

SPORTCHA YURISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

Qiyomova Shohsanam Yarash qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi

O'zbekiston chirchiq

shoxsanamkiyomova@gmail.com

Annotatsiya:

Ushbu maqolada sportcha yurish texnikasiga o'rgatish uslubiyati ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan yoritilgan. Sportcha yurishni o'rgatishda asosiy vazifalar sifatida: texnikaga oid umumiy tushunchani shakllantirish, to'g'ri tana holatini o'rgatish, qadamni tovon orqali panjaga o'tkazish, qo'l va oyoq harakatlarini uyg'unlashtirish, nafas olish va ritmni boshqarish, chidamlilik hamda tezkorlikni rivojlantirish vazifalari ko'rsatib o'tilgan. Shuningdek, texnikaning besh asosiy fazasi — tayyorlov, tayanish, oldinga surilish, itarilish va tiklanish fazalarining mazmuni ochib berilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sportcha yurish texnikasini bosqichma-bosqich va uslubiy asosda o'rgatish nafaqat sportchilar natijasini oshiradi, balki jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sog'lomlashtirish samaradorligini ham ta'minlaydi.

Kalit so'zlar: sportcha yurish, texnika, o'rgatish uslubiyati, vazifalar, fazalar, jismoniy tarbiya.

Kirish:

Sportcha yurish — bu yengil atletikaning masofaviy turlaridan biri bo'lib, insonning yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, mushak va suyaklar faoliyatini rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu sport turi nafaqat jismoniy chidamlilikni oshiradi, balki sportchining koordinatsiyasi, muvozanati va tezkorligini ham rivojlantiradi.

Para sportchilar, ya'ni jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar uchun sportcha yurishning ahamiyati yanada oshadi. Ular uchun bu nafaqat jismoniy tarbiya vositasi, balki ruhiy barqarorlikni mustahkamlash, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va ijtimoiy faoliyatga integratsiya qilish imkoniyatidir. Para sportchilar uchun sport mashg'ulotlari maxsus yondashuv va metodikani talab qiladi, chunki har bir sportchining harakat imkoniyati, balans va chidamlilik darajasi turlicha bo'ladi.

Sportcha yurish texnikasini to'g'ri o'rgatish — muvaffaqiyat kalitidir. Yaxshi texnika nafaqat sportchining tezligini va chidamliligini oshiradi, balki jarohatlar xavfini kamaytiradi. Shu sababli, para yengil atletikachilarda sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati alohida ilmiy e'tibor va amaliy yondashuvni talab qiladi.

Ushbu maqolada para sportchilarda sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi, uning bosqichlari, mashq usullari va natijalari batafsil tahlil qilinadi. Shuningdek, texnikani

o'zlashtirish jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklar va ularni bartaraf etish yo'llari ham ko'rib chiqiladi.

Sportcha yurish texnikasini kattalar hamda o'smirlar ham o'rganaverishlari mumkin. O'rgatishning asosiy vazifasi - sportcha to'g'ri yurish texnikasini o'rgatish, turli xil siljish tezligida ortiqcha kuchan may, bemalol yurishni o'rgatishdir. Bundan tashqari, har qaysi shug'ullanuvchi uchun optimal tezlikni (yurish sur'ati va qadam uzunligini) aniqlab olish kerak. Bu vazifani hal etish uchun, quyida O'rgatishning uslubiy ketma-ketligi ko'rsatilib, xususiy vazifalar, vositalar va uslubiy ko'rsatmalar keltirilgan. 1-vazifa: Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalari: 1. Sportcha yurish texnikasining xususiyatlarini tushuntirish.

2. Sportcha yurishni ko'rsatish (o'qituvchi tomonidan ko'rsatish, kinogramma, kinokolsovkalarni ko'rib chiqish). 3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish.

Uslubiy ko'rsatmalar: O'qituvchi yoki tez yuruvchi sportcha yurish texnikasini tushuntirgandan keyin, bir necha marta yurishni namoyish qiladi. Yurish odatdagi musobaqa tezligida va sekinroq ijro etiladi. Yurishning texnikasini bajarishga urinib, shug'ullanuvchilar 50-60 metr masofani ikki-uch marta bosib o'tadilar, o'qituvchi esa ular diqqatini asosiy xatolarga (yakka tayanch fazasida va vertikal paytda oyoqlar bukilganligiga, gavdaning oldinga yoki orqaga engashganligiga, barcha harakatlar umuman tangroq ekaniga va h.k.) jalb qiladi. 2 - vazifa: Sportcha yurish paytida oyoqlarning to'g'ri harakat qilishiga o'rgatish.

