

KURSANTLARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGIDA YUGURISHNING TUTGAN O'RNI

I.B.Bobomuratov

O'zbekiston Davlat Harbiy Havfsizlik va Mudofaa Universiteti "Jismoniy tayyorgarlik va sport" kafedrasi katta o'qituvchisi, dotsent

Yugurish- kursantning tabiiy harakatlanish usuli hisoblanib, bir xil harakat sikli qaytariladi, ya'ni tana bir oyoq bilan yerga qo'nadi va havoda uchadi. Tanani uchish holatiga o'tishi deysinuvchi oyoqni yerdan uzilishi va oldinga chiqarilgan bo'sh oyoqni yerga qo'nishigacha davom etadi. Yugurish harakatlarining o'zgacha strukturasi harakatlanish tezligini oshirgani sababli yurishdan farq qiladi. Yurish davomida bir oyoq yoki ikkala oyoq ham tayanch holatda bo'ladi. Maksimal qadamlar soni bir daqiqada 180-200tani, uzunligi esa 110-130smni tashkil etadi. Shu sharoitda harakatlanish ham qiyin kechib, qadamlar sur'atini yanada oshirish yurishdan yugurishga olib keladi. Butun tana mushaklari, ayniqsa oyoq mushaklari uchish fazasi vaqtida bo'shashishi va dam olishi natijasida qadamlar chastotasini bir daqiqada 300 tagacha, uzunligi 250smgacha va undan ham uzun bo'ladi.

Kursant uchun yugurish xuddi yurish kabi hayotiy zarur. O'zining tarixiy rivojlanishi davrida odam yashash uchun kurashish uchun yugurishdan keng qo'llanilgan va uning organizmi bunday harakatlanish usuliga yaxshi moslashdi. Yugurishni ommalashib ketishiga odam tanasiga ijobiy ta'sir etishi va mashg'ulotlarni tashkillashtirishning oddiyligi sababchi hisoblanadi. Yugurish asosiy mushaklar guruhini va ichki tana a'zolarini ishlashiga olib keladi. Ayniqsa yurak-qon tomirlar va nafas olish sistemalarini mustahkamlaydi. Bor yo'g'i bir necha metrga juda sekin yugurish ham yurak, o'pkalar, qon-tomirlari, jigar va boshqa ichki organlarni faoliyatini yaxshilab, moddalar almashinuvini barcha jarayonlarini kuchaytiradi.

Bir qarashda yugurish texnikasi oddiydek tuyuladi. Lekin katta tezlikka erishilgandan keyin u juda qiyinlashib qoladi. Qisqa masofalarga yugurish-qisqa vaqt ichida maksimal zo'riqish bilan bajariladigan qiyin harakatlar hisoblanadi. Shuning uchun yugurish vaqtida harakatlar aniq, erkin, ortiqcha zo'riqishsiz bajarilishi kerak. Birinchi o'rinda qo'llar va oyoqlarni to'g'ri harakatlanishi o'rganib, tanani kerakli to'g'ri holatda ushlashni ham unutmaslik kerak.

Shug'ullanishga kirishirshdan oldin to'g'ri yugurish texnikasiga ega bo'lishga ahamiyat qaratilishi lozim. To'g'ri texnikasiz dunyodagi eng yaxshi dastur ham tez yugurishga yordam bermaydi. Yugurish tayyorgarligining bu asosiy elementiga ko'pchilik ahamiyat qaratmaydi. Noto'g'ri yugurilganda

natijalarda o'sish bo'lmaydi va borib-borib tayanch- harakat apparatining jarahatlanishiga olib kelishi mumkin. Har bir mashg'ulot jarayonida kursant birinchi qadamidan oxirgisigacha to'g'ri texnikani qo'llashi kerak. O'qituvchining vazifasi- yuqori tezlik yoki chidamkorlikni talab etadigan yuklamalarni berishdan oldin shaxsiy tarkibning individual texnikasiga e'tibor qaratishi lozim. Yugurish texnikasi aniq bir malaka deb qaralib, boshqa texnik malakalar singari takomillashtirilib boriladi.

