

HARBIY XIZMATCHILARNING HARBIY-AMALIY KO'NIKMALARNI SHAKILLANTIRISHDA O'RTA VA UZOQ MASOFAGA YUGURISHNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Tojiyev Tuyg'un Turobovich

*Toshkent Xalqaro Moliyaviy Boshqaruv va Texnologiyalar Universiteti
Jismoniy tarbiya va uni o'qitish metodikasi yo'nalishi magistranti*

Annotatsiya: Ushbu maqolada, harbiy xizmatchilarning harbiy-amaliy ko'nikmalarni shakllantirishda o'rta va uzoq masofalarga yugurishning o'rni va rivojlantirish uslubi to'g'risida so'z boradi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, harbiy amaliy ko'nikma, jismoniy sifat, qisqa va uzoq masofaga yugurish, harbiy xizmatchining organizmi.

Аннотация. В этой статье речь идёт о роли и методике освоения военными средними и дальними дистанциями в формировании военно-практических навыков.

Ключевые слова: физическая подготовка, военно-прикладные навыки, физическое качество, бег, организм военнослужащего.

Abstract: This article discusses the role and development methodology of medium and long-distance running in the formation of military-practical skills of military personnel.

Key words: Physical training, military-practical skills, physical quality, medium and long-distance running, military personnel organism.

O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi qo'shinlarida bugungi kunda jismoniy tayyorgarlik va ommaviy sport tadbirlarini tashkillashtirish va o'tkazish bo'yicha bir qator yangi talablar joriy etilgan bulib, ushbu o'zgarishlar o'zining ijobiy natijalarini kursatmoqda.

Harbiy xizmatchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, ularni intellektual rivojlangan, jismonan baquvvat, sog'lom qilib shakllantirish xamda kuchi, tezkorligi, chaqqonligi va chidamliligi kabi jismoniy sifatlarini oshirish borasidagi amaliy ishlar muvaffaqiyatli amalga oshirilmoqda.

Harbiy-amaliy ko'nikmalar – qo'yilgan vazifaga mos ravishda bajariladigan amaliy xatti-harakatlar ijrosining g'ayriixtiyoriy ravishda amalga oshirilishiga qadar yetkazilishini anglatadi.

Asosiy harbiy-amaliy ko'nikmalar jumlasiga: marsh yugurish mashqi, to'siqlarni yengib o'tish, harbiy-amaliy suzish, qo'l jangi amallarini bajarish

ko'nikmalari kiradi. Bunday ko'nikmalar tegishli mashqni ko'p marotaba bajarish yo'li bilan shakllanadi.

Marsh yugurish mashqi.

a) 5 kilometr ga;

b) 10 kilometr ga.

5 va 10 kilometrli marsh yugurish bo'linma (guruh, vzvod va ularga tenglashtirilgan bo'linma) tarkibida, tabiiy joyning asosan notekis hududida o'tkaziladi.

Marsh yugurish mashqida ishtirok etayotgan har bir harbiy xizmatchi o'ziga birlashtirilgan o'qli qurol, ikki dona o'qdon, o'qdonlar uchun sumka va gazniqobga ega bo'lishi lozim. O'qdonlar uchun sumka yuk yengillashtirish nimchasiga almashtirilishiga ruxsat beriladi. [1]

Jismoniy tayyorgarlik saviyasini tekshirish jarayonida bo'linmaga marsh yugurish uchun ijobiy baho, ushbu bo'linma finish marrasiga to'la tarkibda yetib kelgandagina belgilanadi. Marsh davomida birinchi va so'nggi harbiy xizmatchi o'rtasidagi masofa 100 metrdan, finishda esa 50 metrdan oshib ketmasligi lozim. Marsh yugurish davomida qurol, gazniqob va shu kabi anjom-aslaha tarkibiga kiradigan boshqa buyumlar sherikka berilmaslik sharti bilan o'zaro yordam berishga ruxsat beriladi. Finish marrasiga qadar qolgan 50 metrli masofa, ushbu distansiyaning ikkala tomoniga yorqin rangli bayroqchalar o'rnatilib, ko'rsatiladi. Marshda yugurish mashqida ishtirok etayotgan bo'linmaning oxirgi harbiy xizmatchi yetib kelgan vaqt – finish vaqti sifatida e'tirof etiladi.

Bo'linmaning jamiki shaxsiy tarkibi, shu jumladan, bo'linma komandiri qaysi yosh guruhiga mansubligidan qat'i nazar, marsh yugurish mashqini o'z bo'linmasi tarkibida bajaradi.

O'rta masofalarga yugurishga 800 m va 1500 m ga yugurish, uzoq masofalarga yugurishga 3000 m dan 10000 m gacha yugurishlar kiradi. Ular stadionda yoki kross masofalarida o'tkaziladi. [2]

Yugurish jarayonini shartli ravishda quyidagilarga bo'lish mumkin: start va startdan tezlik olish, masofa bo'ylab yugurish va marraga yetib kelish⁵.

