

# SOG‘LOM TURMUSH TARZI UCHUN RIVOJLANTIRISH MAXSUS MASHIQLAR BAJARISH

*Mirzayev Mirkamol Qoratoyevich*

*Andijon qishloq xo‘jaligi va agrotexnologiyalar instituti O‘zbek tili  
pedagogika va jismoniy madaniyat kafedrasida katta o‘qituvchisi*

*Annotatsiya:* Ushbu maqolada masofa bo‘ylab yugurish paytida gavda to‘g‘ri yugurish, favdani oldinga sal engashtirib turish, depsinish kuchidan tulik foydalanishga va oldinga tezrok siljishga imkon beradishlari haqida fikr-mulohazalar yuritilgan.

**Kalit so‘zlar:** *Depsinish, tushirish, tezlikni his etishni, burilish*

**Аннотация:** *В данной статье рассматриваются способы правильного бега тела, наклона вперед, а также умения полностью использовать силу наклона и быстро двигаться вперед при беге на длинные дистанции.*

**Ключевые слова:** *Спуск, опускание, ощущение скорости, поворот.*

**Abstract:** *This article discusses how to properly run your body, lean forward, and the ability to fully utilize the force of your lean and move forward quickly when running long distances.*

**Key words:** *Descent, lowering, feeling of speed, turning.*

Jamiyatimizda ro‘y berayotgan glaballashuv jarayonlari, bir tomondan, o‘smir-yoshlarida zaruriy bilim, dunyoqarashi ko‘nikmalarini shakllanishida ko‘proq ma‘lumot olishiga xizmat qilayo‘tgan bo‘lsa ikkinchi tomondan ularning ber qismida milliy qadriyatlar, milliy ma‘naviyatning nisbatan kamroq o‘zlashtirishda, ”Ommoviy madaniyat” niqobi milliy xususiyatlarmizga zid bo‘lgan munosabatlarning shakllanishiga sabab bolmoqda.[1]

Yuguruvchi burilish bo‘ylab yugurayotganida butun tanasi bilan ichkari tomon og‘ishi kerak, aks holda egri chiziq bo‘ylab yugurayotganda hosil bo‘ladigan markazdan qochma kuch uni chetga chiqarib yuboradi. Bunday og‘ish yugurish

tezligi o'sa borgan sari va burilish radiusi kamaya borgan sari orta boradi. Yuguruvchi markazdan qochuvchi kuch ta'sir eta boshlashini kutmay, balki uning boshlanishiga yo'l qo'ymay, oldindan gavdani asta-sekin ichkarilatib, chapga og'dira borsa, shundagina burilishga to'g'ri kirib borgan bo'ladi. Yuguruvchi mumkin qadar yuqori tezlikka erishgandagina tanasining chapga qiyaligini orttirishni to'xtatadi va shu daraja og'ishni burilishning qolgan qismi oxirigacha saqlab boradi. Burilishda yugurishni yengillashtirish uchun, oyoq taglarini chapga yo'lka raxi tomonga burib, qo'ygan yaxshi. Qo'llarning harakati ham to'g'ri yo'lka bo'ylab yugurishdagidan farq qiladi. O'ng qo'l ko'proq ichkariga, chap qo'l esa ko'proq tashqariga harakat qiladi. Burilishda yugurayotganda oyoq tagini yo'lka raxidan yoki chap tomondagi Oq chiziqdan 8-10 sm beriroq qo'yishga intilmoq kerak. Burilishdan to'g'ri yo'lkaga chiqishni ham bilish kerak. Bu yerda yuguruvchi tana qiyaligini kamaytirish uchun burilish tamom bo'lishini kutmaydi. Burilishning oxirgi metrlaridayoq tana qiyaligini kamaytira boshlab, to'g'ri yo'lga chiqish paytida esa gavdasini to'la to'g'rilab oladi. 200 metrga yugurayotganda o'sib borayotgan tanglikni «tushirish» uchun **burilishdan** chiqish paytida eng zo'r kuch kelishdan qutulganday 2-3 qadam tashlab, keyin yana marragacha to'liq kuch bilan yugurishni davom ettirish kerak. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, sprintchi 200 metr oxirigacha yuqori tezlikda yugurib o'tishga qanchalik urinmasin, masofa oxirida, ayniqsa ikkinchi 100 metrdagi tezlik bari bir susayadi. SHu bilan birga, qadamlar uzunligi ham kamayadi.