Keling boshidan boshlaymiz, tasavvur qiling siz yalangoyoq turibsiz. Biroz oyoq uchlariga ko'tarilib muvozanatni oldinga o'tkazing. Yiqilib tushmaslik uchun, siz oldinga qadam tashlashga majbur bo'lasiz. Shu vaqtdan boshlab (bu holatdan oldinga-tovonga qadam qo'yib bo'lmaydi) kichik tezlikda yugurishni boshlang, oyoq panjalariga urg'u berib juda engil, kichik qadamlar tashlang. Oyoqlar tizza bo'g'imida bukilganicha qolishi kerak. Sizda biroz sapchib yugurayotgan hissi paydo bo'lib, bir vaqtning o'zida tanangizni to'g'ri vertikal holatda ushlang. Bo'yi bir xil bo'lishiga qaramay to'g'ri yuguradigan kursant noto'g'ri texnika bilan yuguradigandan past bo'lib ko'rinadi. Tizzalarni bukkan holatda saqlab va tovonni oldingi qismiga(barmog'lar asosiga) qo'nib kursant shovqinsiz harakatlanadi. Og'irlik markazini oldinga o'tkazish jarayonida oyoq tovonni erni (yugurish yo'lagini) sezishi kerak. Iloji boricha engil yugurishga va tana olinga egilib ketishini oldini olishga intilish kerak. Katta qadam bilan yugurishga harakat qiladigan kursant xoxlaydimi yo'qmi tovoniga qo'nadi va bo'g'imlarini ortiqcha zo'riqtiradi. Birinchidan depsinish uchun tovonidan oyoq uchiga o'tguncha vaqt yo'qotadi, ikkinchidan tovonga zarb tushishi sababli vaqt o'tib jaroxatlanishga olib kelishi mumkin.

Yugurishga o'rgatish jarayonining boshlang'ich bosqichida qo'llarni tanaga yopishtirib-jipslashtirib, e'tiborni faqat tovonlar va oyoqlar ishiga qaratish kerak. Bu mashqda faqat 50metr yugurish kerak(tovonning old qismi ya'ni panjalarga qo'nib, tez va qisqa qadamlar bilan harakatlanib faqat tovon, boldir va son mushaklaridan foydalaniladi. Tana oldinga og'ib ketmasligi kerak. 50 metr davomida soniyasiga 3 qadam, jami 200tagacha qadam tashlash kerak. O'qituvchi har bir kursantga individual yondashib texnikadagi xato kamchiliklarini ko'rsatib oldini olishga e'tibor qaratishi lozim. Kursant tovonlari va oyoqlarini to'g'ri ishlatganidan so'ng panjalar va qo'llar harakatini qo'shish mumkin. O'rgatishga davom ettishdan oldin o'qituvchi mazkur bosqichda barcha texnika elementlari o'zlashtirilganligiga ishonch hosil qilishi lozim.

Boshlang'ich bosqichda qo'llar oyoqlarga nisbatan passiv harakatlanadi. Qo'llar tanaga yaqin tutiladi, tirsaklar o'tkir burchak ostida bukiladi (90 gradusdan kam bo'lmagan). Sekin asta qo'llar harakati tezlashadi. Qo'llarning to'g'riga va ortga harakati qisqa va tez amalga oshiriladi. Qo'llarni yon

tomonlarga ortiqcha harakatlanishlarini oldi olinishi lozim. Qo'llar to'g'ri harakatlantirib quvvat oyoqlarga uzatilishi kerak. Qo'llarni to'g'ri ishlatish natijasida qo'shimcha zo'riqishsiz va ortiqcha quvvat sarflamay yugurish samaradorligi va tezligi oshadi. Tana hech qanday harakatlarni amalga oshirmasligi kerak (yon tomonlarga, oldinga va ortga egilish).

Jadal haraklanish va engil atletika mashg'ulotlari kursantlarning chidamlilik, tezlik va kuch ishlatiladigan tezlik sifatlarini rivojlantirish, tekis va notekis joylarda yurish va yugurish, sakrash ko'nikmalarini takomillashtirish, bo'linma tarkibida amalga oshiriladigan hatti-harakatlarni hamjihatlikda bajarish ko'nikmalarini shakllantirish, irodaviy sifatlarini tarbiyalashga yo'naltirilgan.

Jadal harakatlanish va engil atletika bo'yicha mashg'ulot uch qismdan iborat: tayyorlov, asosiy va yakuniy.