Yugurish texnikasi asoslari eng konservativ bo'lib, ko'p asrlar davomida ular jiddiy o'zgarmagan. Yetakchi sportchilarning individual texnikasini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar faqat kichik o'zgarishlar kiritilishiga asos bo'lgan. Asosan turli xil omillarning yugurish texnikasiga ta'siri, yugurish tezligini hosil qilishda ma'lum bir mushaklarning ishi aniqlangan, yugurish texnikasi asosiy tavsiflarining biomexanikaviy

parametrlari belgilab berilgan.

Zamonaviy yugurish texnikasi asosini harakatlanishning yuqori tezligi, bu tezlikni kam energiya sarflagan holda butun yugurish masofasi davomida saqlab qolish, har bir harakatda erkinlikka va tabiiylikka erishiga bo'lgan intilish tashkil qiladi.

Har bir yugurish turida optimal qadam uzunligi to'g'risida gapirish zarur bo'ladi; o'rta masofalarga yugurishda u qisqa masofalarga yugurishdagiga qaraganda kamroq va uzoq hamda o'ta uzoq masofalardagiga nisbatan ko'proq bo'ladi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurish startdan boshlanadi. Musobaqa qoidalariga binoan ushbu holda ikkita buyruqdan iborat yuqori start qo'llaniladi. [3]

Start va start tezlanishi. "Startga!" buyrug'i bilan yuguruvchi start chizig'i yonida dastlabki holatni egallaydi. Depsinadigan oyoq chiziq oldida turadi, siltanuvchi oyoq esa 2-2,5 oyoq kafti narida orqaga qo'yiladi. Gavda taxminan 40-45° oldinga egilgan, oyoqlar tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilgan, UOM oldinda turgan oyoqqa yaqin joylashgan. Yuguruvchi gavdasining holati qulay va mustahkam bo'lishi kerak. Qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi holatni egallaydi. Yuguruvchining nigohi taxminan 3-4 m oldinga yo'lkaqa qaratilgan.

Start beruvchining "Olg'a!" buyrug'idan yoki o'q uzishidan keyin sportchi yugurishni faol boshlaydi. Sportchi startdan egilgan holatda yugurishni boshlaydi, keyin sekin-asta gavdasini rostlab, yugurish holatini egallaydi, bunda gavdaning egilishi 5-7° ga teng. Start tezlanishi masofa uzunligiga bog'liq. 800 m ga yugurishda (bunda sportchilar birinchi 100 m masofani o'z yo'lka-lari bo'ylab yuguradilar) yuguruvchining vazifasi yugurish yo'lkasi chetidan birinchi bo'lib o'rin egallab olish maqsadida shu masofa bo'lagini tez yugurib o'tishdan iborat. Bu yerda quyidagilarni ajratish mumkin: 1) start tezlanishining o'zi, u taxminan 15-20 m davom etadi; 2) faol yugurish, u sportchining umumiy yo'lkaqa chiqib olguniga qadar davom etadi, bu yerda yugurish tezligi bir maromdagi tezlikka yaqinlashadi. Odatda, 800 m masofadagi birinchi 100 m tezligi boshqa masofa bo'laklaridagi yugurish tezligiga, hatto marraga yetib kelishdagi tezlikka nisbatan birmuncha yuqori bo'ladi. [4]

Boshqa masofalarda start tezlanishi kichikroq, 10-15 m atrofida, bu yerda eng asosiysi-tez tezlanish hisobiga yo'lka chetidan o'rin egallash, o'z yo'lini ko'paytirmasdan ikkinchi yo'lka bo'ylab yugurmaslik, keyin esa sportchi tayyorgarligiga mos holda bir maromda yugurishga o'tishdir.

Masofa bo‘ylab yugurish. Masofaning to‘g‘ri bo‘laklarida yugurish texnikasi burilishlardagi yugurish texnikasidan bir oz farq qiladi. Masofada yaxshi yugurish texnikasi quyidagi qirralari bilan namoyon bo‘lishi mumkin:

gavdaning oldinga bir oz egilganligi (4-5°);

yelka kamari bo‘shashtirilgan;

kuraklar bir oz bir-biriga yaqinlashtirilgan;

bel bir oz tabiiy yozilgan;

bosh tekis ushlanadi, yuz va bo‘yin mushaklari zo‘riqtirilmagan.

Bunday holat optimal variantda yugurishga yordam beradi, mushaklarning ortiqcha zo‘riqlashini bartaraf etadi.

Yugurishda qo‘llar 90° burchak ostida tirsak bo‘g‘imidan bukilgan, panjalar bir oz qisilgan. Qo‘l harakatlari tebrangich harakatini eslatadi, lekin bunda yelkani ko‘tarmaslik zarur. [5]

O‘rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o‘rgatish uslubiyati
O‘rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini o‘rgatishda stadiondan tashqarida bo‘lgan har xil tekisliklarda amalga oshirilsa maqsadga muvofiqdir, chunki uzoq masofaga yugurishlar bo‘yicha musobaqalar asosan stadiondan tashqarida o‘tkaziladi.

