

Мавзу: 3-4 синфларда югуриш машқларини ўргатиш воситалари ва методлари

М У Н Д А Р И Ж А

КИРИШ.....

I- БОБ БОШЛАНҒИЧ СИНФЛАРГА ЮГУРИШ МАШҚЛАРИНИ ЎРГАТИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАР.....

**1.1. Ўқувчиларнинг тўғри ўсишида югуриш машқларининг
аҳамияти.....**

1.2. 3-4 синфларда югуриш машқларни ўргатиш техникаси.....

1.3. 3-4 синфларда югуриш машқларни ўргатиш тактикаси.....

II БОБ 3-4 СИНФЛАРДА ЮГУРИШ МАШҚЛАРИНИ ЎРГАТИШ ВОСИТАЛАРИ ВА МЕТОДЛАРИ.....

2.1. 3-4 синф ўқувчиларига ўргатиладиган югуриш воситалари

2.2. Югуриш методларни 3-4 синф ўқувчиларига ўргатиш.....

III-БОБ ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА ТАХЛИЛИ

Хулоса.....

Фойдаланилган адабиётлар.....

КИРИШ

Битирув малакавий ишнинг долзарблиги: Жисмоний тарбия Ўзбекистон Республикаси халқлари миллий маданиятининг ажралмас қисми ҳисобланади. Жисмоний тарбия маънавий камолотнинг муҳим воситаси бўлиб мамлакатимиз халқлари ўртасида дўстликни мустаҳкамлаш ижтимоий ва иқтисодий тараққиёт ишларига хизмат қилишдир. Жисмоний тарбия ва спорт халқимизнинг умуммаъданиятининг ажралмас қисмидир. Ҳар бир халқ, ҳар бир миллат ўзидан кейин қоладиган авлоднинг жисмонан соғлом, маънавий баркамол ўсиши ҳақида қайғуради.

Ёш авлодни миллий истиқлол ғояси асосида маънавий-ахлоқий тарбиялаш вазифаси уларнинг жисмоний ва руҳий тетиклигини соғлом турмуш тарзи асосларини шакллантиришга тақозо этади. Ўқувчи ёшларда ижтимоий ҳаётда фаоллик ахлоқий поклик, инсонпарварлик ва эзгулик туйғуларини тарбиялаш жараёнида жисмоний тарбия ва спорт муҳим омиллардан ҳисобланади. Республикаимизнинг “Таълим тўғрисидаги қонун ва Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” да ҳар томонлама етук мутахассис кадрлар тайёрлаш моҳияти, зарурияти, замонавий фан ва техниканинг ривожланиш масалалари изчиллик билан таҳлил этилган, долзарб вазифалар ва уларни амалга ошириш чортадбирлари белгилаб берилган.

Мамлакатимизда таълим тизимининг такомиллаштириш ва уни ҳозирги замон талаблари даражасида бўлишини таъминлашнинг замонавий ахборот ва педагогик технологияларга асосан жаҳон андозалари даражасидаги тизимини яратиш умумдавлат сиёсатининг муҳим таркибий қисмларидан ҳисобланади. Шунинг учун ҳам мамлакатимизда бошқа барча соҳаларда бўлгани каби таълим тарбия соҳасида туб ўзгаришлар рўй бермоқдаки, бунинг тарбиянинг жисмоний тарбия ва спорт йўналишида ҳам яққол кўришимиз мумкин.

Мамлакатимизда мустақиллик йилларида “Соғлом авлод” дастурини амалга ошириш баркамол авлодни тарбиялаб етиштириш, соғлом турмуш

тарзини шакллантириш барчасида изчиллик билан иш олиб борилди ва бу соҳадаги чора-тадбирлар тўлақонли давом этмоқда. Хусусан “Таълим тўғрисида”, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонунларида умумий ўрта таълим мактаблари, академик листей ва касб-ҳунар коллежларида ҳамда олий ўқув юрти талабларининг жисмоний тарбия ва спортга бўлган эҳтиёжларини таъминлашнинг уч босқичли ягона спорт тизими кузда тутилган эди. Кейинги йилларда таълим тарбия жараёнларида бу йўналиш самарали эканлигини кўрсатади.

Эндиликда бу жисмоний тарбия ва спорт тизими ўз ижобий натижаларини бера бошлади. “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” спорт ўйинлари ёшларимизнинг чинакаам спорт байрамига айланиб қолмоқда. Улар орқали ёшлар ўз истеъдодлари, куч ва маҳоратларини намойиш этмоқдалар. Натижада Ватанимиз шарафини ҳимоя қилувчи ёш спортчилар кўплаб етишиб чиқа бошлади.

Ушбу қонун ва қарорлар жисмоний тарбия ва спортнинг техник турлари соҳасидаги муносабатларига ҳуқуқий иқтисодий ва ташкилий асосларини белгилаб беради. Бизга маълумки жисмоний тарбия ва спорт бу тинчлик завқланиш, адолат, жасорат, чакриқ, мардлик ва шодлик, самарадорлик ва юксалишдир. Ана шундай спорт турларидан бири барча спорт турларининг маликаси ва шоҳи енгил атлетикадир. Енгил атлетика спорт тури билан болаларнинг шуғулланиши организмга ижобий таъсир кўрсатади. Бу спорт тури қатор яхлитдан иборатдир.

Уларнинг ҳар бир турларига оид машқлардан иборат бўлиб, инсонни жисмоний жиҳатдан ҳар томонлама тайёрлаш, ўқувчи спортчига зарур бўлган мардлик ва қатъий иродани тарбиялаш, хушбичим гавдани таркиб топтириш, енгил ва чиройли ҳаракатларни ҳосил қилиш вазифаларни қўяди. Кўҳна юнонистонда қояларидан бирида тошга таҳсил қояларидан бирида тошга таҳминан 2,5 минг ишлар илгари ёзилган қуйидаги:

“Агар кучли бўлишни истасанг югур,

Чиройли бўлишни истасанг югур,

Ақлли бўлишни хоҳласанг югур” деган ёзувлар топилган

Маълум бўлишича югуриш жисмоний тарбия ва спортнинг асосий турлари ҳисобланган. Югуриш жойдан-жойга кучишнинг таъбiiй усулидир. Бу жисмоний машқнинг кўп тарқалган тури бўлиб, жуда кўп спорт турлари, яъни футбол, баскетбол, теннис, сакраш ва бошқалар таркибига киради. Югуришнинг жуда кўп хиллари энгил атлетика турларининг оралиқ қисми ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спорт бу ўқувчи ёшлар ҳаётида керак бўладиган кўпгина жисмоний сифатларни жасурлик, чидамлилиқ, қатият ва топқирлик каби сифатларни ҳосил қилишгагина ёрдам бериб қолмасдан, шу билан бирга жисмоний тарбия машғулотида эпчиллик чакқонлик ва аниқ ҳаракатлар қиладиган бўлади. Бошқа машғулотларда жисмоний машқларнинг ўринли равишда қўшиб олиб бориш кишининг жисмоний жиҳатдан ўсишини маънавий жиҳатдан камол топишнинг муҳим манбаидир.

Жисмоний тарбия билан шуғулланиш соғлиқни мустаҳкамлаш бошланғич синф ўқувчиларига югуриш машқларининг ўрганиш ва ўргатиш долзарб мавзулардан биридир. Бошланғич синф ўқувчиларига югуриш машқларини ўргатиш ва ҳаракатларни тўғри бажаришга олиб бориш. Дарс жараёнида қисқа, ўрта масофаларга югуриш маҳоратини ошириш.

Ишнинг вазифалари: 1.Адабиётлар тахлили жисмоний тарбия бўйича маълум тажрибалари ўрганиш натижасида тест машқларини машғулотларда куллаш жараёнида ўқувчиларнинг жисмоний ўсиши ва тайёргарлигини кўриш.

2. 3-4 синф ўқувчиларнинг дастлабки жисмоний ривожланиш ва тайёргарлигини аниқлаш.

3. Ўқувчиларни югуриш тури орқали жисмоний ўсиш ва ривожланшини махсус машқлар ва тест синовларининг таъсирини аниқлаш

4. Ўқувчиларнинг тезлигини оширишда педагогик технологиялар ососида дарс самарадорлигини текшириш.

5 Бошланғич синф ўқувчиларнинг тезкор куч сифатларини тарбиялашда янги педпгогик технология ва махсус ўйинлар, тест синов машқларини куллаш мақсадида илмий асосланган педагогик тавсияномалар ишлаб чиқиш.

Битирув малакавий ишнинг предмети: 3-4 синфларда югуриш машқларини ўргатиш воситалари ва методлари.

Битирув малакавий ишнинг объекти: Изланишларимиз Термиз шаҳридаги 11-сонли умум таълим мактабнинг 3-4 синф ўқувчилари билан олиб борилди. Мактаб спорт майдончалари ва стадионлардан ҳамда кўпроқ югуриш йўлакчаларидан фойдаланилди.

Битирув малакавий ишнинг аҳамияти: Югуриш машқларини амалий бажаришда мактаб спорт майдончаларидан фойдаланиш мумкин. Назарий билимларни адабиётлардан ўқиб фойдаланиш.

Тадқиқот методлари. Югуриш машқларини бажариш бўйича адабиётлар, югуриш машқларини таҳлил қилиш, кузатиш, пед технологиялардан фойдаланиш. Савол-жавоб, математик ва статистик услублардан фойдаланилди.

Битирув малакавий ишнинг мазмуни: Бошланғич синф ўқувчиларига югуриш машқларини ўргатиш восита ва методлардан фойдаланишга қаратилган. Шу билан биргаликда югуришнинг турли томонларини ўрганиш ва унинг аҳамиятли хусусиятларини очиқ беришдан иборат.

Битирув малакавий иши кириш, икки боб ва беш банд, хулоса ва фойдаланилган адабиётлардан иборат.

Биринчи бобда: Бошланғич синфларга югуриш машқларини ўргатишнинг ўзига хос хусусиятлари тадқиқот объекти ҳисобланади. Югуриш машқларининг турли жиҳатларини ўрганиш ва ўргатишни аниқлаш, ташкил этиш ҳамда режалаштириш тадқиқот мақсади ҳисобланади. Шу мақсад асосида куйидаги вазифалар амалга оширилади.

1. Ўқувчиларнинг тўғри ўсишида югуриш машқларининг аҳамияти.
2. Бошланғич синф ўқувчиларига югуриш машқларининг техникасини ўргатишни амалга ошириш.

3. Бошланғич синф ўқувчиларига югуриш тактикасини ўргатиш услуби. Иккинчи бобда Бошланғич синфларга югуриш воситалари ва методларини ўрганиб фойдаланишнинг ўрни ва аҳамиятини ўрганиш ва ўргатиш тадқиқотнинг вазифаси ва мақсади бўлади. Шунинг амалга ошириш учун илмий ва амалий ўрганиш малакали ўқитувчилар билан суҳбат олиб бориш. Дарс ва машғулотларга қатнашиб амалда бажаришни яхши ўрганиш кўзда тутилган. Ундан ташқари ўқитувчи ва мураббийлар билан доимо алоқада бўлиш. Бу кузатишни бошланғич синф ўқувчилари дарслари ва дарсдан ташқари машқлар олиб боришда кузатиш амалга оширилди.

І БОБ. БОШЛАНҒИЧ СИНФЛАРГА ЮГУРИШ МАШҚЛАРИНИ ЎРГАТИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАР

1.1. Ўқувчиларнинг тўғри ўсишида машқларнинг аҳамияти

Югуриш инсоннинг табиий стиклик локомотор ҳаракати. Қадам югуриш ҳаракатининг асоси ҳисобланади. Югурувчи бир оёғи билан ердан дебсиниб, бошқа оёғини ерга қўйгунга фадар хавода бир мунча масофани босиб ўтади. Бундай вақти-вақти билан такрорланиб турадиган таянчи ва таянчсиз ҳолатлар югуришнинг стиклик машқ деб номланганига асос берди. Югуриш жойдан жойга кўчишнинг табиий усулидир. Бу жисмоний машқнинг кўпроқ тарқалган тури бўлиб жуда кўп спорт турлари (баскетбол, футбол, қўл тўпи, теннис ва бошқалар) таркибига киради.

Югуришнинг жуда кўп хиллари энгил атлетика ҳар хил турларининг органик қисми ҳисобланади. Югурганда бутун организмнинг иш қобилиятига қўйилган талаб юргандагига нисбатан анчагина катта бўлади. Чунки югурганда аъзойи бадандаги мускул гуруҳларининг деярли ҳаммаси ишга тушади, юрак қон томир, нафас олиш ва бошқа системалар фаолияти кучаяди, ҳамда модда алмашилиши анча ошади.

Ўқувчиларнинг ёшига қараб масофа узунлигини ва югуриш тезлигини ўзгартириш кўпроқ эътибор бермади. Югуриш билан шуғулланиш жараёнида ўқувчи иродаси мустаҳкамланади. Югуришда ўз кучини тақсимлашни, тўсиқлардан ўта билиш, очик жойда мўлжал ола билиш қобилияти ҳосил бўлади. Югуриш ҳар томонлама жисмоний ривожланиш асосий воситаларидан биридир. Барча мутахассисликдаги энгил атлетикачи ўқувчиларнинг ҳам бошқа спорт турларининг бошланғич гуруҳлари шуғулланувчиларнинг ҳам машғулотларида югуришда кўп эътибор берилади.

Шунингдек фаол дам олиш, соғломтириш ва иш қобилиятини сақлаш воситаси сифатида югуришнинг ҳиссаси жуда катта. Югуриш энгил атлетиканинг ҳамма турлари энг қадимий жисмоний машқлари. Энгил

атлетика мусобақаларида югуриш ва эстафетали югуришнинг турли хиллари етакчи ўрин тутади, уларга томошабинлар ҳам жуда қизиқади. Шунинг учун югуриш мусобақалари энг яхши ташвиқот воситаларидан бири ҳисобланади. Енгил атлетикада югуришнинг текис югуриш, тўсиқлар оша ва ғовлар оша югуриш табиий шароитда югуриш ва эстафетали югуриш хиллари бўлади. Текис югуриш маълум масофага ёки вақтбой тарзда югуриш йўлкасида соат стрикаси ҳаракатига тескари йўналишида ўтказилади. 400 метрга ва ундан қисқа масофага югуришда ҳар бир югурувчига алоҳида йўлка ажратилади. Қолган масофаларга югуриш умумий йўлкада ўтказилади.

Берилган масофани югуриб ўтиш учун сарфланган вақт секундамер билан ўлчанади. Текис югуриш тўртга бўлинади.

1. Қисқа масофага югуриш: 30 м, 50 м, 60 м, 100 м, 200 м, 300 м, 400 м масофаларга югуришади.

2. Ўрта масофага югуриш қўйидаги масофаларда; 500 м, 600 м, 800 м, 1500 м ва 200 м га югурилади.

3. Узоқ масофаларга югуришга 3000 м 5000 м, 10000 м га стадионларга югурилади.

4. Ўта узоқ масофаларга югуриш ва вақтбой югуришларга 20000 м, 25000 м, 30000, марофон югуриш 42 км 195 м га ҳамда бир соатлаб югуриш икки соатлаб югуриш. Бир соатлаб ва икки соатлаб югуришда вақт чегараланган бўлиб, натижа шу вақт ичида босиб ўтилган масофа тарзида метр ҳисоб-китобда аниқланади, ўта узоқ масофаларга югуриш мусобақалари шаҳар кўчаларда ва сўқмоқларда ўтказилади.

Тўсиқлар оша югуришнинг икки хили бор;

1. Ғовлар оша югуриш-бунда югуриш йўлкасида бир-биридан бир хил узоқлаб масофадаги муайян жойларга қўйилган бир типдаги тўсиқлардан ошиб, 30 м дан 400 м гача югурилади. Ҳар қайси югурувчи алоҳида –алоҳида йўлкадан югуришади.