Tayyorlov qismining maqsadi- qisqa vaqt sarflab jismoniy mashqlar ta'sirida kursantlar organizmining barcha funksional sistemalarini ishga tushirish.

Harakatda (yurish, yugurish) va turgan joyda (sherenga, kolonna, doira) bajariladigan mashqlarni to'g'ri tanlash nafas olish organlari ishini, qon aylanish, modda almashinuvini yaxshilashga zamin yaratib, tayanch-harakat apparatini mustahkamlaydi. Mashg'ulotning tayyorlov qismi mashqlari mashg'ulotning asosiy qismi vazifalariga mos kelishi lozim. Mashqlar orasida yurish yoki sekin yugurish aktiv dam olish uchun kiritiladi.

Mashg'ulotning asosiy qismidagi vazifalardan biri yangi materialni o'rganishga qaratiladi. Boshida u yoki bu masofaga yugurish texnikasining yangi harakatlari (elementlari) o'rgatiladi. Oldingi mashg'ulotlarda o'rganilgan malakalarni mustahkamlash va takomillashtirish mashg'ulot asosiy qismini o'rtasida yoki yakunida o'tkaziladi. Tezkorlik, tezkor-kuch sifatleri, harakat koordinasiyasi va ephillikni talab qiluvchi mashqlar mashg'ulot asosiy qismining boshlanishida, kuch va chidamkorlik bilan bog'liq mashqlar esa oxirida bajariladi. Mashg'ulotning asosiy qismidagi barcha mashqlar tarkibi shunday bo'lishi kerakki ular kursantlar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi lozim.

Emosional tonusni saqlab turish va mashg'ulotda o'tilgan materialni mustahkamlash maqsadida engil atletika harakatlarini o'z ichiga olgan harakatli o'yinlar bilan asosiy qismni yakunlash maqsadga muvofiq.

Mashg'ulotning yakunlov qismi organizmning funksional holatini normal faoliyat olib borishga olib kelish uchun mo'ljallangan. Yurak, qon-tomir, nafas olish, asab tizimini zo'riqishini pasaytirish, mushaklar zo'riqishini echish maqsadida sekin yugurish, turli-xil yurishlar, mushaklarni bo'shashtiruvchi, qad rostligi, diqqatni talab qiluvchi mashqlar mashqlar

qo'llaniladi.

O'quv materialni yaxshi o'zlashtirish uchun kursantlarni to'g'ri tashkillashtirish uslubi katta ahamiyat kasb etadi. Oddiy mashqlarni o'rganish jarayonida xavfsizlikni ta'minlash va ko'mak ko'rsatishga hojat bo'lmasa, hamda yaxshi o'rganilgan harakatlarni takomillashtirish vaqtida tashkillashtirishning frontal usuli qo'llanilib, bir vaqtning o'zida barcha kursantlar jismoniy mashqlarni bajarishadi. Bu usulning samaradorligi-maksimal kursantlar harakat faoliyatiga jalb etilib, mashg'ulotning zichligi oshadi.

Jadal harakatlanish va engil atletika mashg'ulotlarida jismoniy mashqlarni birin-ketin bajarish usuli ham samarali hisoblanadi. Bu usul barcha kursantlar tomonidan mashq yaxshi o'rganilgandagina qo'llaniladi.

Yangi materialni o'rganish, uni qaytarish va harakatlarni takomillashtirishda ko'pincha guruh usuli qo'llanilib turli-xil mashqlarni tashkillashtirib guruhlarda bajariladi. Bu mashg'ulot rahbariga kursantlarning mashqlarni bajarishlarini kuzatishga, yuklamalarni to'g'ri taqsimlashga va xatolarni to'g'rilashga imkon beradi.

Mashg'ulotlarda o'quv jarayonini individual usulda tashkilashtirish ham qo'llanilishi mumkin. Bir necha kursant mashg'ulot rahbaridan vazifa olib, ularni mustaqil bajarishi mumkin.

Harakat sifatlarini (tezlik, kuch, chidamkorlik, egiluvchanlik) majmuaviy rivojlantirish va organizmni funksional imkoniyatlarini oshirish maqsadida o'quv jarayonini tashkillashtirishning samarali usuli doiraviy mashg'ulot hisoblanadi. Mashqlar 4-6 o'quv nuqtalarida bajariladi.