilash.
3. Umumiy va maxsus chidamlilikni o'rta va uzoq masofalarga yugurishga moslab rivojlantirish.

4. 100, 200 va 400 m ga sprintcha yurishda tezlikni oshirish.
5. Yugurishda "tezlikni his etishni" tarbiyalash.
6. Nafas olish ritmini urganib olish.
7. Yuguruvchining axloqiy va irodaviy fazilatlarini oshirish.
8. Masofani yugurib utishning optimal taktik variantlarini topish.
9. Nazariy tayyorgarlik olib borish.

O'qituvchi oyoq tagini erga to'g'ri qo'yishni, depsinishni, qo'llarning to'g'ri harakatlariga e'tibor berishi lozim. Yugurishda avval tezlik kam, keyin esa o'rtacha tezlikda bo'lishi kerak. Bunda guruh-guruh bo'lib hamda yakka-yakka yugurish mumkin. O'qituvchi har bir sportchi kamchiliklarini ko'rsatib berishi lozim.

3-vazifa. Yo'lkaning burilishida yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalar:

1. Burilishda yugurish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish.
2. 80-100 m masofani takror-takror yugurish.
3. Maxsus yugurish mashqlarini avval katta radiusli yo'lkada, so'ngra asta sekin kichik radiusli yo'lkada bajarish.
4. To'g'ri yo'lkadan burilishga kirib borishda va aksincha, burilishdan to'g'ri yo'lkaga chiqishda yugurish.

Uslubiy ko'rsatma. Burilishda shug'ullanuvchining harakati erkin bo'lishi kerak. Aylana radiusini kichraytirib, 10-15 m gacha keltirish mumkin. Gavdaning aylana ichkarisi tomon egilish darajasi burilish radiusining o'tkirligiga va yugurish tezligiga bog'liq. Burilish radiusiga qarab yugurish tezligi yuqori bo'lsa, gavda shuncha ko'p egiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Отабоева, З. Ғ. (2021). Шахс ривожланиши хақида тушунча. *Экономика и социум*, (4-2 (83)), 297-300.
2. Основы теории и методики физической культуры. ФИС Гужаловский А.А 1986.
3. Сузиш Ю.Тангиров, А.Н.Ливитский – 1986 йил.
4. Гимнастика и методика преподавания – учебник для ИФК/под ред. В.М.Смолевского. - М.: физкультура и спорт 1987 йил
5. Основы специальной подготовки спортсменов. Ф.И.С. Верхошанский Ю.В.1988.
6. Энгил атлетика – Москва 1990 йил А.Н.Макаров, П.З.Сирис, В.П.Теннов
Педагогический и медицинский основы физической культуры в ВУЗах