2. 1500м, 2000 м ва 3000 м га тўсиқлар оша югуриш югуриш йўлкасида у ер-бу ерга мустаҳкам ўрнатилган тўсиқлар оша стадион секторларидан

бирида ковланган чуқурга тўлдирилган сувдан кечиб югурилади. Ғовлар оша югуришга қўйидаги масофалар киради:

Ўғил болалар 30 м, 50 м, 60 м, 100 м, 110 м, 200 м ва 400 м гача баландлиги ёшларига қараб қўйилади. Қиз болалар учун 30 м, 5 м, 60 м, 8 м, 100 м, 200 ва 400 м гача ғовларнинг баландлиги ёшларига қараб қўйилади. Ғовларнинг баландлиги ёшларига ва жипсларига қараб ҳар хил қўйилади.

Турли масалаларда ғовлар сони ва улар орасидаги масофалар ҳар хил бўлади. Эстафетали югуриш, бунда жамоа-жамоа бўлиб югурилади. Эстафетали югуриш шаҳар кўчаларида ўтказиладиган ва яна бошқа хил эстафеталардан фарқ қиладиган стадион йўлкасида айланаси бўйлаб югуриш ўтказилади. Эстафетали югуриш учга бўлинади.

1. Қисқа масофага эстафетали югуриш: 3х30 м 4х30 м, 3х50 м, 4х50 м, 5х50 м, 4х100 м, 4х200 м, 3х300 м, 4х300 м ва 4х400 м масофаларга югурилади.

2. Ўрта масофага эстафетали югуриш: 5х500 м, 3х800 м, 4х800 м, 5х1000 м, 10х1000 м, 3х1500 м ва 4х1500 м га югурилади.

3. Аралаш масофаларга эстафетаси югуришда масофалар ҳар хил бўлиб узатиш этаплари кўп бўлади.

400м+300м+200м+100м,800м+400м+200м+100м,200м+300м+600м+400м+800м+250м+500м+450м+200м+350м+400м+600м+200м югурилади. Шаҳар бўйича исталган масофага исталган вариантларда югуриш. Қисқа масофаларга алоҳида –алоҳида йўлкаларга, бутун масофа охиригача ёки ҳар бири ўз этапида берилган йўлкада туради.

Ўрта масофаларга ва аралаш эстафетали югуришларда умумий йўлқадан югуришади. Эстафетали югуришдан мақсад эстафета таёқчасини бир-бирига узатиб, уни мумкин қадар тез стартдан маррагача етказиб беришдир.

Табиий шароитда югуриш организмига энг яхши таъсир кўрсатувчи жисмоний тарбиянинг воситаси ҳисобланади. табиий шароитда югуриш бу сатдион йўлакчаларида югуриш эмас, балки табиий шароитда: ўрмон, паст-баланд ерлар, кумларда ва паралар йўлакчаларида югуриш. Югуриш вақтда

пойга югурувчи ўқувчилар йўлда учрайдиган табиий ариқ, жар, тошлар, тепалик ва пастликларни, ўсиб турган ҳар хил ўсимликлардан сараб югуриб ўтиш керак.

Пойга югуриш ҳар хил жисмоний қобилиятларни, яъни куч, тезкорлик, чидамлилиқ ривожлантирилади, нафас олиш ва қон айланиш фаолиятини яхшилади. Табиий шароитда югуриш паст-баланд очик жойларда югурилса, 15 км ва ундан узоқ масофаларга эса катта йўлларда, сўкмоқ йўлларда югуришади. Югуришнинг энг узоқ масофаси бу марофон югуриш бўлиб, унинг узоқлиги 42 км 195 метрга тенг. Аҳоли яшайдиган жойларда оралиғида оммавий югуришлар бор. Бу югуришларда 7 ёшдан 70 ёшгача кишилар югурадилар.

Республикамизда шундай турларни марофон югуриш деб ном олган. Бу югуришда ҳар бир вилоят марказидан Тошкентгача югуриб борилади ва ҳар бир югурган югурувчининг югурган вақти ҳисобга олиб борилади. Бу югуришларни оммалаштириш ишларни ҳар мамлакатда яъни хорижий мамлакатларда ҳам оммавий югуришлар ҳар йили ўтказилиб туради. Югуриш машқларининг келиб чиқиш тарихи жуда қадим замонлардан бошланган.

Одамлар юриш, югуриш, сакраш ва улоқтиришларни табиий зарур ҳаракатлар сифатида қадимдан бери меҳнатда ва кундалиқ ҳаётда қўллаб келганлар маълум. Ибтидоий жамоа тизими даврида энгил атлетика машқлари инсониятнинг меҳнат фаолияти билан чамбарчас боғлиқ эканлиги аниқланган. Энг бой ва узоқ умрли бундай спорт турини топиш қийин. Аммо энгил атлетика ва югуриш тарихини, ўтмишини билиш, шу фаннинг ривожланиши ўрганишга олиб келади. Биринчи ўйин ва мусобақалар энгил атлетика машқларидан бошланган эрамыздан олдинги асрларда Осиёда, Африкада, эски Мисрда ва Яқин Шарқда ҳамда Узоқ Шарқ ўлкаларидаги мамлакатларида янгил атлетика турлари билан шарқ қилганликларидан сўз боради. Югуриш сакраш ва улоқтириш машқлари қадимий Грестияда ривож топди. Кўп мамлакатларда халқ турмушида тез югуриш, югуриб келиб

узунликка сакраш, тош улоктириш ва уч кураш мавжуд бўлганлиги кўрсатилган. Ундан ташқари греклар югуришга жуда катта эътибор берганликлари аниқланган. Югуришда ғоят чидамли бўлиш Юнон югурувчилари учун характерли бўлган. Бунинг ёрқин мисоли шуки эрамиздан аввалги 490–йили марафон остонасида эронликлар билан бўлган каттиқ жангдан кейин бир жангчи ғалаба хабарини етказиш учун жанг майдонидан Афинагача 42 км дан зиёд йўл босиб югуриб келган жисмоний тарбия тарихини ўрганишда, аниқса спортга ва Африка жисмоний тарбия тизимида 7 ёшдан 14 ёшгача бўлган болалар шуғулланишида югуришга катта эътибор берилган. Чунки харбийлар учун чидамли ва иродали бўлишига югуриш машқларидан кўп фойдаланишга эътибор қаратганлар.

Югуришнинг ривожланишига олимпиада ўйинлари қадимда юнон жисмоний тарбияси тараққиётини тавсифловчи ёрқин палла бўлди. Ушбу олимпиада ўйинлари доимий равишда ҳар тўрт йилдан кейин ўтказилган ҳужжатларга асосланган маълумотлар бу байрамларнинг бошланиши эрамиздан олдинги 776 йилга тўғри келганлигини кўрсатади, лекин у 108 йил илгарироқ бошланган, буни юнон тарихлари Аристокдан ва Полибийлар асарларида тасдиқлайдилар. Чунончи фақат 27-олимпиададан бошлаб ғолибларнинг номлари қайд қилинадиган бўлди. Эрамиздан аввалги 776-йилни мазкур байрамни юнонлар байрами сифатида тан олинган йил деб ҳисоблаш лозим.

Унинг дастуридан ўрин олган бир хил югуриш яъни бир стадий (192 м27см) югуриш бўлиб, бу югуришни, греклар “Дромос” деб атаганлар. 724 йил эрамиздан олдинги XIV олимпиадасида икки хил югуриш (икки айланиш) “Диалуос” деб аталган. Унинг узунлиги эса 385 м га тенг бўлган, старт берувчини “Герольдой” деб атаган. Ким сингандан олдин чиқиб югурса стартер қаттиқ жазоланган. XV олимпиадасида чидамликни синаш учун узок масофаларга югуришни яъни 24 айланишни “Доликос” деб атаганлар. 708 йил эрамиздан олдинги XVIII олимпиадасида бош кураш “Пентатлонс” яъни у югуриш улоктириш ва сакрашдан иборат эди. Шундай қилиб қадимги

Грестияда енгил атлетиканинг ҳамма турлари кенг қўлланила бошлади. Уларнинг тайёргарлик даражаси ҳозирги замондагидек олдин ва кучли тайёргарлик кўрар эдилар.

Старт берилиб қоидаси бўйича югурар эдилар. ҳар бир югурувчи ўз йўлкаси орқали югурар эдилар. Голибларни аниқлашда ярим финал ва финал югуришлар бўлар эди.

Ўсиш ва ривожланиш барча организмлар жумладан одам организми учун ҳам хусусиятдир. И.М.Сегенов “Организм тушунчасига ташқи муҳит тушунчаси ҳам киради” - деган эди. Чунки организм ташқи муҳитсиз яшай олмайди. ўсиш деганда, тана хужайраларининг кўпайиши натижасида тирик организм ҳажмининг моддалар массасининг ортиши тушунилади. Умумий ўсиш тана саелтининг ўсиши ва ривожланишига боғлиқ. Организм бир-бирига боғлиқ бўлган қонуният асосида ўсади. ва ривожланади.

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларига бўйнинг ўсиши, вазн, бош айланиши кўкрак қафаси айланаси киради. тана вазнининг ёшига қараб ўзгариши янги туғилган болаларнинг ўртача вазн 3,3 кг га тўғри келади. Боланинг вазни туғилгандан кейинги биринчи ойда 600 грамм, иккинчи ойда 200 грамм ортади. Бир яшар боланинг вазни 6-7 кг бўлади. икки ёшда бола вазнига 2,5-3,5 қўшилиб боради. Етти ёшдан бошлаб унинг вазни тез ортиб боради. Айниқса балоғатга етган ёшида ўсмир вазнига ҳар йили 6-7 кг дан қўшилиб боради.

Болаларга ёшига қараб бўйининг ўзгариши кўйидагича бўлади. бир йилда боланинг бўйи 25 см га узаяди, 2-3 ёшида бўйи ҳар йили 8 см га чўзилади, 4-6 ёшгача ҳар йили 5-7 см ортади. Балоғат ёшида ҳар йил ўсмирнинг бўйи 7-8 см ўсиб боради.

Болалар ёз фаслида (июн, август) ойларида машқлари билан онгли равишда шуғулланса, ўсиш жараёнига жуда катта ёрдам беради. Табиий ки, бола организм, унинг органлари уйғун ривожланади. Масалан, ўқувчи бола югуриш билан шуғулланса, боланинг нафас олиш органларининг такомиллашувчи, юрак-қон томирлар системасининг ривожланишига, нерв

системасининг функцияларининг шаклланиши ҳаракат органлари фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади ва мускуллар системасининг ривожланиши такомиллашувида олиб келади.

Ўсиш ва ривожланиш организмда кечадиган ассимиляция ва диссимиляция жараёнлари асосида содир бўлади. Ўсаётган организмда эса ассимиляция ва диссимиляция жараёнларига нисбатан жадал кечади. Инсонни жисмоний ривожланиши ва танасининг ортиб бориши масаласи билан педагог, врач, антрополог ва состиологлар шуғулланади. Бу жисмоний ривожланишдаги силжиш деган атама билан аталади, ёки аксмерастия (тезлашиш) дейилади. Аксмирастия ёш авлоднинг руҳан ва жисмоний тез ўсишидир. Олимлар 7-12 яшар болалар ривожланишида 100 йил илгари яшаган тенгдошларидан ўзиб кетаётганлигини айтадилар. Сўнги 100 йил ичида янги туғилган чақалоқларнинг бўйи 5-6 смга, кичик ва ўрта ёшдаги болаларнинг бўйи 10-15 см га вазн эса 6-7 кг га ортади. Жисмоний машқларнинг гавда ўсишига ҳамда биологик етилиши жараёнига кўрсатиладиган таъсири тўғрисида тадқиқотчиларнинг фикри турличадир. Чунончи, жисмоний машқлар узун пайчасмон суяклар ўсиши зонаси функциясининг узайтириши суякларнинг эпифизлари ва диафизлари учиб чиқишни кечиктириши, шу тариқа гавда ўсишини тезлаштириш мумкин деб таъсидланади. Айни вақтда куч ишлатиш билан боғлиқ бўлган интенсив машқлар суякларнинг ўсиши эинасидаги қаттиқланиш жараёнларини тезлаштиришга ва уларнинг узунлигига ўсишини секинлаштириб туришга қодир, деган фикрлар ҳам мавжуд.

Жисмоний машқларни биологик етилиш жараёнига таъсири ҳам таъкидлаб ўтилади. Болалар ва ўсмирлар акселерастиясини келтириб чиқадиган аниқ сабаблар омилидан бири гиподинамия ҳисобланади. баъзи бир кузатишларга қараганда интенсив тезлик куч ишлатиш нарузкаси билан боғлиқ бўлган қисқа масофага югуриш ва спорт гимнастикаси жинсий етилишни секинлаштиради. иккинчи томондан қисқа масофага югурувчи ва спорт гимнастикачиларнинг жинсий жиҳатдан нисбатан секин етилиши,

спортнинг ушбу турига алоҳида эга бўлган бошланғич синф ўқувчи ўғил ва қиз болаларни танлаб олиниши билан боғлиқдир деб кўрсатилади. Шу нарса аниқланганки спортчи бола ва қизларда жинсий ўзгариш анча кечикиб бошланишига салбий таъсир кўрсатмайди.

Шундай қилиб жисмоний машқлар болалар организмнинг бутун асосий системаларига ижобий таъсир кўрсатади, ҳамда шу тарика саломатликни мустаҳкамлашга ва актив яшашга узок умр кўришга ёрдам беради. Жисмоний машқлар болалар юрагини мускуллари ва скелетини қирқ ёшга “ёшартириш мумкин. Югуриш машқлари билан шуғулланганлар органларининг иши бўйича 70 га кирган актив одам, ўттиз яшар” но актив одамдан фарқ қилмайди. Актив равишда кечадиган турмуш тарзи мия фаолияти учун, айниқса муҳимдир, у хотирани сақлаб қолишга ижодий қобилиятларни ўстиришга реаксияни тезлаштиришга ҳамда узок йиллар мобайнида ақлий меҳнат билан машғул бўлишни сақлаб қолишга ёрдам беради. шундай машқлардан югуриш машқлари ҳисобланади. Бошланғич синф ўқувчиларига югуриш машқларини уларнинг тўғри ўсишига ижобий таъсир кўрсатади. Ўқувчиларда жисмоний сифатлардан бири бўлган тезкорлик ҳаракатининг бажарилиш вақти билан ифодаланиб у юқори тезликда бажариладиган жисмоний машқлар этганда ривожланади.

Масалан, қиялик характери динамик ишни бажаришда қисқа масофаларга югуриш: 30м,50м,60м,ва 100м югуришда такрор-такрор бу машқларни бажариш тезкорлик сифатини ривожлантиришда катта аҳамиятга эга. тезкорликнинг ривожланиши қисқа масофаларга югуриш ва тезкор куч билан бажариладиган машқларни ижро этувчи ўқувчилар учун муҳим аҳамиятга эга. Масалан, қисқа масофага югуришда ўқувчи ҳар бир сония 30 м га югурганда 5,2 м га югурганлар. Машқларни кўпроқ аста-секин бажарилса натижалар ва иродалари ҳам оша боради.

Ўрта масофаларга югуришда аста-секин югуриб масофаларни ҳажмини кўпайтириб бориш организмнинг чиниқишига ижобий таъсир кўратади.

Югуриш машқларини бажарганда ўқувчиларда юрак ўриш частотаси ва фон босимини аста-секин яхшиланиб боради.

Югуриш машқларини бажаргандан кейин ўқувчи болалардаги тикланиш жараёнлари нафас олиш ва қон айланишнинг ҳам самарали ва анча юқори кучланиши билан таърифланади. Масалан, катталар билан тенг миқдорда кислород ўзлаштириш учун болалар катталарга нисбатан кўпроқ марта нафас олиши керак бўлади. 11-12 ёшли болаларда бир марта нафас олиб чиқариш учун 17,8 мл кислород керак бўлса катталарда 35,8 мл зарур бўлади. Тикланиш даврида нафас олиш ва қон айланиш функцияларига ўзаро таъсирланишнинг ҳам самарадорлиги ҳар бир томир урушича тўғри келадиган кислород миқдори намоён бўлади.