Quyida uning vazifalari, vositalari va uslubiy ko‘rsatmalari keltirilgan.

1-vazifa. O‘rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalar:

1. O‘rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish;
2. Yugurish texnikasini malakali yuguruvchi tomonidan ko‘rsatib berish;
3. Jahon, Osiyo, O‘zbekistonda o‘rta va uzoq masofaga yugurishning rivojlanishi, rekordlar haqida tushuncha;
4. Ko‘rgazmali qurollardan foydalanib texnikani tahlil qilish;
5. Musobaqa qoidalari bilan tanishtirish.

Uslubiy ko‘rsatma. Yugurish texnikasi haqida to‘g‘ri tasavvur hosil qilish uchun ko‘rgazmali qurollaridan foydalaniladi. O‘rta va uzoq masofaga yugurish texnikasi ko‘rsatilganda, shug‘ullanuvchilar yon tomonda bo‘lishlari maqsadga muvofiqdir. Yugurishni avval to‘g‘ri yo‘lkada, so‘ngra burilishda yugurib ko‘rsatish kerak.

2-vazifa. To‘g‘ri yo‘lkada yugurish texnikasini o‘rgatish

Vositalar:

1. To‘g‘ri yo‘lkada yugurish texnikasini ko‘rsatish va tushun-tirish;

2. 80-100 m masofalarda takror-takror yugurish;
3. Tizzani baland-baland ko'tarib yugurish;
4. Sakrab-sakrab yugurish;
5. Bedana qadam bilan yugurish;
6. Boldirni orqaga siltab yugurish;
7. Joyida turib qo'l harakatlariga taqlid kilib yugurish.

Uslubiy ko'rsatma. O'qituvchi oyoq tagini yerga 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'rga-tish.

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.

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

Vositalar:

1. Yuqori startdan yugurishni ko'rsatish;
2. "Startga!" buyrug'ini bajarish;
3. "Diqqat!" buyrug'ini bajarish;
4. "Olg'a!" buyrug'idan keyin 20-30 m ga yugurish;
5. Startdan keyin start tezlanishiga, undan keyin esa erkin yugurishga o'tish;
6. Burilish boshlanishida yukori startdan chiqishni bajarish.

Uslubiy ko'rsatma. Yuqori startdan chiqishni har-xil holatdan sportchi o'z-o'ziga buyruq bergan holda chiqish. O'rgatish jarayonida "Start!"ga buyrug'ini bajarish va "Olg'a!" buyrug'i bilan startdan chiqishni o'rganish. Yuqori startdan start olgandan so'ng 15-20 m gacha sportchi gavdasi to'g'rilanib boradi.

Startdan chiqish texnikasini tuzatish uchun maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalanish lozim.

5-vazifa. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini shakllantirish.

Vositalar:

1. Maxsus yugurish mashqlarini bajarish;
2. 100-300 m ga yugurishlarni takrorlash;
3. 400 m ga tezlikni o'zgartirib yugurish;
4. Yuqori startdan 400-800 m ga yugurib masofa oxirida tezlanish;
5. Musobaqalarda ishtirok etish.

Uslubiy ko'rsatma. O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar masofani bosib o'tishda ko'proq ortiqcha kuch sarflaydilar. Shu bois o'rgatish jarayonida maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi mashqlar uslubiyatidan foydalanish kerak. Bundan tashqari, maxsus yugurish mashqlarini har bir mashg'ulotda takrorlab turilsa ham tejimli va chiroyli yugurish texnikasiga ega bo'lish mumkin.

Yugurish joyida yon tomonga tebranishga yo'l qo'ymaslik lozim. Qo'l va yelka harakati rejimiga e'tibor berish zarur. [6]

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki harbiy xizmatchilarni jangovar vazifalarni hal qilishda o'rta va uzoq masofalarga yugurishni rivojlantirish bilan erishish hamda ularda harbiy amaliy ko'nikmalarni shakllantirishda eng samarali yo'ldir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni,1992 yil.

1. O'zbekiston Respublikasi prezidenti I. Karimovning 2002 yil 24-oktyabrdagi O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish to'g'risidagi farmoni.

2. O'zbekiston Respublikasi prezidenti Sh. Mirziyoevning 2017 yil 3 iyunidagi "Jismoniy tarbiya va ommaviysportni yanada rivojlantirishning chora tadbirlari to'g'risida" gi qarori

3. O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirining 2020 yil 7 maydagi 333-buyrug'i

4. H. T. Rafiyev "Yengil atletika nazaryasi va amalyoti" o'quv qo'llanma 2021-yil

5. Abdullayev M. J. "YENGIL ATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" 2015-yil.