100 metrlik masofani imkoniyat boricha yuqori tezlikda yugurib o'tish kerak. Bunday tezlik har doim yuqori ish quvvati bilan aniqlanmaydi. Har qaysi sprintchi ortiqcha kuchanmay, yengil yugurganda erishgan eng yuqori tezligi, shu sprintchining maksimal tezligi bo'ladi. Eng zo'r ustolar ish quvvati yuqori bo'lganda yuqori tezlikka ham erishadigan bo'ladilar. Startdan tez yugurib chiqish 100 m ga yugurishda (tezroq yuqori tezlikka erishib olib, imkoniyat boricha uni marragacha saqlab borish uchun) jo'shqin tezlanishga aylanib ketadi. Biroq 100 metrga yugurishda ham o'sib borayotgan charchash sababli masofaning oxirida tezlik bir

qancha pasayadi. Ammo qanchalik yaxshi mashq ko‘rilgan bo‘lsa, charchash shunchalik kech boshlanadi.

**200 metrga yugurish.** 200 metr yugurish texnikasi startning joyi va masofaning yarmi yo‘lkaning burilishida ekani bilan 100 metrga yugurish texnikasidan farq qiladi. Startdan keyingi masofani ko‘proq qismini to‘g‘ri chiziq bo‘ylab yugurib o‘tish uchun start tirgaklari burilishiga urinma chiziqda yo‘lkaning tashqi chetiga yaqin o‘rnatiladi.

**400 metrga yugurish.** 400 metrga yugurish texnikasi asosan sprintchasiga erkin qadam tashlashdan iborat bo‘lib, faqat bunda tezlik yuqori bo‘lgandagiga nisbatan kamroq jadallikda yuguriladi.

Gavda 100 metrga yugurishdagidan kamroq engashadi, qo‘llar ham sekinroq harakat qiladi. Qadamlarning uzunligi 7-8 oyoq tagi uzunligigacha qisqaradi-yu, yuguruvchi keng va erkin harakat qilishdan kechmaydi.

Startdan yugurib chiqish xuddi 100 metrga yugurishdagidek boshlanadi. 400 metrlik masofa uchun kerak bo‘lgan tezlikka yetishib olgandan keyin, yuguruvchi bemalol qadamga o‘tib, erishgan tezlikni mumkin qadar uzoqroq saqlab qolishga harakat qiladi. Lekin sportchi qanchalik mashq ko‘rgan bo‘lmasin, uning tezligi, borgan sari o‘sayotgan charchash sababli, pasayib boradi. 400 m masofani har holda bir xil sur‘atda yugurib o‘tishga intilish kerak; bu birinchi 200 m bilan ikkinchi 200 m ni o‘tishga ketgan vaqtdagi farq katta bo‘lgandagiga nisbatan yuqoriroq natija ko‘rsatishga imkon beradi. 400 metrga yugurishdagi tezlik burilishdan iborat birinchi 100 metrlikning boshlanishida juda tez va yuqori ko‘tariladi, ikkinchi 100 metrlikda qariyb o‘sha darajada qoladi, uchinchi 100 metrlikda sekin va oxirgi 100 m - keskin pasayadi. Marraga 70-50 metr qolganda tezlik ayniqsa ko‘p pasayadi. 400 metrga yuguruvchi birinchi 100 metrlikni faqat 100metrga yugurganida ko‘rsata oladigan vaqtiga nisbatan atigi 0,3-0,5 sek sekinroq yugurib o‘tishi kerak. Yaxshi mashq ko‘rgan sportchi 400 metr masofaning birinchi 200 metrini o‘zining 200 metrdagi shaxsiy rekordidan 1,3-1,8 soniyagina ortiqroq vaqtda yugurib o‘tishi kerak.