11-12 ёшли болаларда бу миқдор максимал қувватли югуришлардан кейин 2,84 мл ни катталарда эса 5,66 мл ни ташкил этади. маълумки аниқли қисқа масофага бгурувчилар мускул толалари 75-80% га тенг бўлади. Шунинг учун қисқа масофаларга югуришда оқ мускул толалари кўп бўлган болаларни танлаш керак. Таниқли ўрта масофаларга югурувчиларда аксинча қизил мускул толалари 75-80 % га тенг бўлади ва ташкил этади. Ўрта масофаларга югурувчиларни танлашда максимал кислород қарзи аниқлашни қўллаш керак бу ҳам наслдан наслга ўтадиган кўрсатма бўлиб, гипоксия ва гиперкап шароитларида жисмоний машқларни бажариш қобилиятини белгилайди ҳар хил югуриш машқларини бажаришда йирик қон томирва нафас олиш системалари югуришни кузатиш усуллари ҳам ёш югурувчиларнинг югуриш қобилиятини кўратш мумкин.

Яна шуни айтиш керакки ўқувчи болалар ўсмирлик даврида югуришга эришилган ўсишлар қобилият билан эмас, балки анча эрта бошлаган биологик етилиш билан боғлиқ бўлиши ҳам мумкин. Шунинг учун асосий эътиборни актиератларга қаратиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Югуриш турлари кўп жиҳатдан мускуллар кучининг ривожланиши даражаси билан ва нафас олиш даражаси орқали белгиланади. Шундай қилиб ўқувчи болаларни югуришга мўлжаллаш ва танлаш, бир томондан югурувчи бўладиган ўқувчининг қатор хусусиятларини аниқлашни, иккинчи томондан маълум югуриш турининг бажариладиган машқларига бўлган талабни

ҳисобга олишни ўз олдига вазифа қилиб қўяди. Ҳаракат одам ҳаётининг асосий мартлардан биридир. Жисмоний машқлар ҳамма ёшда ҳам саломатликни тиклашга ва мустаҳкамлашга қаратилган жисмоний машқлар таъсирида ички секретия безларининг иши организмдаги жараёнларнинг бошқарилиши такомиллашади ва моддалар алмашинуви кузатилади. Қон юриши ва капилярда қон айланишнинг бошқарилиши анча такомиллашади, ўпканинг тириклик сифими ва ўпка вентсиястияси анча ортади.

Юқорида кўрсатилганлардан хулоса қилиб шуни айтиш керакки югуришда бошланғич синф ўқувчиларнинг саломатлиги ва жисмоний ривожланишини таъминлашда ҳаракатяъни югуриш машқлари муҳим аҳамиятга эга. Организмнинг чидамлилигини оширишнинг энг қулай нопестифик ориқ усуш югуриш машқлари билан шуғулланишдир. Югуриш машқлари таъсирида организм чидамлилигининг ортиши “кучини” ҳодисаси билан боғлиқ бўлиб, яъни организмнинг бошқа реаксия турларида ҳосил қилинган қандайдир хусусиятни қўлланиши билан боғлиқ бўлади.

Ўқувчиларда югуришда муваффақиятга эришиш учун югурувчи мушакларини яхши ривожлантиришни билиш керак. Одатда югуриш машқларини бажаришда оёқ, орқа, қорин мушаклари елка сатки мускуллари яхши ривожлантириш керак. куч тезкорлик ва эгилувчанликни ўстириш учун қуйидаги усул ривожлантирувчи машқлардан фойдаланилади.

Эгилувчанлик ҳамда ҳаракат амплитудасини ошириш учун қўл ва оёқларни қўл ва оёқларни силкиб бажариладиган ҳаракатлар; соннинг орқа ва олд сирти, қорин, орқа мушакларни чўзиш машқларини чўзиш машқлари. Туриб ва ўтириб бажариладиган турли эгилишлар ва шпагатлар. Алоҳида мушак гуруҳларининг эгилувчанлиги ва кучни ошириш учун гимнастика деворида бажариладиган машлар.

Спорт ўйинлари: футбол, баскетбол, волейбол тезлик сифатларини ривожлантирувчи восита бўлиб хизмат қилади. Кросс югуриш, чидамлиликини ошириш воситаси бўлиб хизмат қилади. ўқувчиларнинг тўғри ўсишида югуриш машқлари воситаларининг аҳамияти жуда каттадир.

1.2. 3-4 –синфларда югуриш машқларини ўргатиш техникаси

Ҳамма югуриш турларининг техника асослари бирдир. Югуришдагидек, югуришда ҳам ҳаракат цикли икки кадамдан иборат бўлади, лекин югуриш ҳар бир ҳаракат стиклида иккита учиш даври бўлиши билан юришдан фарқ қилади. Югуришда ҳаракат кенглиги ва тезлиги каттароқ бўлади. Бу югуриш тезлигига боғлиқ бўлади. Қисқа масофаларга югуриш тезлиги жуда катта бўлади. Ўрта масофаларда югуриш тезлиги ўртача бўлади.

Узоқ ва ўта узоқ масофаларга югуришда эса югуриш тезлиги кичикроқ бўлади. Югуришда ҳам юришдагидек қўл оёқлар бир бирига мослашиб ҳаракат қилади. Елка камари билан тоснинг қарама-қарши ҳаракатлари кадамни кенгайтиришга ёрдам беради.

Таянч даврида тоснинг пасайиши мойиллигини яхшилайти ва мускуллар яхши бўшашганидан далолат беради. Ҳаракатни бир стикли бир марта, у иккинчи марта эса бу ёққа таянишдан яъни икки якка таянч даври ҳамда иккита учиш фазасидан иборат бўлади. Ҳар бир оёқнинг ҳаракати худди юришдагидек фазалардан иборат, таянч пайтида олдинги таянч ва кейинги таянч фазаларини ўтказиш пайтида эса кейинги кадам фазалари ва кейинги кадам фазаси оёқни ерга қўйиш ва ердан узиш вақтида бу фазаларни қисмларга бўлади. Таянч даври давомида тананинг оғирлик маркази доим олдинга силжий бориб кейинги таянчдан олға томон депсинишга ёрдам беради. Мускулнинг кучлироқ ишлаши натижаида қўл ва оёқларнинг ҳамма ҳаракатлари юришдагига нисбатан каттароқ амплитудада бажарилади. Бу ерда ташки кучлар таянч реаксиялари ҳам каттароқ бўлгани учун силжиш тезлиги ҳам юқори бўла олади. Югуришда тананинг вертикал бўйлаб силжиши амплитудаси юришдагидан анча ортиқ.

Ерга бўлган босимнинг ортиши натижасида таянч реаксиялари ҳам ошади. Югуриш тезлиги ортиши билан бу реаксия ҳам орта боради. Югуриш йўлкасида югураётганда поябзалдаги темир тишлари оёқни ерга маҳкамроқ ёпиштиради. Бу эса кучлироқ депсинишга ва оёқни ерга эртароқ жипслаштиришга имкон беради, югуриш тезлигини оширишга

кўмаклашади. Таянч реакстияси йўналишини белгиловчи депсиниш бурчаги югуриш тезлигига қараб ўзгаради. Тез гуриш вақтида секин югуришдагига караганда депсиниш фазасидаги таянч реакстияси кучлироқ бўлибгина қолмай балки йўлгага нисбатан анча ўткир бурчак ҳосил қилиб, олға томон етукроқ бўлади.

Бу икки ҳол бароварига таянч реакстиясининг горизонтал ташкил қилувчисини оширади. Депиниш пайтида киши тананинг тезланишини эса ана шу горизонтал ташкил этувчисининг миқдорига боғлиқдир.

Югуриш тезлиги орта бориши билан олдинги таянч фазасидаги таянч реакстияси ҳам оша боради. Унинг миқдори йўналиши қандай бўлиши оёқнинг ерга қўйгандан кейинги амартизастиясига боғлиқ. Таянч реакстиясининг тормоз кучини пасайтириш учун горизонтал ташкил этувчисини камайтириш керак. Бунинг асосан икки йўли бор : бири-олдинги таянч вақтида мускуллар йўл бериш иши бажараётганда уларни чўзилиши ҳисобига ҳосил бўладиган амортизастия: иккинчиси ерга тушиш бурчагини ошириш. Оёқни олдиндан орқага актив сидирувчи ҳаракат билан ерга туширилади, лекин бунда ҳам тормоз кучи тўлиқ йўқолмайди; югурувчининг вазифаси фақат уни минимал даражасига келтиришдир.

Паст стартдан кейинги биринчи қоидаларда тана олдинга кўпроқ эгилганлиги сабабли оёқ У.О.М. реакстиясидан орқароқда қўйилади. Югуришнинг шу пайтидагина ерга тушиш momentiда горизонтал тормоз кучи бўлмаслиги мумкин. Югуришда олдинги таянч вақтидаги реакстия оғирлик оғирлик кучи таъсирида тананинг юқори нуқтасида бошланган пасайиши давом этишига тўсқинлик қилади. Бу фазада олдинга интилувчи ҳаракат тезлиги пасаяди.

Таянч оёқ мускулларининг йўл бериш иши асосан тизза бўғилишдаги (оёқ ёзувчи мускуллари) гавдани пасайиши тезлигини камайтиради.

Мускуллар чўзилганда таранглаша бориб депсиниш фазасидаги қисқаришга тайёрланади. Оёқ тагининг олд қисми ёки ташқи қирраси ерга қўйилганда, оёқ тагининг олд қисми ёки ташқи қирраси ерга қўйилганда

оёқ таги остини букувчилари ҳам чўзилиб, оёқни ерга кўяётганда оёқ таги остки букувчилари ҳам чўзилиб, оёқни ерга кўяётгандаги кучни бир канча юмшатади ва депсиниш вақтида бўладиган қисқаришга тайёрланади. Оёқ кўйиш товондан бошланса, бу мускуллар амортизатор вазифасини ўтамайди ва таянчнинг бошланғич даврида депсинишга унчалик тайёрлана бошламайди.

Депсиниш - ишнинг асосий вазифаси бўлиб ҳар қадамдаги олдинги таянч тормозидан кейин тезликни оширади. Депсиниш вақтида тос-сондаги, тиззадаги ёзувчи мускулларнинг енгувчи иши канчалик кўп бўлса югуриш тезлиги шунча юқори бўлади. Депсиниш муддати камайса, мускуллар айниқса кўкрак таранглашади, депсиниш бурчагининг ўткирроқ бўлиши таянч реактиясининг горизонтал ташкил этувчисини оширади. Бунга эришмоқ учун таянч оёқнинг тос-сон бўғимида анча кўпроқ ёзиш ва айниқса тоски олдинга кўпроқ оғдириш керак, кейин қадам аввал орқага танага нисбатан ва юқорига депсингандан кейинги оёқнинг тўла ҳаракатини уни оғирлик ҳаракатини кейин эса оёқни олдинга ўтказиш бошланишини, яъни вертикал моментга етгунча ҳаракатни ўз ичига олади.

Оёқнинг орқага ва юқорига ҳаракати гавдани олдинга ҳаракат қилиш тезлиги оёқнинг депсиниш вақтидаги тезлигидан юқори эканидан ҳосил бўлади. Натижада гавда оёқни тортадида оёқ олдинга кетаётган тос орқасидан сал чўзилиб, орқага ва юқорига кўтарилади. Бунга, ердан узаётган пайтда таянчни йўқотган оёқ мускулларидаги таранглик қолдиғи ёрдам беради.

Кейинги қадам бошланиши билан тоссон бўғимнинг олдинги мускуллари анчагина чўзилиб таранглашади-да оёқнинг орқага ҳаракатини тўхтади ва тос-сон бўғимини бука бошлайди. Соннинг олдинга ҳаракати бошланиши билан иликни юқори қисмида олға томон изланиш ҳосил бўлади, унинг пастки қисми эса, оёқ таги билан бирга инертияс сабабли юқори кутарила бориб, тизза бўғимида оёқни ёзувчи мускулларни кўпроқ чўзади, ҳаракатт яна давом этиш натижасида оёқ тизза бўғимида

яқинлашади, бу оёқни инерстия моментини камайтиради ва уни олдинга узатишни енгиллаштиради.

Силкинч оёқ вертикалдан ўткандан кейин олдинги кадам фазаси бошланади. Соннинг тос-сон бўғимида букилиши секинлашган сари болдир ўз инерстияси билан сондан узиб кетади. Соннинг орқа мускуллари чўзилиб таранглашади, сонни янада олдинга чиқишга халакит беради. Ҳаракатдаги оёқни энергияси шу мускуллар орқали гавдани қолган массасига ўтади. Оёқ ўзининг олдинга силжиш тезлигининг бир қисмини йўқотади, гавдани қолган массаси эса буни эвазига ўз тезлигини бир оз оширади.

Тезликни қайта тақсимланишига ўхшаш хол рўй беради. Бу учишда бутун гавда тезлигини ва кинетик инергиянинг ошмайди, лекин таянч вақтида оёқни тез узатиш кинетик инергияни қисман оширади.

Тез югуриш пайтида оёқ олдинга кўпроқ узатилади, учишда сонлар орасидаги бурчак ҳам кўпаяди. Натижада антогонист мускуллар чўзилиб кейин сонлар тезроқ бирлашишга ёрдам беради, ҳаракат шундай бўлса, олдинга кадам ташловчи оёқ шаҳдамроқ таянчга тушади. Кейинги кадамдаги оёқ эса шаҳтамроқ олға узатилади буларни биринчи таянчида танани активроқ олдинга ҳаракатлантиради, иккинчиси эса оёқни шаҳтамроқ оёқни олдинга узатишни таминлайди. Қисқа масофаларга югуришда қўллар тирсак бўғинида букилган бўлиб, елка бўғимида олдинга-орқага кенг ҳаракат қилади, югуриш тезлигининг пасайиши билан қўлларни ҳаракат кенглиги камаяди ва уларни стўналши ҳам бир қанча ўзгаради.

Қўл олдинга чиқарилганда у ўртача ҳолатга яқинлашади, орқага кетганда эса ташқари томон бирилди, бунинг сабаби гавдани бурилишидир, бунда худди юришдаги каби, қўл ҳаракатини орқага олдинга текисликдан чиқарадиган катта кўкрак мускули билан дельтасимон мускулини ҳам аҳмияти каттадир. Қўллар ва елка камарининг ҳаракати тоснинг қадамини кенгайтирадиган бурилишга ҳам боғлиқдир.

Тўғри югуриш техникасини ўргатиш, енгил ва тез югуриш малакасини эгаллашни тақозо этади, камчиликларни тузатиш учун кунт билан

ишлашни талаб қилади. Болаларга кўп учрайдиган камчилик гавданинг ён томонга тебраниши ҳисобланади. Биринчи синфда югуриш техникасини ўргатишни гуруҳ бўлиб югуришдан фойдаланиш жуда муҳим. Бунинг учун майдондаги старт чизиғи ёнида гуруҳ (8-10 киши) сафга тортилади. Ўқувчилар ўртасидаги масофа икки қадамни ташкил этиши шарт. Болаларга тўғри югуришни ўргатиш учун эни 2 м узунлиги 10-15 метр старт чизиғидан югуриш йўлакчаси чизилади. Аста-секин дарсдан-дарсга унинг эни қисқариб боради. (30-40 см) ўқитувчининг буйруғи билан болалар белгиланган масофани паст ва ўрта тезликда югуриб ўтадилар, кейин тартиб билан қадамлаб майдонни айланиб чиқиб, яна старт чизиғига келиб турадилар. Ўқитувчининг тўғри йўналиши бўйлаб югуриш техникасини ўзлаштиргандан кейин, югуриш, пайтида қоматни тўғри тутишни тарбиялаш учун белда таёк (калтак) бўлиб уни тирсаклар билан тутган ҳолда югуриш тавсия қилинади.