Vositalari: 1. Oyoqni yerga tik qo'yib va vertikal paytigacha shunday holatni saqlab yurish. 2. Shu mashqning o'zi tezlikni asta-sekin oshirib bajarish. Uslubiy ko'rsatmalar: Yurishni bajarish paytida yerga oyoqni tovondan boshlab qo'yib, keyinchalik asta-sekin, go'yo yumalayotganday butun oyoq tagini qo'yish kerak. Shug'ullanuvchilarga yerga qo'yayotganpaytda oyoqni faolto'g'rilashkerakligini eslatish foydalidir. Boldirni (ilichni) oldinga tez chiqarishni yerga oyoq qo'yayotganda uni yozishga qiynalayotganlarga tavsiya qilish mumkin. 3 - vazifa: Sportcha yurishda to'sni harakatga o'rgatish. Vositalari: 1. Vertikal o'q atrofida to'sni zo'r harakatlantirib keng qadamlar bilan yurish. 2. Vertikal o'q atrofida bir qadar burilishdan keyin oyoqni olg'a qo'yib, to'g'ri chiziqli bo'ylab yurish. 3. Odatdagi tik turgan holatda tana og'irligini oyoqdan-oyoqqa galma-gal o'tkazib turish (qo'llarning harakatisiz). 4. Shuning o'zini oyoqni tovondan boshlab erga qo'yib, kichikroq qadam bilan oldinga siljib bajarish. Uslubiy ko'rsatmalar: Har bir mashq, texnika elementini o'zlashtirilishiga qarab, bir necha marta takrorlanadi. Bu mashqlarni bajarishdagi masofa 50-100 metr. Agarda shug'ullanuvchilar tanani oyoqdan-oyoqqa hech qanday tangliksiz bemalol o'tkazsalar (chig'inmasdan), unda uchinchi va to'rtinchi mashqlarni qoldirib o'tish mumkin. Ikkinchi mashqni stadiondagi yugurish yo'lkasining oq chizig'i bo'ylab bajarish mumkin. Ikkinchi va to'rtinchi mashqlarda oyoq tagi uchini tashqi tomonga burmay, to'g'ri qo'yish kerak. 4 - vazifa: Sportcha yurish paytida qo'llar va yelkalarni to'g'ri harakatga o'rgatish.

Vositalari: 1. Joyda turib qo'llar harakatiga taqlid qilish. 2. Qo'llarni orqaga qilib yurish. 3. Qo'llarni qariyb to'ppa-to'g'ri qilib yurish. 4. Yelka va qo'llarni aktiv ishlatib sportcha yurish. Uslubiy ko'rsatmalar: Birinchi mashqdako'ndalangharakatdarga yo'l qo'ymaslik. Harakatlar ortiqcha kuch kelmaydigan erkin bo'lishi kerak. Ikkinchi mashqni bajarayotgan paytda shug'ullanuvchilarga yelkalarni faol harakat qilishi zarurligini uqtirish kerak. Bunda qo'llar orqada bo'lsa ham bo'laveradi. Uchinchi mashqda qo'llar harakati keng va erkin bo'lishi kerak. Ko'rsatilgan mashqlarda yurish masofasi - 100 metr. 5 - vazifa: Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish. Vositalari: 1. Turli xil tezliklarda (sekin, o'rtacha, tez) sportcha yurish. 2. Burilishlarda, qiya yo'lkalarda (pastga ham, yuqoriga ham), shosseda sportcha yurish. Uslubiy ko'rsatmalar: Texnikani takomillashtirishda quyidagilarga e'tibor berish kerak: a) gavda va boshning harakati; b) gavda, oyoq va qo'llar harakati mayin, bemalol bo'lishiga; v) qadam yetarli darajada uzun bo'lishiga, oyoqni olg'a uzatish yengil bo'lishiga (bunda oyoq tagi mumkin qadar yerga yaqin o'tishi kerak); g) tovonni o'z vaqtida (erta emas) yerdan ko'tarishga;

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Qudratov.R "Yengil atletika" Toshkent O'zDJTSU nashriyoti 2014 342-b
2. Shakirjonova KT "Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari" O'quv qo'llanma Toshkent O'zDJTSU nashriyoti 2008 72-b
3. Аль К.А.Начальное обучение юнмх баскетболисто на базе скоростно-силовой подготовки: Автореф. дисс. канд. пед. наук. В., 2000. – 24 с.
4. Usmonxodjayev T.S. Meliyev X.A. Bolalarning asosiy harakat faoliyatiga oid mashqlar va ularni o'rgatish uslubiyoti. T.:2004-45b.