***O‘rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o‘rgatish***

Yaxshi sportchining to'g'ri yugurishi, uning erkin va keng xarakatlari yugurish texnikasini tinmay takomillashtirish natijasidir. O'quv mashg'ulotlari stadion yulkalarida va ochiq joylarda o'tkaziladi. Quyida o'rgatish tartibi-aloxida vazifalar va ularni xal qilish vositalari kursatilgan. Undan tashqari, uslubiy ko'rsatmalar ham berilgan.

1-vazifa. Yugurish texnikasi xaqida tufi tasavvur xosil qilish.

Mashqlar. 1.O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish. 2.Yugurish texnikasini o'qituvchi yoki mumkali yuguruvchi tomonidan kursatib berish.

Uslubiy kursatma. Yugurish texnikasi xaqida to'g'ri tasavvur qilish.

O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini kursatganda, mashg'ulotdagilar yon tomondan, orqadan va oldindan ko'ra oladigan bo'lsinlar.

Yugurishni kursatuvchi to'g'ri yulda xam, burilishda xam (burilishni to'la utmasa xam bo'ladi) yugurib kursatishi 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 utish paytlarda o'qituvchi xar kaysi sportchining texnikaviy shaxsiy kamchiliklarini va uz xususiyatlarini anitutaydi.

Talabalardan ba'zilar ortiqcha kuchlanib, juda xam tirishib qiluradilar, lekin xech qanday maslaxat yoki tushuntirishdan foyda chiqmaydi. Bunday xollarda 400 m ga va undan xam ortiqrok masofaga o'rtacha tezlikda yugurish tuzo'q natija beradi. Chunki charchay boshlagan odam bemalolroq tejamliroq klura boshlaydi. Depsinishga (depsinadigan oyoq to'g'rilanishiga) achoxida e'tibor berish lozim.

1. O'rta va uzoq masofalarga yugurishning to'g'ri texnikasini bilib olish.
2. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini yaxshi- lash.

3. Umumiy va maxsus chidamlilikni o'rta va uzoq masofalarga yugurishga moslab rivojlantirish.

4. 100, 200 va 400 m ga sprintcha kmurishda tezlikni oshirish.

5. Yugurishda "tezlikni his etishni" tarbiyalash.

6. Nafas olish ritmini urganib olish.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Otaboyeva, Z. O. (2020). O'smirlarda vatanparvarlik tarbiya jarayonida ulardagi ijtimoiy faollikni keltirib chiqaruvchi omil. *Экономика и социум*, (11 (78)), 301-304.

2. Otaboyeva, Z. Pedagogical peculiarities of studying group solidarity in the student community. *Общество с ограниченной ответственностью*" Агентство перспективных научных исследований" КОНФЕРЕНЦИЯ: 28 декабря 2023 года Организаторы: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ).

4. Otaboeva, Z. G. (2023). Organizing pedagogical experimental work for the development of a culture of cooperation in the student community of higher education institutions. *Экономика и социум*, (12 (115)-2), 285-288.

5. Otaboyeva, Z. O. (2020). O'smirlarda vatanparvarlik tarbiya jarayonida ulardagi ijtimoiy faollikni keltirib chiqaruvchi omil. *Экономика и социум*, (11 (78)), 301-304.

6. Otaboyeva, Z. G. (2020). Die besonderheit der präpositionen der deutschen sprache. In *Развитие науки и высоких технологий как основной источник экономического роста* (pp. 18-20).

7. Азимова, З. Э. (2022). Совершенствование системы воспитательной работы на основе интегральной диагностики (на примере высших образовательных учреждений). In *Образование, профессиональное развитие и сохранение здоровья учителя в XXI веке* (pp. 8-18).