Елка ёки бел мускулларининг тортишиб қолмаслигини ҳаракат жараёнида қўлларнинг қотиб қолмаслиги учун қоғоз ёки пқа картонни айлантириб, труба ҳосил қилинади. Югуриш пайтида картон боланинг кўлига берилади. Картон буюм шунчалик бўш ушланиши керакки, қоғоз турба эзилиб кетмаслиги керак.

Югуриш машқларини яна ҳам самарали ўргатиш учун мусиқа садолари остида ўйин шаклида индивидуал ва оммавий топшириқлар бериш йўли билан амалга оширилади. Дарсларда югуриш учун қисқа муддатли, унча катта бўлмаган масофалар қўлланади ва уни юриш билан беллаштириб туриш тавсия этилади, югуриш ҳамда юришни биринчи синфда ҳам оҳанг олиб бориш тегишли қадамда масофалар билан чегараланади. Бу машқни ўргатишнинг мезони, бош вазифаси қуйидагилардан иборат:

Болаларни тўғри, бир текис, аста секинлик билан югуришдан юришга ўтишни тарбиялаш. Бундан ташқари машқ организмнинг тез қизишига олиб келади, бу машқ ўқувчиларнинг организмни асосий қисмига тайёрлайди. Ўқувчилар бўлим бўйлаб югуриш малакасини ҳосил қилгандан кейин синф билан биргаликда каллонада индивидуал ёки оммавий юриш ва югуришни

алмашлаб ўргатиш мумкин, тартиб ва масофани сақлаган ҳолда: 20 м юриш, 20 м югуриш ва ҳакозолар.

Каллонада бир кишидан югуриш техникасини такомиллаштириш билан бир вақтда секин, тез типда тўғри юришнинг техникавий элементларин ўргата бошлаш керак, бир минутда 120-140 кадам югуришни 20-25 секунд давомийликда бажариш, навбатдаги дарсларда 5-10 секунддан ошиб боради, минутга етказиш мумкин. Болалар секин, тез темпда тўғри югуришнинг техникасини ўзлаштириб олгандан кейин максимал темпда югуриш техникасини ўрганадилар, минутига 170-18 кадам дастлаб 10-15 метр масофадан сўнг 30-40 м масофани босиб ўтади. Машқни секин юришдан бошлаш тавсия қилинади. Темп маълум миқдорда оширади, юришдан югуришга ўтиш ҳақида буйруқ берилади, 10-15 масофадан кейин яна дадил, жонли қадамлар билан юришга кўрсатила берилади. Бироз вақтдан сўнг, оддий темпдаги югуришга ўтилади. Ўқитувчи баъзан қарсак чалиб юришни бошқариб туради унинг асосий эътибори бурун орқали эркин нафас олишгагина эмас, балки юкламали нафас олишга қаратилади.

Югуриш ёки юриш тугагандан кейин организми нисбий тинч ҳолатга олиб келадиган бир нечта нафас олиш машқлари берилади. Ўргатишнинг иккинчи йил охирига келиб болалар эркин югуриши, кенг қадамлар билан шиддатли депсиниш ва оёқ учига юмшоқ тушиш кўллари ҳаракати оқ ҳаракатининг темпи билан мос келишини ўрганган ва ўзлаштирган бўлади. гавда бир оз олдинга эгилган бўлиши, нафас олиш ҳаракат ритмига тўғри келиши лозим.

Иккинчи синфда йўналишни ўзгартиб югуришга ўргатилади. Ўқитувчининг сигнали бўйича шуғулланувчилар югуриш йўналишини ўзгартирадилар (ўнг, чап, орқасига) ёки қўйишган буюмни айланиб югурадилар, шу мақсадда энсиз коридорда ҳар хил эстафеталар яхши машқ ҳисобланади. “Коридорда” ерга ҳалқалар жойлаштирилади, бунда ўқувчилар оёқ учига тўғри чизиқ бўйлаб югуришга мажбур бўладилар, дарсга мусобақа элементларини киритиб, ўқитувчи ўқувчиларнинг югуриш

машқларини фақат амалий жиҳатдан бажарилишига эътибор беради. Иккинчи синфда юриш ҳамда югуришни алмашлаш дарсида икки мартаба ўтказилади. Югуришдан юришга тўғри ўтиш малакасини мустаҳкамлаш ва ҳаракат темпини ўзгартира олиш ишлари бир вақтда давом этади.

Югуришни юриш билан алмашлаш кўпинча дарснинг кириш қисмида ўтказилади. Машқ оддий юришдан бошланади. Аста-секинлик билан қадам частотаси ошиб боради, болалар қўлларини тирсакдан букадилар ва ўқитувчи буйруғи билан секин юришга ўтадилар (15-20м). Ўқувчилар бир машқларни бажаришлари керак. Масалан, 1,2,3,4 ҳисобида қўлларни ён томондан юқорига кўтариб нафас олиш ва иккинчи тўрт ҳисобида қўлларни ён томондан туширилади ва нафас чиқарилади.

Нафас олиш машқни тугагандан сўнг юриш билан югуришни алмашлаш такрорланади. Учинчи синфда қадам частотасини ўзгартириб югуришни ўргатиш давом этади. Ўқитувчи эркин, енгил югуришни ўргата бориб, ўқувчиларнинг диққатини техниканинг нозикк томонларига қаратади. Ҳар хил ёрдамчи машқлардан фойдаланган ҳолда, оёқни тўғри қўйиб югуришга алоҳида эътибор берилади. Югуриш машқини бажаришнинг кетма-кетлиги шундай бўлиши мумкин. 1. Доирчалар бўйлаб югуриш, ерга ёки полга бир-биридан 80-100 см масофада жойлаштирилган ва чизилган. Доирагача аниқ оёқ учи билан тушишга ва сонли юқорига кўтаришга эътибор қилинади.

2. Эни 30 см бўлган каридордан югуриш, чети гимнастик бўлава билан чегараланган, ички томонга доирачалар жойлаштирилган.

3. Ерга чизилган “нарван” устидан секин, сўнгра оширилган темпда югуриш.

4. Югуришни сакраш билан бирга қўшиб бажариш.

Ҳар уч югуриш қадамидан сўнг тўлдирса тўп қўйилади. Югуриш қадам частотаси ривожланишга таъсир қиладиган машқларга алоҳида эътибор қилинади. Тезликка югуришни ўргатиш шундай кетма-кетликда бўлиши мумкин:

1. Секин югуриб бирдан тезликни ошириш. Бу ерда энг муҳими тезлик ва оёқ учини кўйишда энгил ҳаракатнинг сақланишига қарашдир.

2. Жойида туриб кўлни ҳаракат қилдириш, кўл тирсакдан букилган, кўллар билан ҳаракат секин бошланади, сўнгра тезлик оширилади. Машқ 10 секунддан, 2-3 марта бажарилади. Ўқитувчи ўқувчиларнинг диққатини кўлнинг кенг ҳаракат қилиш кераклигига қаратади.

3. 20-30 м га тезлик билан югуриш масофа уч бўлакка кўндаланг чизиклар билан ажратилади. Биринчи бўлакда ўқувчилар ўртача темпда югурадилар, иккинчидан югуриш темпи оширилади, учинчи тез бўлади. Шундан сўнг ўқувчилар секин югурадилар ва юришга ўтадилар. Ўргатиш олдин бир қаторда навбат билан югуриш бошланади, сўнгра гуруҳда 4-6 киши бўлиб югурадилар.

4. 40 м гача тезликда югуриш. Старт чизиғи ўтказилади, ундан 20-25 м югуриб ўтишлари билан белгиланган зонани, чизилган чизикдан бошлаб имкон борича тез югуриб ўтишга ҳаракат қилишлари керак. Машқ гуруҳларда 4-5 киши ёки, жуфт-жуфт бўлиб бажарилади. Тезликни яхши ривожлантириш учун кучлари тенг бўлган ўқувчилардан жуфтликлар тузилади.

5. Горизантал нарвон ҳолида чизилган бўйича (40 см бир-биридан узоқлиги) югуриш командалар ўртасида мусобақа шаклда ўтказилади. Тўсиқ оша айланиб югуришга айланиб югуриш сакраш, ошиб ўтиш мувозанат сақлаш машқларини киритиш мумкин. Тўсиқ оша югуришни ўргатиш иккинчи ярим йилликдан олдин бошланмаслиги зарур.

Болалар қачон айланиб югуриш техникаси асосини ўзлаштириб олгандан сўнг бошланади. Тўсиқ миқдори ва оғирлик даражаси ошиб бориш керак. Аввало битта тўсиқ киритилиши мумкин, масалан 20 м масофага югуриш чоғида эни 50-60 см “чуқур” ёки “уюм” устидан сакраб дарахт тўдасини айланиб, қисқа ёки тор сўқмоқдан югуриб ўтилади. Жойларда югуришни юриш билан алмашлаб югуриш. Ўқувчилар югуриш, юриш, горизонтал ва

вертикал тўсиклардан тўғри югуришни ўзлаштиргандан сўнг жойларда аралаш ҳаракат қилишга ўтиш мумкин.

Жойлардаги машғулотларга олинган билим ва кўникмаларни табиий шароитда кўллаш мумкин. Машғулотлар учун махсус жой танланади, танланган кенглик ўзига яраша қизиқарли турли тўсиклардан иборат бўлиши мумкин. Югуриш бир текис темпда ўтказилади ва одатдаги юриш билан алмаширилади. Аралаш ҳаракат қилиш масофасининг узунлиги 200 м гача етади, биринчи дарслардаги айрим югуриш унчалик катта бўлмаслиги керак аралаш ҳар умумий масофанинг ярмидан кўпи қадамлаб ўтилади.

Ўргатишнинг охирида юриш билан югуриш масофаси тенглашади, жойларда югуриш кенг эркин қадамлар билан ўтказилади, ерга олдин оёқ учи кўйилади, кейин тўлиқ кафтга ўтилади. Баландлиқка югуриш пайтида гавда озгина олдинга эгилади, қўл ҳаракати активлашади оқлар учидан кўйилади. Баланддан югуриб тушаётган гавда орқага ташланади, оёқ товондан босилади, ҳаракат тезлиги бир оз сақланади, сўнгра қияликдан текисликка ўтгандан кейин тезлик оширилади. Йўлда дуч келган энсиз ариқчалар (эни 80 см гача бўлади) ва йиқилиб тушган дарахт таналарининг устидан сакраб ўтиб бир оёққа кўнилади. Шоҳ-шабболар орасидан ўтаётганда қўллар юқорига кўтарилади, одатдагига нисбатан бироз олдинга ҳаракат қилинади. Бу шоҳ-шабболарнинг юзга тегиб кетишдан сақлайди.

Югуриш пайтида етарли даражада масофа 2-2,5 м сақланади, ўқувчилар бир-бирига тўқнашиб кетмаслиги учун айниқса тўсикдан ошиб ўтаётган пайтда жойларда ўтказиладиган машғулотларнинг жуда катта соғломлаштириш қиймати бор. Тўртинчи синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида югуриш асосий ўйиндан бирини эгаллайди, табиий амалий ҳаракат ҳисобланади. Югуриш мускулларнинг ривожланишига таъсир этади. Юрак томири ва нафас олиш тизимига таъсир кўрсатади, моддалар алмашинувини яхшилайдди. Югуриш машғулотларида тезкорлик чидамлилиқ ҳаракатни бошқариш ривожлантирилади, қатъийлик, ўзини тута билишлиқ тарбияланади. Тўртинчи синф ўқувчилари тўғридан оёқ кафтларини

параллел кўйиб букилган кўл ва елка билан эркин ҳаракат қилиб югуришлари керак.

Дарс мобайнида асосий эътибор болаларнинг оёқ, кўл, гавда ва нафас олишнинг тўғри ҳолатига қаратилмоғи керак. Ўқувчилар ҳар 2-3 қадамда нафас олиш ва худди шундай сонда нафас чиқаришлари керак. Болаларнинг эркин югуришига ўргатиш учун, оёқ учида кўпроқ югуришларига эътибор қилиниши зарур. олдин югуриш бир йўналишда ўтказилади, кейин ҳар хил йўналишда. Югуриш йўналишини ўзгартириш учун шартли овоз ва кўринадиган сигналлардан фойдаланилади. Ўқувчилар юқори ва пастки стартдан чиқиб югуриш техникаси билан танишадилар. Асосий эътибор тўғри чизикли йўналиш бўйлаб югуриш кўл ва оёқнинг тўғри ҳаракатига қаратилади. Тўғри чизик бўйлаб югуриш учун ўқитувчи кенглиги 30 см бўлган йўлакча чизади ва лента тортади, йўлакчада ўқувчилар олдин юриш, сўнгра югуриш машқларини бажаради. Тўртинчи синф да бу машқлар юқори темпда бажарилади, бир вақтда кўл ва оёқнинг тўғри ҳаракатланиши ўргатилади. Югуриш пайтида соннинг олдинга, юорига кўтарилишига ерга оёқ учида тушишига, оёқ кафтларининг параллел ҳолатига ва гавданинг ён томонга буришга йўл қўймаслик керак. Югуриш техникасини ўргатиш ва тезкорликни ўстириш учун қўлланиладиган машқлар.

1. Секин югуриш

2. Тўғри чизик бўйлаб ўртача тезликда югуриш қоматни тўғри тутишга эътибор қилинади.

3. Жойда турган ҳолда темпни ўзгартириб югуришдаги каби қўлнинг тўғри ҳаракати.

4. 30-40 м масофага ўртача тезлик билан такрорий югуриш, кўл ҳаракатига эътибор берилади.

5. Жойида тиззани баланд кўтариб югуриш жуда оз ҳаракатланиб, аста-секинлик билан қадам узунлиги ошириб боришади.

6. Баландлиги 10-15 см бўлган тўлдирма ёки бошқа буюмлар орқали югуриш;

Биринчи серияларида 50-60 см узокликка жойлаштиришган, кейинрок эса аста-секинлик масофа узайтирилиб боради.

7. Сакраб югуришлар, югуриш пайтидаги гавда қўл ҳолатини сақлаган ҳолда

8. 40-60 метрга тезкорлик билан югуриш

Тезкорликни ўстириб бориш шундай амалга оширилади, у аста секинлик билан шу даражага етказилади, қайсики ўқувчиларнинг ўз ҳаракатини назорат қилиш ҳолда тўғри бажара олиш имкони бўлсин. Барча югуриш машқлари 40-60 м масофани ўртача тезликда югуриш билан алмашиб бажарилади. Юқори старт қуйидаги кетма-кетликда ўргатилади. Аввало ўқитувчи старт ҳолатини кўрсатади ва унинг аҳамиятини тушунтиради, кейин икки, уч ўқувчидан стартни барча болаларга кўрсатишни таклиф этади, шундан сўнг ҳамма ўқувчилар билан стартга туришни ўргани ўрганишга киришади. “Стартга” 1 командаси бўйича ўқувчилар старт чизиғига турадилар. Старт чизиғидан 1-1,5 оёқ изи ўлчаниб биринчи оёқ кўйилади, иккинчиси шунга нисбатан орқага қўймади. Тиззалар оралиғи 14-15 см бўлиши керак, чунки оёқлар бир-бирига ҳалақит бермаслик учун. Қўллар старт чизиғига елка кенглигида кўйилади. Дикқат 1 командаси бўйича гавда олдинга бироқ эгилади, тос озгина кўтарилади.

Қўллар таянчда бўлиб тўғирланган бўлади. “Марш” 1 командаси бўйича ўқувчилар югуришни бошлайди. Юқори стартга бир қўлда таяниб олишни кўрсатиб ва чиқиш командасидан кейинги ҳолатларни тушунтириш. Бу старт пайтида чап ёки ўнг оёқ учи старт чизиғидан 20-25 см узокликда туради, иккала оёқ ҳам букилган, қўллар старт чизиғида. “Дикқат” 1 командаси бўйича чап ёки ўнг қўл орқага узатилади, оёқлар енгил тўғирланади.

