



YURISH, YUGURISH, SAKRASH VA ULOQTIRISH TEXNIKASI

Jo'rabek Akramov Mamasoliyevich¹

¹ Jamoat xavfsizligi universiteti xarbiy xizmatchisi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5813004>

MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: 15-Dekabr 2021
Ma'qullandi: 20-Dekabr 2021
Chop etildi: 25-Dekabr 2021

KALIT SO'ZLAR

Paxodda, musobaqa,
nisbatan, vosita

ANNOTATSIYA

Yurish- insonning joydan-joyga kuchishidagi oddiy usul bulib turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi O'zoq va tekis yurganda badandagi barcha musqo'llar ishlaydi organizmdagi yurak qon tomirlar nafas olish va sestemalar faoliyati kuchayadi natijada modda almashinishi ortadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avalo sog'lamlashtirishga ahamiyati bor. Oddiy yurishdan tashqari yurishning boshqacha xillari ham buladi.

Paxodda yurish safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnika jihatidan eng kiyin lekin eng foydali hili sportcha yurish qo'llaniladi

Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq yurish musobaqalari stadion yulkalarida va oddiy yo'llarda 3 km dan 50 km gacha masofada o'tkaziladi

Yurish musobaqasida qatnashuvchilar qoidasi belgilangan yurish texnikasi hususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir lahza bulsa ham ikkala oyoq bir vaqtda erdan o'zilib qolishiga yo'l quymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi erga tegmay turgan fursat sodir bulgudek bulsa, sportchi yurishdan yugurishga utgan hisoblanadi.

Bu qoidani bo'zgan sportchi mahsus sud'yalar musobaqadan chetlatadilar.

Yugurish - joydan joyga kuchishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning quproq tarqalgan turi bulib, juda kup sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda kup xillari yengil atletika har xil turlarining organiq qismi hisoblanadi.

Shugullanuvchilarning imkoniyatlariga qarab, masofa o'zunligini va yugurish tezligini o'zgartirish bilan ish miqdorini har xil qilish, odamning chidamligini, tezkorligi va boshqa fazilatlarini rivojlanishiga ta'sir etish mumkin. Yuqori tezlikda yugurish shug'ullanuvchilarga, xususan ularning yurak-qon tomir va nafas olish



sistemalariga qo'yilgan talabni oshiradi va chidamlilikni rivojlantiradigan zur vosita bulib xizmat kiladi. Juda katta tezlikda yugurish esa, tezlikni rivojlantirish uchun mashg'ulotlarga kiritiladi.

Yugurish- har tamonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalardan biridir. Barcha mutaxassislikdagi yengil atletikachilarning ham, boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning ham trenirovkalarida yugurishga kup e'tibor berilish, shuningdek faol dam olish, sog'lomlashtirish va ish qobiliyatini saqlash vositasi sifatida yugurishning ulushi katta ekani.

Mashqni o'rgatish jarayoni o'qituvchi bilan o'quvchining izchil faoliyatidan dalolat bo'lib, faoliyat o'rgatishning shar bir bosqichidagi vazifalar xarakteri va o'rganish sharoiti bilan belgilanadi. 1. o'rgatishning boshida o'qituvchi o'quvchining yangi mashqni uzlashtirishga qanchalik tayyor ekanini aniqlab olish kerak. buning uchun o'qituvchi; Mashqlarni urganish jarayonida o'quvchida bo'lgan barcha xarakat tajribasini va individual xususiyatlarini shisobga oladi; O'quvchining xatti-xarakatlarini kuzatib, u bilan suhbatlashib, uning ayni vaqtdagi sholati va kayfiyatini basholab boradi; O'quvchi funksional sistemalarining imkoniyati to'g'risida tasavvur olish uchun meditsina kuzatishlari ma'lumotlarini o'rganadi; O'quvchining tayyorgarligini ko'rsatadigan jishatlardan (xarakatchanlik, jismoniy yoki boshqa jishatlardan) birin basholash uchun kontrol topshiriqlar tanlaydi yoki mashqlarga o'xshash oldingi tanish mashqlarni takrorlash uchun topshiriq beradi. 2. o'qituvchi o'quvchi haqidagi ma'lumotlar va yangi mashq-texnikasiga oid bilimlarga asoslanib plan

tuzadi, o'rgatish metodi va usullarini tanlaydi. 3. o'qituvchi o'quvchini yangi xarakat bilan tanishtiradi. o'qituvchi bilan o'quvchining xarakat ko'nikmasini shakllantirish maqsadidagi bevosita aloqasi ana shundan boshlanadi.

O'qituvchi bilan o'quvchining bundan keyingi ishlari o'rganilayotgan mashq texnikasi asoslari haqida o'rgatishning: ko'rsatib berish, tushuntirish, modellarda xarakat konstruksiyasini ko'rsatish va boshqa shu kabi tegishli usullar yordamida tasavvur shosil qilishga qaratilgan bo'ladi. O'qituvchi bilan o'quvchining shu tariqa tayyorgarlik kurishi xarakat topshiriqlarining bundan keyin amalda bajarilishi uchun zamin shozirlaydi. 5. shundan keyin o'qituvchi o'quvchiga mashqni, jumladan, qo'yidagicha bajarishni taklif qiladi: Xarakatni yoki aloshida sholatni taqlid qilib ko'rsatish; Mashqning xarakatning ayrim fazalarini ajratib ko'rsatish uchun ko'maklashib turib past sur'at bilan bajarish; Xarakatni maksimal oson sharoitda, masalan, trenajyorda takrorlash.

O'quvchining mashq bajarish jarayonida o'qituvchi: xarakatlar bajarilishini kuzatib turishi, turli usul va priyomlardan foydalanib, yordamlashib turishi, topshiriqning bajarilishi natijalarini tashlil qilib borishi va zarurat bo'lganda o'quvchi xarakatlarini ijro etish davomida tuzata borishi kerak. Bu davrdagi asosiy vazifa xarakat ijro etayotganda yuz beradigan xatolarni vaqtda tuzatishdan iborat. xatolarning yuz berishiga qo'yidagilar sabab bo'lishi mumkin: xarakat texnikasi haqidagi tasavvurning aniq emasligi; o'quvchilarning xarakat sezgilari bilan o'z xarakatlariga bergan sub'ektiv



basholarining mos kelmasligi, xarakter topshirig`ining murakkabligi bilan o`quvchi imkoniyatining mos kelmasligi; uzlashtirib bo`lingan mashqlarning yangi mashqqa

salbiy ta`sir ko`rsatishi, xarakter faoliyati paytida etarlicha dadillik va qat`iylik kursatmaslik va shokazolar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. "Yengil atletikadagi o`garish" 1994
2. "zamonaviy sport ta'limi" 2006
3. "mashq texnikasi " 2015