“Марш” 1 командаси бўйича ўқувчилар югуришни бошлайди, чидамлилиқни ўстириш учун кўмаклашадиган машқлар.

1. Югуриш билан юришни алмашлаш 6-8 дақиқа. 100 м югуриш, 42-44

сония, юриш 200 мга 140-150 сония,югуриш 200 метрга, 82-86 сония, юриш 100 м га 70-75 сония.

2. Секин темпда югуриш 100 м 42-44 сония, аста-секинлик билан вақтини 10 дақиқа ошириб бориш.

3. Юриш паст баланд жойлар бўйлаб 10 дақиқа югуриш.

4. 3-4 та 60 метрга такрорий югуриш 60 м 13-14 сония,такрорлар орасидаги дам олиш 60 сония.

1.3. 3-4 синфларда югуриш машқларини ўргатиш тактикаси

Югуриш машқларини бажаришда ўқувчиларга тактик тайёргарликнинг аҳамияти жуда кераклигини доимо туташтириб бориш керак. Тактик тайёргарликда ўқувчининг рақиб билан мусобақа қилиш санъаткордир. Унинг бош масаласи ва вазифаси рақиб устидан ғалаба қилиш учун ўқувчининг куч ва имкониятларидан мумкин қадар самарали фойдаланиш.

Тактик тайёргарлик санъати ўрганувчи ўқувчига юришда, қисқа ўрта масофага ва узок масофага югуришда кўпроқ ва рақиб билан бевосита алоқада бўлмасдан мусобақалашадиган турларда озроқ керак бўлади. Умум тактик маҳорат муўлжалланган режани аниқ бажаришга тўғри келмай қолганда эса, вазиятни тезгина баҳолаб энг самарали қарорга имкон берадиган билиши тажриба ва малака бойлигига асосланади. Тактиканинг тайёргарлик вазифалари қуйидагилардан иборат.

1) тактиканинг умумий қоидаларини ўрганиш;

2) спорт мусобақаларининг аҳамияти ва қонуниятлари ўрганиш;

3) ихтисосланаётган югуриш туридаги тактик йўллари воситалар ва имкониятларни ўрганиш;

4) кучли спортчиларнинг тактик тажрибаларини ўрганиш;

5) машғулотлар даврида чамалашларни усулларини, вариантларини амалга қўллашни ўрганиш;

6) вазият ва ташқи шароитларни назарда тутиб, рақибларнинг кучини, уларнинг тактик, жисмоний ва иродавий тайёргарлигини уларнинг усулларини ўргатиш. Тактикани ўрганиш югуришнинг барча турларини

учун ҳам зарурдир. Лекин турли югуриш турларига ихтисослашган югурувчиларда бунга ихтиёж бир хил эмас.

Тактик снъатини болаларга ўргатишда танлаб олган югуриш турининг техникасидан, жисмоний ва маънавий иродавий тайёргарлигидан турли шароитда ҳар хил рақиблар билан кураша олиш тажрибасидан ва билимидан самарали фойдаланиш имконини беради. Масалан, қисқа масофага югуришда стартдан чиқиш тактикасини кўпроқ машқ қилдириш ва кўп такрорлаш керак, чунки ўқувчи болаларга стартдан чиқишда старт берувчининг буйруғини диққат билан эшитишни ва диққатни бир ҳолатда жалб қилиш доимо ўргатиб боришга эришиши керак. Болаларга стартда туриш ҳолатни тўғри бажаришга ва эркин ҳаракат қилишини таълимлашга ўргатиши муҳимдир. Масофага югуришда эса рақиб тезлигини ушлай олиш тактикасини машқлар даврида ўргатиш жуда керак бўлади.

Маррага келиш тактикасини ўргатишда, марра чизиғига қилганда гавдани олдинга ташлашни кўпроқ такрорлаш машқларини амалда бажаришини такомиллаштириш тўриш зарур. Бундан ташқари марра кесимда икки, уч қадам қолганда олдинга чопишни ўргатиш тактикаси ҳам ғалабага интилишга ёрдам беради. Бошланғич синф ўқувчиларига ўртасида кўпроқ кучни тежаш мусобақалари ўтказиб турилса ғалабага интилишга ишонч ҳосил қилинади. масалан, 50 м югуришда 20 йўловчи қатнашади. Лекин ҳаммасини бирдан югуртириб бўлмайди, чунки спорт майдонида учта югуриш йўлакчаси бор. Шунинг учун болаларни қизиқтириш учун етти гуруҳга бўлинади. Ҳар бир гуруҳда биринчи ўринни олган кейинги босқичга қатнашади, лекин биринчи ўринни олганлар етти ўқувчи бўлади. Буни кўпайтириш учун, иккинчи ўринни олганларнинг энг яхши натижа кўрсатган ўқувчини оламиз. Энди уларни уч гуруҳга бўламиз: Ҳар гуруҳда уч ўқувчи бўлади. гуруҳларда ғолиб бўлганлар. Финал босқичига йўл олади. Финал босқичида эса ким ютса ўша ғолиб бўлади. Бунда кучни тежаш тактикасини ўрганишга ёрдам беради. Ўрта масофаларга югуришда рақибнинг гуриш темпни ушлай олиш ва марра келишда уни қувиб ўтиш

тактикасини ўргатишда кўникма ҳосил қилиш “Ҳозирги даврда турли мамлакатлардаги энг кучли югурувчиларни тайёрлашда болалигидан техник жисмоний ва иродавий тайёргарликларга эътибор бериб келмоқда”.

Шунинг учун ҳам халқаро мусобақаларда бошқа ҳамма жиҳатдан бир хил бўлган шароитда тактика санъати етуклиги ҳисобига ғалаба қилади.. Тактик тайёргарлик тактика соҳасидаги билимлар билан ўзининг югуриш турига мослаб амалда тактикани амалда ишлата билишдан ташкил топади. Мусобақалашининг мақсадга мувофиқ усул ва йўллари ишлаб чиқиш ҳам бўлажак мусобақадаги рақибларнинг имкониятларини ҳисобга олиб, режалар, вариантлар графиклар ва шу кабиларни тузиш ҳам махсус тайёргарликка киради. Буларнинг ҳаммасини ўрганганда кейин, ўқувчи мусобақалашувда аниқ рақибини ҳисобга олиб, бўлажак мусобақадаги тактикасини ишлаб чиқиши, мусобақалашининг энг мақсадга мувофиқ тактик схемани танлаши, айрим вазифаларнинг ҳал этиш вариантлари ва усулларини топиши, югуриш графигини белгилаб олиши керак. Кейин ўтган мусобақани тактик ва уни ташкил этган элемент ва вариантларини самара даражасини таҳлил қилиб, келмоқ учун хулоса чиқариш керак. Шунинг ҳисобга олиб машғулотларда кўшимча тактик машқларини амалда бажаришга ўргатишни давом эттириш зарур.

Тактик соҳадаги билимлар махсус адабиётлар ўқиш маърузалар, суҳбатлар тинглаш, мусобақаларни кузатиш йўли ҳамд амалий машғулотлар ва таҳлил қилиш жараёнида таҳлил қилинади. Тактикани ўқувчиларга ўргатишнинг асосий ёки ҳаракатларни яъни тезликни маълум йўналиш ўзгартира бориб югуриш, тактик схема ўзгартириш назарда тутилган вазиятга жавобан ўрганилган вариантлардан бирини қўллаш ва такрор бажаришдир. Тактик маҳорат жисмоний ва иродавий сифатларни ривожланиши билан чамбарчас боғлиқдир етарли бўлмаган тезлик ва чидамлилиқ кўпинча тактик маҳоратни яхшилашга тўсқинлик қилади.

Масалан, ўзгарувчан суръатда югуриш тактик тосон жуда самара бўлса ҳам югурувчи спортчи 5 ёш 10 км масофа давомида кўп марта тезланишга

чидай ошайдиган бўлса, уни қўллаш мумкин эмас. Мельбурундаги олимпиада ўйинларида бу масофада ғолиб чиққан Владимир Кук бундай тактикани катта маҳорат билан қўллади. Лекин у бундан олдин жуда кўп машқлар қилган эди. Кўпинча мўлжалдаги комбинастиyani амалга оширишга уринишдан олдин, югурувчининг функционал имкониятларини ошириш керак бўлади. Тактикани ўқув машғулотларида чамалашларда бевосита мусобақанинг ўзида ўргатилади. Айниқса кейинги босқичларда тактикани ўргатиш жисмоний ва иродавий тайёргарлик вазифаларини ҳал қилиш билан бир вақтда бўлавериши керак машқни тўла куч билан бажараётганда тактика ўргатиш муваффақиятининг шартидир. Тактик машғулотларга яъни ихтисосланаётган югуриш турининг машқ қилишларида мусобақадагидек бажаришга алоҳида эътибор берилади. Тактикани ўргатиш ва уни такомиллаштириш қуйидаги асосий методлар қўлланилади:

Тактик элемент ва ҳаракатларни бўлаклар ва буларни бир-бирига боғлаб ўрганиш, яхлит ўрганиш, сўз билан тушунтириш, ҳаракатларни ўзининг ва рақибнинг таҳлил қилиши элементларини, боғламаларни, ҳаракатларни такрорлаш, тактик ҳаракат вариантларини шлаб чиқиш машғулот ва мусобақа жараёнида ижодий топшириқлар бериш тактик машғулотлар ўтказиш жуда фойдали.

II БОБ. 3-4 СИНФЛАРДА ЮГУРИШ МАШҚЛАРИНИ ЎРГАТИШ ВОСИТАЛАРИ ВА МЕТОДЛАРИ

2.1. 3-4 синф ўқувчиларига ўргатиладиган югуриш воситалари

Жисмоний тарбия воситалари орасида табиатнинг табиий омиллари қуёш, ҳаво ва сув муҳим ўрин эгаллайди. Жисмоний тарбиянинг ўзига хос воситаси бу махсус танланган ва жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этиш мақсадида ўтказиладиган онгли ҳаракат фаолиятдир. Улар киши организмига ҳар тмомнлама таъсир этувчи жисмоний тарбиянинг ўзига хос воситаси ҳисобланади. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифалари жисмоний машқлар орқали оширилади, шунингдек, ақлий, ахлоқий нафосат ва меҳнат тарбияларини ҳал этишда фойдаланилади. ундан ташқари кўплаб касалликларни даволашда восита сифатида қўлланилади.

Абу Али Ибн таъбири билан айтганда, “бадантарбия соғлиқни сақлашда улуғвор усулдир”. Табиатнинг табиий мустаҳкам восита сифатида ҳам фойдаланиш мумкин. Қуёш нурларининг организмга таъсири натижасида моддалар алмашинуви ошади. асаб системаси мустаҳкамланади, қон босими нормаллашади, нафас олиш чуқурлашади, тер ажратиш кучаяди, қон таркиби, организмда витамин ва минераллар алмашинуви яхшиланиб, иш қобилияти кўтарилади. Қуёш нурларининг бактерияларни ўлдиришдаги таъбири жуда ҳам самаралидир. Ижобий ўзгаришларнинг ҳаммаси бу чиниқиш тўғри қўлланилган шароитдагина амалга ошади. Акс ҳолда, қуёш нурларидан чексиз фойдаланиш зарар келтириши, қуйишлар ва турли ҳил касалликларни чақириш мумкин. Шунинг учун жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида қуёш нуридан маълум эҳтиёткорлик билан мақсадга мувофиқ восита ва методлардан фойдаланиш зарур.

Спортда юқори кўрсаткичларга фақат узоқ ва узлуксиз машқлар натижасида, спортчиларнинг жисмоний, ахлоқий ва иродавий сифатлари тўла намоён бўлгандагина эришиш мумкин. Шу билан, спортчиларнинг машғулоти жараёни қатъий йўналтирилганлиги билан ажратиб туради, спорт

мақсадларига эса фақат танланган спорт тури бўйича яхши умумий жисмоний асосида эришилади.

Спортнинг кўпгина турлари жисмоний тарбиянинг амалий воситаларига киради. Масалан, юриш югуриш, сакраш, улоқтириш, чавандозлик, яккама-якка кураш шулар жумласидандир. Спортнинг ўзига хос хусусияти бу мусобақалардир. Улар спорт ишлари аҳволини текшириш. яхши техник натижаларни аниқлаш ва илғор тажрибани ёйиш воситаси бўлиб хизмат қилади. Айти пайтда мусобақалар спорт маҳоратини янада такомиллаштиришга, спорт техникасини эгаллашга ундайди ва меҳнаткашларнинг кенг оммасини жисмоний тарбия машғулотларига жалб этишнинг самарали воситаларидан бири бўлиб хизмат қилади.

Югуриш техникасини ўргатиш, югуриш тактикасини ўргатиш, жисмоний сифатларни ривожлантириш, маънавий ва иродавий сифатларни тарбиялаш ва назарий билим беришдан иборат беш хил ўзаро узвий боғлиқ жараёни югурувчининг машқ қилиш ягона жараённинг беш томонини ташкил этади. Югурувчиларнинг ёшига ва тайёргарлик даражасига, югуриш турининг хусусиятларига, машғулотлар- қайси даври ва босқичи эканига қараб машғулотнинг айрим томонларига кўпроқ, айрим томонларига эса озроқ аҳамият берилади. Масалан, энди бошлаётган ўқувчи болалар югуриш техникасини ўзлаштиришга кўпроқ эътибор бериши, умумий жисмоний тайёргарлигини яхшилаб олиши керак бўлса юқори тоифали спортчилар тактик маҳоратга ва махсус жисмоний тайёрликка аҳамият бериш керак.

Тайёрлов даврида умумий ва махсус асос ҳосил қилишга кўпроқ вақт ажратилса, мусобақалашни даврида махсус машғулотларга кўпроқ вақт берилади. Бир хил машқни бажара туриб, тайёргарликнинг турли томонларини билиб олиш мумкин, лекин қайсидир бир томонини кўпроқ билиб, олинади. Масалан югуриш техникаси ўргатилаётганда жисмоний ва иродавий сифатлар ривожланади ва тарбияланади. Бу мисолдаги машқдан асосий мақсад ўргатиш бўлгани учун югурувчининг ҳаракатини бошқара билиш имкониятларига кўпроқ талаб қўйилади. Демак, бу машқ кўпроқ

ўргатишга қаратилган экан. Шундай қилиб, қайси бири кўплигига қараб машғулотнинг бешта томони ҳам айтиб ўтилади. Техникани, тактикани, жисмоний ва иродавий сифатларни такомиллаштиришга машғулотнинг воситалари бўлиб хизмат қиладиган, жисмоний машқларни доимо бажариб туриш йўли билан эришилади. жисмоний машқлар учта асосий гуруҳга бўлинади.

1. Югуришнинг қайси туридан ихтисос олаётган бўлса, шу турга ва шу турнинг барча элементлари ва вариантлари хос машқлардан фойдаланиш керак.

Масалан, қисқа масофага югуришдан ихтисос югуришнинг бу турига ҳамма қисқа масофаларга югуриш, эстафетали югуриш. тезланишли югуриш, суръатини ўзгартириб югуриш, юриб келиб югуришга ўтиш ва бошқалар.

2. Умумий ривожлантирувчи жисмоний машқлар югуришда муваффақиятга эришиш учун югурувчи мушакларини яхши ривожлантиришни билиши керак. Одатда, югурувчининг оёқ, қорин мушаклари, елка сатҳи мушакларига нисбатан яхши ривожланган бўлади. Куч, тезкорлик ва эгиловчанликни ўстириш учун қуйидаги умумий ривожлантирувчи машқлар фойдаланилади;

а) эгиловчанлик ҳамда ҳаракат амплитудасини ошириш учун ва оёқларни силкиб бажариладиган ҳаракатлар; соннинг орқа ва олд сирти, қорин, орқа мушакларини чўзиш учун машқлар. Туриб ва ўтириб бажариладиган турли эгилишлар, шпагатлар:

б) алоҳида мушак гуруҳларининг эгиловчанлиги ва кучни ошириш учун гимнастик деворида бажариладиган машқлар

е) тўлдирма тўплар билан машқлар:

д) акробатика машқлар:

2. Спорт ўйинлари: футбол, баскетбол, волейбол тезлик сифатларини ривожлантириш воситаси бўлиб хизмат қилади.

3. Кросс югуриш. Чидамлилиқни ошириш восита бўлиб хизмат қилади.

4. Сузиш тикловчи восита ва ўзига хос сув массажи сифатида қўлланилади.

5. Оғирликлар билан бажариладиган машқлар. куч ва куч чидамлилигини ривожлантириш восита ҳисобланади. Югуриш учун узок муддат давомида куч зўриқишини қўллаш қобилятини тарбияловчи машқлар танланади.

6. Динамик куч ва куч чидамлилигини ошириш учун қўлланиладиган воситалар сифатида куч тренажёрларида бажариладиган машқлар. Ҳамма мушакларга оғирликлар билан бериладиган машқлар скандер, қадоқтош, гантел штанга ўз вазни билан машқлар турникда тортилиш, қўлга таянган ҳолда қўлларни букиб-ёзиш, гимнастик деворда осилиб туриш ҳолатида оёқларни кўтариш ва тушириш.

7. Узок муддатли, айниқса, тоғли худудлардаги сайрлар югурувчилар учун жуда фойдали.

Умумий ривожлантирувчи тайёрлов машқлари биринчи навбтада янги бошлаётган ва оз тайёрланган югурувчиларни умумий жисмоний ривожлантиришга мўлжалланган. Шунингдек, улар бўғимлардаги ҳаракатчанликни оширади ва югурувчи ўз ҳаракатларини бошқара олишни яхшилайдди.

Бу машқдан қомат ростланади ва жисмоний ривожлантиришдаги камчиликларни тузатишда ҳам фойдаланилади.

3. Маълумки, жисмоний машқлар югурувчи организмга кўп томонлама таъсир кўрсатиш мумкин, бу кўпинча югуриш машғулотида бирданига бир неча вазифаларни ҳал этишга имкон беради.

Масалан, кросс югуриш ички органлар ва системаларни мустаҳкамлайди, тиришқоқлик, қийинчиликни енгишда иродани тарбиялайди, мускуллар қайишқоқлигини оширади, югуриш техникасини такомиллаштиради. Лекин бу вазифалар ҳар қайси машқда бир хил ҳал этилмайди.

Масалан, оғирликё билан бажарилган машқлар кўпроқ кучни, узок масофага югуриш чидамлиликни, акробат сакраш чакқонликни кўпроқ ривожлантириб, бошқа сифатларни эса камроқ ривожлантиради. Шундай қилиб ҳар қайси жисмоний машқ муайян сифатларни бошқа сифатларга караганда кўпроқ ривожлантиради. Керакли сифатларни мана шундай танлаб ривожлантириш учун махсус машқлар ишлатилади. Улар танлаб олинган югуриш турига мослаб айрим мускул гуруҳлари кучини у ёки бу бўғин ҳаракатчанлигини, ҳаракат тезкорлигини, ҳаракатлантирувчи реаксия тезлигини, сакровчанликни тараққий эттириш имконини беради. Жисмоний сифатларни ривожлантириш қаратилган махсус жисмоний машқлар ёрдамида югуриш техникасининг айрим элементларини такомиллаштириш ҳам мумкин. Югуриш техникасини билиб олишга мўлжалланган махсус машқларни кўп марта такрорлаш натижасида эса жисмоний сифатлар ҳам ривожланади. Машқларнинг қандай қилиб ва қандай шароитда бажарилишига қараб, уларнинг мақсадга мувофиқлиги ва югурувчига бўлган таъсири ҳар хил бўлиши мумкин.

Масалан, қанча давом этишига, тезлигига, ҳаракат шаклига, тиззани баланд кўтариб югуриш, сакраб-сакраб югуриш, болдирни орқага силтаб югуришига қараб, шунингдек ернинг қандайлигига, қаттиқ, қипиқли йўлка, паст-баланд очиқ жойига қараб, югуриш кўпроқ тезкорликни ёки айрим мускул гуруҳлари кучини ривожлантиради.

Югуриш техникасини ўргатишда қўлланиладиган асосий вазивалар ва воситалардан фойдаланиш қуйидагича кўрсатилади. Қисқа масофага югуриш техникасини ўргатиш учун ўртача масофаларга югуришдан бошлаш керак.

1-вазифа энди шуғулланишни бошлаган ўқувчига қисқа масофаларга югуриш техникаси ҳақида тўғри тушунча бериш .

Воситалар.

1. Тўғри йўлкада пастки стартдан югуриш техникасини тушунтириш ва кўрсатиш.

2. Расмларни кўриб чиқиш энг яхши ўқувчи боланинг югуриш техникасини кузатиш.

2- вазифа. Тўғри масофада югуриш техникасини ўргатиш.

Воситалар.

1. 2-3 жадалликда 20-30 мга тезланишли югуриш.

2. Сонни баланд кўтариб югуриш 20-30 см. 3. Оёқларни орқага сидириб кўйиб бедана кадам югуриш техникаси.

4. Сонни орқага тортиб, болдирни юқори силкиб югуриш 15-20 с

5. Сакрама кадамлар билан югуриш.

3. Вазифа. бурилиш йўлкасида югуриш техникасини ўргатиш.

Воситалар. 1. Катта радиусга эга бўлган йўлканинг бурилишида 30-40 м масофага 3-4 марта тезланишли югуриш.

2. Биринчи йўлканинг бурилишида 2-3 марта 40-50 м тезланишли югуриш. 3. 20-10 м радиусга эга бўлган доирада турли хил тезликда югуриш. 4. бурилишда тезланишли югура келиб, терли тезликда тўғри йўлка чиқиб 60-80 м дан югуриш. Тўғри йўлкада тезланишли югура келиб, турли тезликда бурила бошлаб 60-80 м дан югуриш.

4.Вазифа. Юқори старт техникаси ва старт тезланишни ўргатиш.

Воситалар. 1. Стартга! командасини бажариш.

2. Диққат! командасини бажариш.

3. Югуришни сигналсиз, мустақил бошлаш 5-6 марта.

4. Гавдани олдинга қаттиқ энгаштириб туриб сигналсиз югуриш бошлаш 20 м гача 4-6 марта.

5. Сигнал билан югуришни бошлаш ва гавдани олдинга қаттиқ энгаштириб, сонни шиддат билан олдинга узатиб старт тезланишни бажариш 6-8 марта.

Воситалар. Стартга!. камандасини бажариш.

2. Диққат камандасини бажариш

3. Югуришни сигнал билан бошлаш.

4. Диққат камандасидан кейин турли хил вақт ўтказиб берилган сигнал билан югуришни бошлаш.

6. Вазифа. 1. Стартдан кейинги югуришдан масофа бўйлаб югуришга ўтишни ўргатиш.

Воситалар. 1. Қисқагина масофани катта тезликда югуриб ўтгандан кейин инерстия билан югуриш 5-6 марта.

2. Инерстия билан эркин югуришдан кейин тезликни ўстира бориш: Шу югуриш масофаси аста-секин қисқариб. 2-3 қадамга келади. 4-6 марта.

3. Паст стартдан кейинги югуришдан инерстия билан эркин югуришга ўтиш. 5-6 марта.

Пастки стартдан кейинги югуришдан кейин инерстия билан эркин югуриш тезликни ошира бориш;

Бунда эркин югуриш оралиғи аста-секин камая боради 6-8 марта.

5. Ўзгарувчан югуриш. Максимал куч билан югуришдан инерстия билан эркин югуришга 3-6 марта ўтиб югуриш.

7. Вазифа. Бурилишда пастки стартни ўргатиш.

Воситалар. 1. Бурилишда старт тиргакларини ўргатиш.

2. Старт тезланиш билан тўғри чизиқ бўйлаб чиқиб бурилишни бошлаш.

3. Стартдан кейинги тезланишни тўлиқ тезликда бажариш.

8. Вазифа. Марра лентасига отилишни ўргатиш.

Воситалар. 1. Югураётганда қўлларни орқага тортиб олдинга энгашиш 2-4 марта

2. Аста-секин ва тез югураётганда қўлларни орқага тортиб энгашиб лентага етиш 6-8 м

3. Якка-якка ва гуруҳ бўлиб, секин ва тез югураётганда олдинга елкани буриб энгашиб, лентага етиш 8-10 марта.

9. Вазифа. Тўлиқ югуриш техникасини янада такомиллаштириш.

Воситалар. 1. Ўргатиш учун қўлланган машқларнинг барчаси ва бошқа махсус машқлар.

2. Тўлиқ масофани югуриб ўтиш.

3. Чамалаш ва мусобақаларга қатнашиш.

2.2. Югуриш методларини 3-4 синф ўқувчиларига ўргатиш

Жисмоний тарбия амалиётида таълимнинг жуда кўплаб услублар ва методик усуллари қўлланилади. Таълим услублари ўқув предмети, аниқ дидактик вазифалар, реал воситалар ва таълим шартларининг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ, усуллар системасининг турли бирикмаларидан иборатдир.

Услубларни қуйидаги уч гуруҳга бирлаштириш мумкин.

1. Оғзаки (ҳикоя, тасвирлаш, тушунтириш, суҳбат, муҳокама топширик, баҳолаш, санок).

2. Кўргазмалилик (кўрсатиш, кўрсатмали қўлланмалардан фойдаланиш, расмлар, доскага бу билан чизиш, кинофильмлар, ёруғлик ва овозли сигналлар).

3. Амалий (машқлар, ўйинлар, мусобақалар). Оғзаки услублар тасвирлаш ва болада фаолият ҳақида тасаввур ҳосил қилиш усули. Тасвирлаш чоғида фаолиятининг ҳарактерли белгилари рўйхатда бериледи, нима қилиш кераклиги гапирилади, лекин нима қилиш кераклиги кўрсатилмайди.

Ҳикояда болаларни машқларнинг янги турлари билан таништиришда спорт ҳаётидан мисоллар сюжетли ва образларга бўлган янги ўйинни ўрганилади. Ягона склет чизиғига бирикадиган машқларнинг ўрганишдаи қўлланилади.

Ҳикоянинг услуб(метод) сифатидаги қиммати шундаки, янги материал қизиқарли баён қилинади. Бу ўрганилган материални яхши ўрганишга ва машқларни яхши бажаришга ёрдам беради. Қисқа образли ифода ва ҳаяжонли баён этиш қўйиладиган талаблардир. Улар илк бор тасаввур ҳосил қилиш чоғида ёки нисбатан мураккаб фаолиятларни ўрганиш пайтида фойдаланилади, ўқувчи билим ва ҳаракат тажрибаларида фойдаланиш мумкин. тушунтириш-ҳаракат фаолиятини очиб беради, ўқувчиларда машқ қилиш ҳақида тушунча ҳосил қилади. Тушунтириш қисқа, аниқ тушунарли, образли, ўқувчиларнинг ривожланиш даражасига мос бўлиши керак.

тушунтириш пайтида болалар кўплаб янги сўзларни ўргандилар. Ёнма-ён саф олдинма-кетин саф дастлабки ҳолат, туриш, гимнастик девори ва бошқалар.

Тушунтириш таълимнинг асосий услубларидан бири ҳисобланади, чунки у ўқувчиларга ўрганиладиган материаллар ҳақида тўла тасаввур беради. Сухбат-савол-жавоб тариқасида ўтказилади. Ўқитувчи йўловчи саволлар ёрдамида материални ўзлаштириш даражасини аниқлайди. Шунингдек ўқувчиларда ўз фикрини айтиш истагини кўзғайди.

Сухбат ўқитувчи ва ўқувчи ўртасидаги муаммоларнинг қулай шакли ҳисобланади. Бу методдан ўтилган материалларни ўрганиладиган материал билан боғлаш, баён этилган материални болаларга қанчалик тушунарли бўлганлигини аниқлаш, ўқувчилар диққатини фаоллаштириш учун фойдаланилади. Ўқитувчи сухбат давомида болаларни яхшироқ билиб олади. Сухбат доимо мақсадга йўналган, қисқа қизиқарли бўлиши керак. Топширик дарсдан олдин вазифа қўйишни ёки дарс мобайнидаги хусусий вазифани назарда тутати.

Топширикнинг биринчи шакли қуйидагича тавсифланади: ўқитувчи вазифаларнинг бажаришнинг барча усуллари тушунтиради.

Иккинчи шакли ўқувчилар учун нисбатан мураккаброқ ҳисобланади, негаки улар ўқувчилар учун нисбатан мураккаброқ вазифаларни оладилар, уларни ҳал қилиш усуллари мустақил излашга мажмурлар. Кўргазмали услуб. Кўрсатиш услуби таълим услубларининг ичида энг тушунарлиси ҳисобланади. Кўргазмали услубларда кўрсатиш етакчи ўрин эгаллайди. Умуман кўргазмалиликни қўллаш, хусусан, кичик ёшдаги ўқувчиларни ўқитишда ниҳоят зарур. Кўрсатиш жуда ҳам самарали бўлиши учун болаларни яхши уюштириш ва улар кузата олишлари учун шароит яратиш лозим.

Машқлар барча ўқувчиларга яхши кўринадиган жойдан туриб намойиш этилиши керак. Агар шароит имкон берса ўқитувчи машқни баландроқ жойга чиқиб кўрсатиш маъқул. Машқлар ейиқ калонна олдида намойиш этилса,

паст бўйли болалар олдинда туришлари керак. Агар ўқитувчи машқни ўқувчилар юриб бораётганда намойиш қилаётган бўлса, у болаларга пешвоз қилиши, агар болалар доира бўлиб ҳаракат қилаётган бўлса, ўқувчиларнинг ёнида туриш керак. Кўрсатиш доимо тушунтириш билан бирга қўшиб олиб борилади, у бир неча вариант амалга оширилади.

1. дастлаб машқ намойиш қилинади сўнг тушунтирилади.
2. Дастлаб машқ тушунтирилади, сўнг намойиш қилинади.
3. Намойиш тушунтириш билан бирга олиб борилади.

Ҳаракат ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш учун кўрсатмали қўлланмалардан фойдаланилади. Кўрғазмали қуроллар; плакатлар жадваллар, расмлар, фотосуръатлар, предметли қўлланмалар бўлиши мумкин. Кўрғазмали қуроллар ранг-баранг, содда, қизиқарли бўлиши керак. Уларни сотиб олиш, мактабда тайёрлаш ёки ўқувчиларга топшириқ сифатида бериш мумкин.

Маълумки болалар муайян натижалар билан боғлиқ машқларни; илм олиш, қисқа масофа ва ўрта масофага югуриш, стартда туриш ҳолатлар, тирмашиш, хатлаб сакраш нишонга тегиши ва бошқаларни қизиқиб бажаради.

Масалан; тўпни маълум бир бурчак остида отиш учун керакли баландликда арқон тортилади (улоқтиришдаги мўлжал), тўпни тўғри отиш учун эса баланд, ингичка нишонлар қўйилади; югурганда қадамлар муайян узунликда бўлиш ва болаларга тўғри югуриши учун югуриш йўлкаси чизиқлари билан белгиланади. бундай буюмли мўлжаллар машқ техникаси ўргатишга ёрдам беради. Дарс қизиқарли, жўшқин бўлади, ўқувчиларнинг катта қизиқиши билан ўтади.

Амалий методлар (услуглар). Машқлар таълимнинг асосий вазифалари бири шуғулланувчиларда мустаҳкам мустаҳкам ҳаракат малакаларини шакллантиришлардан иборат. Бу вазифани ҳал этиш ҳал этиш учун ўрганиладиган ҳаракатларни кўп марталаб такрорлаш зарур. Югуриш турларининг техникасини ўргатиш ва уни такомиллаштириш машғулот

жараённинг таркибий қисмидир. Югуришнинг айрим турлари техникасини методикасининг умумий асослари қуйида баён этилган. Улардан энг муҳимлари ўрганилаётган югуриш техникаси тўғрисида тасаввур ҳосил қилишнинг: тўғри ҳаракат қилиш ва тўғри фаолият кўрсатишни амалда билишнинг: бажара олишни баҳолашнинг, ҳатоларни аниқлаш ва уларни тузатишнинг методлари ва воситаларидир.

Ўргатиш методлари, Югуриш техникасини ўргатиш учун ўқитувчи учта асосий методдан фойдаланилади; тушунтириш, кўрсатиш ва бевосита жисмоний ёрдам. Бу методларнинг асосий вазифаси югуришда тўғри ҳаракат тасаввурини ҳосил қилиш, ҳаракатини билиб олишга ёрдам бериш, ҳатоларни кўрсатиш ва уларни тузатишдир. Югуриш техникасини ўргатиш методларининг ҳар қайсиси, ўзининг ижобий томонлари борлигига қарамасдан, тез ва самарали ўргатишни тўла-тўқис таъминлай олмайди. Шунинг учун амалда ҳамма методлар айрим ҳам, бир вақтнинг ўзида бирга ҳам қўлланилади.

Масалан, ўқитувчи керакли ҳаракатларни тушунтираётиб, бир вақтнинг ўзида кўрсатади ҳам ўқувчи фаолиятининг тўхтаётиб, шу билан бирга қандай тузатишини ҳам айтиб беради. Қуйида кўрсатилган методларни қулайроқ баён қилиш учун уларни алоҳида-алоҳида тасвирлаш аҳамиятли бўлади.

Сўз методи ва ундан фойдаланишда югуриш техникасини ўргатишда сўзнинг ўрни жуда катта. Лекин сўз билан мураккаб фаолият ҳақида, ҳаракат тезлиги ҳақида, қанча куч сарфлаш ҳақида, инерстия моментлари ҳақида тасаввур қилиш қийин. Асосий ўринни ўйнайдиган амалий машғулотлар вақтидаги тушунтиришда. Бунда ўқувчи у ёки бу ҳаракатни бажаришга интилади, кейин кўрсатма олиб керакли ҳаракатни қайта бажаришга уриниб кўради.

Кўп сўзли, узундан-узоқ тушунтиришдан қочиш керак. тушунтиришда илдамлаб кетиб қолмай ўргатишнинг айна пайтида нима керак бўлса, шу нарса тўғрисида гапириш лозим. Ўргатиш бошларида қисқа ва аниқ тушунтириш керак. Югуриш техникасини ўзлаштира борган сари

тушунтириш тобора кўпроқ элементларни ўз ичига олиб, яна чуқурроқ бўла боради. Оддий тушунтириш билан бирга, образли тушунтириш ҳам кўлланилади. Бунда ўқувчига таниш бўлган образ ва тасаввурлардан фойдаланилади. масалан, югуриш машқларида стартда туриш ҳолатини тушунтириб ва уни кўрсатиб бориш керак.

Ниҳоят югуриш техникасини ўргатиш натижасини таҳлил қилиш керак. Ўқитувчининг югурувчи билан суҳбати, ўргатиш натижасини баҳолашга ўқувчининг ҳаракат тўғрисидаги тасаввурини амалда бажариш билан таққослашга, унинг техникани қандай тушунишини текширишга, келгуси машқлар учун вазифалар белгилашга имкон беради. таҳлил ҳар машғулотларни ўргатиш жараёнида ва айниқса машғулот охирида ўтказилади.

Кўрсатиш методи ва ундан фойдаланиш югуриш техникасини ўргатишда намуна кўрсатиш муҳим ўрин ўйнайди. Кўрсатилганни кузатиб, ўқувчи югуриш техникасининг осон ёки қийинлиги ва бошқа кўп нарсалар тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш мумкин. Ўргатишда кўрсатишнинг муҳим ўрни яна шундаки, намоёниш қилинаётган техникани кўз билан кўрганда, у ўқувчилар онгида энг объектив акс этади, ҳаракат ҳақида ҳосил бўлган тасаввур тўғри бўлади. Одатда машқни ўқитувчи ёки яхши югурувчи юқори синф ўқувчилари кўрсатади.

Югуришни кўрсатиш учун кинограммалар плакатлар, фотосуратлар, расмлардан фойдаланиш яхши таъсурот қолдиради. Югуриш техникаси элементлари тўғри тасаввур ҳосил қилиш учун, ўқитувчи кўпинча алоҳида ҳаракатларни кўрсатиб беради.

Масалан, ядро итқитишда панжаларни охирги ҳаракати ёки депсиниш жойига оёқ таги қандай қўйилишини алоҳида-алоҳида кўрсатади. Югуришда эса стартда тўғри туриш ҳолатини, стартдан чиқиш, масофада югуриш ва маррага келишни қисқа тушунтириб, алоҳида-алоҳида қилиб яхши югурувчи орқали кўрсатади. ўқитувчи югуриш техникасини ўргатаётган пайтда, ўқувчига керакли ҳолатни эгаллашга ёки зарур ҳаракат қилишга ёрдам

бериши мумкн. Ўқитувчининг ўрганиш пайтида ёрдам бериши бу жуда фойдали бўлиши мумкин, лекин бунинг учун ўқитувчи малакали бўлиши, ёрдам беришнинг тегишли йўллари билиш керак.

Харакатни ва фаолият ҳақидаги тасаввурни амлга ошириш, ўқитувчи югуриш техникасини эгаллайди. Бунга эришиш ўргатиш самарасини оширадиган турли методлар, усуллар, билан бўлади. Булар ичида машқни бошдан охир яхлит ўргатиш методи ва алоҳида-алоҳида ўргатиш методи биринчи ўринда туради.

Югуриш ҳаракатлари ниҳоятда табиий ва инсонга хос бўлгани учун, югуришни ўргатиш бошқача бўлади. Югуриш техникасини яхлит метод билан ўргатиш мумкин. Биринчи машқ кичик тезликда югуришдан иборат бўлади. Кейинги машқларга ҳаракат амплитудасини оширишга, депсиниш тўлиқ бўлишига эришиш учун, ҳар хил югуришлар киритилади.

Кўрсатилган методлар билан югуриш техникасини ўргатиш жараёнида машқни биринчи бор бажаришга ва тўғри бажаришга ёрдам берадиган турли хил усуллар ва йўллар қўлланилади. Югуриш техникасини ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида тўғри бажарилиши жараёнида тўғри бажарилишни доимо баҳолаб хатоларни аниқлаб ва уларни тuzатиб бориш муҳимдир. Югуриш билан шуғулланувчилар ўз хато ва камчиликларини кўра билишлари муваффақиятли ўргатишнинг муҳим шarti ҳисобланади. Тўғри бажаришни баҳолашда аниқ сеза билишнинг муҳим аҳамияти бор.

Бу эса шуғулланувчиларнинг машғулот жараёнида яхшилана боради. Ана шу методларни қўллашда қуйидаги вазифаларни ҳал этиш воситалари кўрсатилиб, шу воситаларни бажаришда методик кўрсатмалар ҳам берилиб турилиши зарур.

1. Вазифа. Тўғри масофада югуриш техникасини ўргатиш.

Методик кўрсатма. барча югуриш машқларини ўрганувчилар аввалига якка-якка бажарадилар, ўқитувчи ёки мураббий эса техникага таълуқли кўрсатмалар бўриб туради.

Техника тўғри ўзлаштирилган сари машқларни гуруҳ бўлиб бажариладиган бўлиб беради. Тезланишли югуришда аста-секин тезликни ошира бориш керак, лекин югурувчининг ҳаракати сиқик бўлишига йўл қўймаслик зарур. Ортиқча танглик пайдо бўлган заҳоти тезликни ошириш тўхтатилади. Барча югуриш машқларини ортиқча зўр бермай эркин бажариш лозим. Сонни баланд-баланд кўтариб югураётганда ва бедана қадам югураётганда гавданинг юқори қисми орқага ташланмасин. Болдирни орқага силкиб югуриш, гавдани олдинга энгайтирмай, муҳим туфли кийиб югурган маъқул. Тавсия қилинган машқлар жисмоний тайёрликка қараб 3-5 мартагача такрорланади.

2. Вазифа. бурилишда югуриш техникасини ўргатиш.

Методик кўрсатма. Йўлканинг бурилишда эркин югуриш керак, шунинг учун катта радиусли бурилишда югуриш техникасини тўғри ўрганиб олгандан кейингина кичик радиусли бурилишда югура бошлаш керак. Биринчи машғулотларда шуғулланувчиларга бурилишда югуриш хусусиятини эслатиб туриш, ҳаракатларни тўғри бажарилишини назорат қилиб туришларини тавсия қилиш туришларини тавсия қилиш керак. Югуриб бурилишга кираётганда марказдан қоувчи куч ҳосил бўлмасдан илгарироқ гавдани бурилиш маркази томон энгаштира бошлашни югурувчиларга ўргатиш керак.

Болаларнинг тайёргарлик даражасига қараб машқлар 3-5 марта такрорланади.

3. Вазифа. Пастки стартни ва стартдан кейинги югуришни ўргатиш.

Методик кўрсатмалар. Югуришни бошлашга фақат старт ҳолатларни ўзлаштиргандан кейингина ўтиш керак. Югурувчи стартдан кейин биринчи қадамлардаёқ гавдасини тўғрилаб олаётганда, старт чизиғи билан тиргаклар орасидаги масофани ошириш, гавдани тўғрилашга ҳалақит бермаслик учун стартда турганда шуғулланувчининг тепасига рейка қўйиш мумкин. Югурувчининг барвақт гавда тиклашини йўқотиш учун энг яхши машқ бир қўлни ерга етказиб, гавдани горизонтал тутган юқори стартдан югуриш

бошлаш керак. Паст стартни ўргатаётганда, сигналдан олдин югуриб чиқмасликни ўқтириш зарур. Бунинг учун югурувчилар “Диққат!” командасидан кейинги ҳолатга командасиз ўта верадилар-да, фақат югура бошлашдаги охирги сигнални бериш тавсия қилинади.

Ҳамма ҳаракатни тўғри бажарадиган бўлгандан кейингина, ўқ узилганда паст стартдан чиқишни машқ қилиш қилса бўлади. Такрорлаш 3 дан 10 мартагача бўлиш мумкин.

4. Вазифа. Стартдан кейинги югуришдан масофа бўйлаб югуришга ўтишни ўргатиш.

Методик кўрсатма. Инерстия билан эркин югуришни олдинга тўғри масофанинг 40-80 м бўлагидан ўргатиш керак. Максимал тезликдаги югуришдан тезликни йўқотмас, инерстия билан эркин югуришга ўта билишни ўргатишга алоҳида эътибор бериш керак.

5. Вазифа. Марра лентасига отилишни ўргатиш.

Методик кўрсатма. Лентага ташланиб маррага келишни ўргатаётганда, эришилган максимал тезликни масофа ниҳоясигача сусайтирмай бориш учун зарур ирода кучни тарбиялаш керак. Югурувчиларга югуришни марра чизиғига етган заҳоти эмас, ундан кейин тугатишга ўргатиш муҳим. Ўргатиш муваффақиятли бўлсин учун, машқларни кучлари тенг югурувчилар жуфт-жуфт бўлиб бажаришлари ёки кучсизроқларига имтиёз бериб бажартириш керак.

5. Вазифа. Тўла югуриш техникасини янад такомиллаштириш.

Методик кўрсатмалар. Югуриш техникасини такомиллаштиришнинг энг яхши методи-чала шиддатда бир текис суръатда югуриш; тезланишли югуриб, тезликни максимал даражасига етказишдир. Техникани ўзлаштирмай туриб ва етарли тайёргарлик кўрмай максимал тезликда югуриш, югуришга интилиш деярли ҳамма вақт ортиқча зўр келишга сабаб бўлади. Бунга йўл қўймаслик учун аввалига 1-2 ва 3-4 марта югуриш керак. Чунки енгил бемалол, зўр бермай югурганда югурувчи учун ўз ҳаракатларини назорат қилиш осонроқ бўлади.

Югуриш техникасини тузатиш учун махсус тайёрлов машқларидан фойдаланилади. Масалан, депсинаётганда оёқ чала тўғирланадиган бўлса, буни тузатиш учун систематик сакраб-сакраб югуриш ёки уч хадлаб, беш хадлаб сакраш ва шу каби оёқ ёзувчи мускулларнинг кучини ўстирадиган бошқа машқлар қўл келади. Югураётганда гавда ортиқча энгашса ёки тоссон бўғинини букиш натижасида бўш оёқ сони баланд кўтарилмаса, буни тузатиш учун сонни атайлаб баланд-баланд кўтариб, гавдани бир оз кўтариб елкаларни орқароққа тортиброқ югурилади. Югуриш пайтида ён томонларга тебраниш кўпинча оёқларни кенг қўйиш сабабли ҳосил бўлади. Бундай ҳатони югуриш йўлкасида чизилган чизик бўйлаб, оёқ тагиларини параллел қўйиб югуриш билан тузатса бўлади. Умуман олганда тўғри югуриш техникасини ўргатишда, қўйилган мақсад ва вазифаларни боришда восита ва методлардан фойдаланиш муҳим аҳамиятга эга. Югуриш машғулотининг ассосий методи, машқ қилиш методидир, яъни ҳаракат ёки фаолиятни такрор бажариш методдир.

Машғулотлар системасида жисмоний машқлар ижро қилишнинг, иродавий сифатлари тарбиялашнинг, югуриш техникаси ва тактикасининг ўрганишнинг турли методларини ишлатиш жуда муҳимдир.

Югурувчилар машғулотларининг методлари ва воситалари бир-бири билан органик боғлиқдир. Муайян метод билан бараилаётган ҳар қайси восита маълум муҳлат давом этади ва югурувчи организмга куч қиладиган таъир кўрсатади. Бу куч келишни машқнинг ҳажми, миқдори, қанча давом этиш, қандай жадалликда ижро этилиши мураккаблигининг умумий йиғиндиси деб билмоқ керак.

Югуришга ўргатиш пайтида укувчилар қоматни тик тўтишларига катта эътибор берилади. Уларни узлари ва уртоқларнинг қоматини кузатиб боришга ўргатиш керак.

Таълимнинг изчиллиги:

1. Ҳаракатли ўйинлар пайтида эркин, бемалол югуриш.

2. Унча катта бўлмаган гуруҳлар (беш-олти киши) холида тўғрига, 20—30 м га югуриш.
3. Қоматни тик тутиб югуриш.
4. Йўлканинг «дўнг» жойлари ва белгиланган участкаларни буйлаб югуриш (белгиларнинг кенглиги 60—80 см).
5. Катта қадам ташлаб югуриш.
6. Оёқ учида югуриш.
7. 30-40 см ли «коридор» буйлаб югуриш.
8. «Коридор» буйлаб оёқ учида югуриш.
9. Участканинг белгиланган чизиклари буйлаб югуриш. Чизиклар орасидаги масофа 70-100 см.
10. «Коридор»даги чизик буйлаб югуриш.
11. Қўлларни турли ҳолатда тутиб югуриш (қўлни белга, елкаларга қўйиб, ён томонларга узатиб ва бошқалар).
12. Қўйилган предметларни айланиб утиб йўналишни ўзгартириб югуриш.
13. Сонларни юқорига кутариб югуриш.
14. «Коридор»да сонларни юқори кутариб югуриш.
15. Чизиклар билан белгиланган «коридор» буйлаб югуриш (чизиклар ораси 80—100 см).
16. Ҳар турт-беш қадамда жойлашган шартли ғовлардан утиб сакраб югуриш.
17. Ҳар уч-турт қадамдан кейин қўйилган тўлдирма тўплардан сакраб утиб югуриш.
18. 30 м га тез югуриш,
19. Юриш билан навбатлаб 150 м гача югуриш.
20. Тусиқлардан: тўлдирма тўплар, устунларга тортилган арқонлар, 70—80 см ли «ғов»лардан «хатлаб» югуриш.
21. Жуфт ва гуруҳ бўлиб 30 м га югуриш.
22. «Коридор» буйлаб оёқ учида катта қадамлар билан югуриш.

23. Дастлабки турли ҳолатлардан: турган, утирган, ётган, тиззаларга таянган, бир тиззага таянган, чукқайган, чалқанча, қоринда ётган, югуриш йўналишига орқа угириб турган ва бошқа ҳолатлардан югуриш.

24. Баланд-паст жойларда югуриш.

25. Юриш билан алмашлаб 300 метргача югуриш.

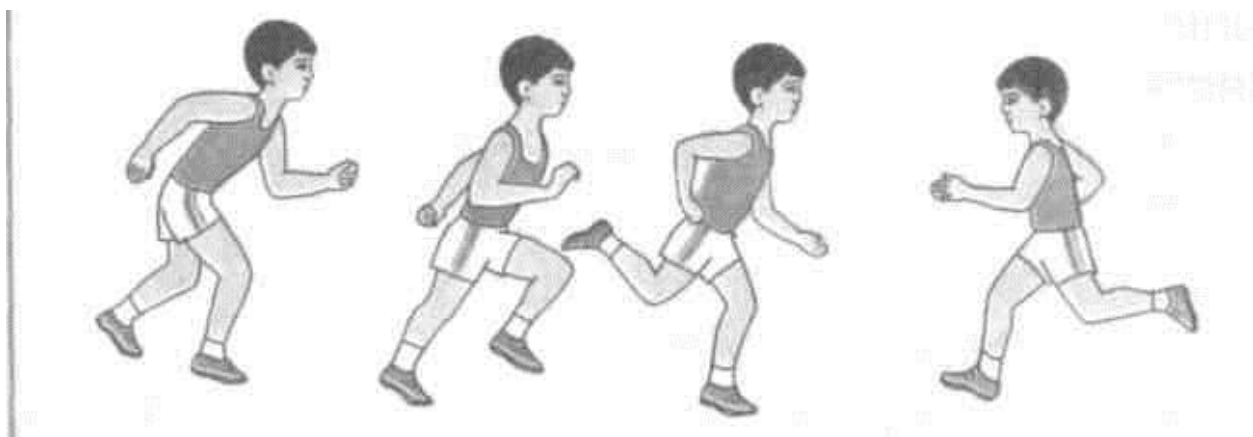
26. Жойларда юриш билан алмашлаб 300 метргача югуриш.

27. Секин суръатда, 1,5 минутгача югуриш.

Югуриш машқларини бажаришда

Югуриш—жойдан жойга кўчишнинг тез-лашган усули.

Бу машқни бажарганингизда танадаги мушак гуруҳларининг деярли ҳаммаси ишга -



1-расм.

тушади, юрак-қон томир, нафас олиш ва бошқа тизимлар фаолияти кучаяди, модда алмашинуви яхшиланади (1-расм).

Югуришга тайёргарлик машқлари:

1. Оёқ учларида ёнма-ён қадам қўйиш билан югуриш.
2. Тиззани баланд кўтариб югуриш.
3. Кенг қадам ташлаб югуриш.
4. Оёқ учларида югуриш.
5. Йўлакча бўйлаб тиззани баланд кўтариб югуриш.
6. Белгиланган 80-110 см ли ёўлакчадан югуриш.
7. Оёқ учларини ичкарига буриб югуриш.

8. Ҳар 3-4 қадамдан кейин тўлдирма тўп устидан ошиб югуриш.

9. Ҳар 4-5 қадамдан кейин шартли

лардан сакраб югуриш.

10. Ҳар хил тезликда югуриш, масалан, 10 м га секин-аста югуриш, сўнгра 15 м га тез югуриш, кейин секинлашиш билан тез юришга ўтиш.

11. 40 м масофага тез югуриш.

12. 2x30 м га тез югуриш.

13. Тўсиқлар оша югуриш.

14. 3 дақиқа давомида секин-секин югуриш. Ана шундан сўнг стартдан югуриш билан танишасиз.

Юқори стартдан югуриш қуйидаги кетма-кет-ликда ўрганилади:

«Стартга туринг!» буйруғи берилгач, старт чизиғига турасиз, бунда: бир оёқ старт чизиғида, иккинчиси ярим қадам орқароқда бўлади, товон-лар ёнма-ён қўйилиб, гавда оғирлиги иккала оёққа баравар тақсимланади, қўллар ёнга туширилади. «Диққат!» буйруғи бўйича гавда бироз олдинга эгилади, қўллар букилади, бир қўл олдинда, иккинчиси орқада, оёқлар бироз букилган, гавда оғирлиги олдинги оёққа туширилади (2- расм).

«Югуринг!» («Марш!»)буйруғи берилгач, ўқувчилар югурадилар. Олдинда турган оёқда силтангач, орқада турган оёқнинг сонини ва қўлларни олдинга-йжқорига кескинравишда чиқарилади. Аввал оёқ учларида югурилади. Тезлик ошиши билан қадамлар тезлаштирилади. Пастки старт қуйидаги кетма-кетликда бажарилади



2-расм.

III-БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА ТАХЛИЛИ

Амалга оширилган тадқиқотларнинг натижаларидан келиб чиқиб 3-4 синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини баҳолаш учун педагогик назорат синовларининг қуйидаги мажмуасини тавсия этиш мумкин:

1. 30 м га югуриш. Максимал тез суръатда бир вақтнинг ўзида икки иштирокчи учун (имкон қадар куч жихатдан бир хил) энг яхши натижа кўрсатиш вазифасини кўрсатиш топширган ҳолда ўтказилади.
2. 3x10 метрга моксишон югуриш.
3. Жойдан туриб узунликка сакраш. Текширувчининг чизма ёки тахтага иккала оёқ билан итарилиш орқали бажарилади. Чизма ёки тахта оёқ учларининг дастлабки ҳолатини чегаралайди. Сакраш қумли чуқурга ёки полда, резина йўлкачада амалга оширилади. Назорат синовини бажариш учун 3 мартта уринишга имкон берилади. Энг яхши натижа қайт этилади.

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари (n±20)

3.1.жадвал

Ёши	Кўрсаткичлар	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи
9 ёш	Бўйи (см)	138	136
	Вазни (кг)	36	34
10 ёш	Бўйи (см)	142	139
	Вазни (кг)	33	35

3.1.жадвалда берилган 9 ёшли ўқувчиларнинг бўй кўрсаткичлари тажриба гуруҳида 138 см бўлган бўлса, назорат гуруҳида 136 см бўлганлигини кўришимиз мумкин . Тажриба гуруҳидаги болаларнинг бўйи, назорат гуруҳи болалари бўйига нисбатан 2 см гача ўсганлиги кузатилди.

Вазни оғирлиги тажриба гуруҳида 36 кг бўлган бўлса, назорат гуруҳида 34 кг, бўлганлигини кўрсатди.

10 ёшли ўқувчиларнинг бўй кўрсаткичлари тажриба гуруҳида 142 см, назорат гуруҳида 139 см бўлганлигини кўришимиз мумкин, орасидаги фарқ 3 смгача кузатилди.

Вазни назорат гуруҳида 35 кг бўлган бўлса, тажриба гуруҳида 33 кг бўлганлигини кўрсатди.

Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлар (n±20)

3.2. жадвал

Жисмоний кўрсаткичлар	Машқлар (тест)	Ёш	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи
Тезкорлик	30 метрга	9	5,7	7,1
	стартдан югуриш (сония)	10	6,0	7,6
Харакат уйғунлиги	Моксимон	9	8,3	8,5
	югуриш 3x10 м (сония)	10	8,4	8,6
Тезкор-кучлилиқ	Жойдан туриб	9	145	130
	узунликка сакраш (см)	10	150	140

3 метрга стартдан югуришда 9 ёшли тажриба гуруҳида 5,7 сония бўлган бўлса назорат гуруҳида 7,1 сонияни кўрсатди. Ўртадаги фарқ 1,4 сониянига тенг.

10 ёшли тажриба гуруҳда эса 6,0 сония бўлган бўлса, назорат гуруҳда 7,6 сония бўлганлигини кўришимиз мумкин. Ўртасидаги фарқ 1,6 сонияни кўрсатади.

3x10 м максимон югуришда 9 ёшда тажриба ва назорат гуруҳи орасидаги фарқ 0,2 сония бўлганлигини кўришимиз мумкин.

10 ёшли тажриба ва назорат гуруҳлари уртасидаги фарқ 0,2 сонияни таъкил қилади.

Жойидан туриб узунликка сакрашда 9 ёшда тажриба гуруҳда 145 см бўлган бўлса назорат гуруҳида 1,30 см. Орасидаги фарқ 15 см усганлигини кўришимиз мумкин.

10 ёшда тажриба ва назорат гуруҳдаги фарқ 10 см ошди.

ХУЛОСА

Она – Ватанни ҳимоя қилишга қобилятли қилиб тарбиялашда жисмоний тарбия ва спорт жуда катта аҳамиятга эга. Енгил атлетика спорт турида югуриш жуда кенг ўрин олган.

Югуриш турлари йилдан йилга республикаимиз жисмоний тарбия тизимида ривожланиб келмоқда ва оммаланиб бормоқда. Бу жараён мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътибор орқали ривожланиб бормоқда.

Бугунги кунда болалар спорти мамлакатимиз таълим тарбия тизимининг узвий қисмига айланиб, ушбу соҳа билан доимий равишда изчил ривожлантирилмоқда. Давлатимиз раҳбарининг 2002 йил 24-октябрда қабул қилинган “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” ги ва 2004 йил 29 августда қабул қилинган Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини такомиллаштириш жамғармаси фаолиятини такомиллаштириш чора- тадбирлари бу борада муҳим дастури амалда бўлаётир. Енгил атлетикачи спортчиларни тайёрлашда, айниқса югуриш машқлари асаб-мускул кучига максимал зўо бериш ҳарактерлидир. Югуришни масофаларига қараб ўз оёқ ва таналарини идора қилиш, кучларни йиға билиш қобилятлари такомиллашади, куч тезлик, чаққонлик эпчиллик ва жароҳати ортиши ёрдам беради.

Югуришда оёқ ва таянч мускулларини кучайтириш яхши югуришни такомиллаштиради. Югуриш энг яхши машқлардан бири бўлиб бошқа спорт турларига ҳам зарурдир. Ҳамма югуриш турларининг техника асосларидан биридир.

Югуришда ҳам ҳаракат стикли икки қадамдан иборат бўлади.

Лекин югуриш ва ҳар бир ҳаракат стиклида учиш даврида бўлиши билан фарқ қилади. Қисқа масофага югуришда яхши ҳаракатни бажаришда , болаларга биринчи навбатда пастки ва юқори стартларда туриш ҳолатларини эркин амалда бажаришни кўпроқ такрорлаш муҳимдир. Чунки кейинчалик

стартда туриш тиргакларини қўйишни ўргатиш жуда кераклидир. Бунда дарс давомида ўқувчилар стартда туриш ҳолатини ўргатишда спорт майдончаларида бир каторда сафланиб оралиқ интервали эътибор берилса, ўқувчиларга бир-бирига ҳалақит бермайди. Гуруҳда старт ҳолатига ўргатишда, биринчидан вақт тежамли бўлади. Машқни кўпроқ такрорлаш ҳам кўпроқ бўлади.

Ўқувчиларга югуришда тезликни ошириш машқлари, махсус машқлар эффектив восита бўладиган ҳаракатлар муҳим ўрин ўйнайди.

Лекин таҳлил қилишни енгиллаштиришни қуйидаги вазифага ажратиш мумкин.

1. Старт ҳолатда туриш ва тиргакни тўғри қўйиш.
2. Стартдан чиқиш ва максимал тезликни олиш
3. Максимал тезликни давом эттириб масофада югуришни давом эттириш.
4. Охирги кучни сарфлаб маррага келиш.

Югуришни ўргатаётганда тўғри югуриш техник тайёргарлиги боғлиқ бўлиб, асосан мусобақалашувга тайёрлашни тақоза этади. Ўқувчиларга югуришда “Стартга”, “Диққат” командасидан кейинги ҳолати ҳаддан ташқари зўрма-зўраки бўлмаслиги керак бўлади. Эътиборни кучайтириш бу ҳолатни енгади. асосий эътиборни югуриш билан старт ҳолатдаги “Диққат” командасига қаратилиш керак. Чунки “диққат” командаси билан югуришни бошлаш учун бериладиган сигнал орасидаги вақт қанча бўлиши қоидада кўрсатилмаган бу интервални стартёр турли сабаблар билан ўзгартириш мумкин.

Шунинг учун ҳам ўқувчиларга стартда туриш ва стартдан чиқиш ҳаракатларни ўргатишда ҳар хил вариантлардан фойдаланиш муҳимдир. Югуриш билан машқ қилиш, юқори тезликда югуриш, хусусан улар юрак-қон томир ва нафас олиш системаларига қўйиладиган талабни оширишга ва чидамликни ривожлантиришда фойдаланадиган воситалар назорат қилиб юриши доимо зарур. Чунки югуришда организмдаги ҳамма тўқима ва мускуллар ҳаракатда бўлиб юрак-қон томир, нафас олиш системаларига юкланиш катта бўлади.

Шунинг учун ҳам доимо югуриш билан шуғулланадиган ўқувчиларни тиббий назоратдан ўтказиб туриш лозим. Югуришда яхши натижа кўрсатиш учун стартдан кейинги тезда максимал тезликни олиш муҳим бўлиб, бунинг учун одатда 20-25 м давом этадиган стартдан кейинги югуриш хизмат қилади.

Ҳаракатларни тежамли бажариш юқори иш қобилиятни ўз вақтида сақлаб қолиш шартларидан биридир. Югуриш тактикаси ва югуриш ритмини ўқувчиларга кўпроқ машғулотларда ҳар хил воситалардан фойдаланиб такрорласа ижобий таъсир кўрсатади. Чунки югурувчи, югуриш ритмини ва тактикаси тўғрисида анча тажриба ортади. Ана шунинг учун ҳам, старт, стартдан чиқиш, масофада югуриш ва маррага келишларни ўрганиш, ҳамда рақиб билан беллашишга мослаша борада кислород истеъмол қилиш минутига 4-6 метргача ва бундан ҳам ортиқроқ бўлиши мумкин. Югуришда нафас олиш ритмига ҳам аҳамият бериш жуда яхши бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. Т., «Ўзбекистон», 1992,
2. Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонун, 2000.
3. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонуни, 1997.
4. «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури», 1997.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маъкамаси «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори, 27 май 1999.
6. Каримов И.А. «Ўзбекистон – келажак буюк давлат». Т., «Ўзбекистон», 1992.
7. Каримов И.А. «Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт ёли». Т., «Ўзбекистон», 1992.
8. Каримов И.А. «Биздан озод ва обод ватан қолсин». Т., «Ўзбекистон», 1994.
9. Каримов И.А. «Ўзбекистон ХХИ асрга интилоқда». Т., «Ўзбекистон», 2000.
10. Качашкин В.М. «Жисмоний тарбия методикаси». Тошкент, «Ўқитувчи», 1982 й.
11. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. «Бошланғич синфларда жисмоний тарбия», ўқув қўлланма. Т., «Ўқитувчи», 1996 й.
12. Абдуллаев А. «Жисмоний тарбия воситалари», ўқув қўлланма. Фарғона, 1999 й.
13. Абдуллаев А., Хонкелдиев С.Х. «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» Фарғона, 2001 й.
14. Раҳимов М., Қўлтўраев Б. «Бошланғич синфларда жисмоний тарбияни ўқитиш назарияси ва методикаси», Тошкент, «Янги »