

KROSS JUWIRIW TEXNIKASI

Torebaeva Periyzat Maxsetbaevna

Qaraqalpaq Mamleketlik Universiteti Dene madeniyati fakulteti.

Hayal-qizlar sporti 3-kurs studenti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15872237>

Annotatsiya. *Bul maqalada búgingi kúnde mámleketimizde studentlerdiń fizikalıq tayarlıgınıń talap dárejesinde bolıwı haqqında qayǵırw jámiyet rawajlanıwınıń hár qanday basqıshında mámlekettiń aldınǵı wazıypalarınan biri esaplanadı. Dene tárbiyanıń quramlıq bólimlerine bekkem den sawlıq, jaqsı fizikalıq rawajlanıw, háreket qábiletleriniń optimal dárejesi, fizikalıq mádeniyat tarawındaǵı bilim hám kónlikpeler, salamatlastırwshı dene tárbiya hám sport iskerligin ámelge asırw jolların ózlestiriw sıyaqlılar kiredi.*

Tayanish sozler: *dene tárbiya hám sport, Kross juwırıw, texnikası, tepsiniw kúshi, juwırıw aralıǵı, gúzetilgen maqsetke erisiw.*

Kross juwırıw texnikası uzaq hám júdá uzaq aralıqlarǵa juwırıw texnikasınan biraz ayırıladı. kross aralıqları 1, 2, 3, 5, 6, 8, 10, 12 km. ge shekem bolıwı juwırıwshıdan tezlikti azaytpay tejemli hám shıraylı juwırıw háreketin orınlawdı talap etedi. Bunda sportshılar uzaq aralıqlarǵa juwırıwshılar sıyaqlı texnikaǵa iye bolıwı lazım. Kross juwırıw orınınıń relefinde tegislik, tóbelik, túserlik, qıyalıq, suwlı hám batpaqlı orınlardan juwırıp ótiwde álbette sportsha juwırıw texnikasın jaqsı ózlestirgen bolıwı lazım, eger, ózlestirmegen bolsa, bul juwırıw aralıǵın basıp ótiwde ózine tán qolaysızlıqlardı keltirip shıǵarıwı múmkin. Kross juwırıwda sportshı dene muskulların bosastıradı hám ayaq ushınan baslap jerge jumsaq qoyılardı. Ayaq tabanın birden jerge qoyıw onshelli payda bermeydi. Sebebi, ayaq tabanı menen amortizaciyalaw qıyınlasadı aldınǵı tayanıwdıń reakciya kúshi artadı. Baltır arqa muskullarınıń iskerlik qábileti kerilip juwırıw texnikasınıń buzılıwına alıp keledi hám nátiyjede juwırıw tezligi tómelenip baradı. Aldınǵa tayanıw reakciyası tezligi kúshin tómelenletiwı tásin azaytıw ushın ayaq astıların ulıwmalıq salmaq teń salmaqlılıǵınıń ulıwma salmaq oraylıq proekciyasın jaqınlaw qoyıw kerek boladı. Kross juwırıwda kross juwırıwshılardı ayaq qádemleri uzınlıǵı 140-170 sm ge shekem bolıwı múmkin. Ayaqtıń tepsiniw fazasındaǵı awısıw múyeshi 50°-60° qa shekem jetedi. Kross juwırıwında tepsiniw kúshi basqa aralıqlarǵa juwırıwǵa salıstırǵanda azıraq boladı. Silkiniwshi ayaq sanı onshelli joqarı kóterilmeydi. Bunda ushıw fazasında ulıwma salmaq orayı ayaq joqarılıp ketpewine járdem beredi. Sol sebepli sportshınıń qádemleri qısqalaw bolǵanı ushın juwırıw waqtındaǵı dene dúzilisi ulıwma salmaq orayınıń vertikal terbeniwı uzaq aralıqlarǵa juwırıwshılardı qarap kross juwırıwshılarda azıraq boladı. Sportshınıń silkiniwshi ayaǵınıń dize buwını vertikal waqtında basqa aralıqlarǵa juwırıwǵa salıstırǵanda krossshılarda azıraq boladı. Sebebi, bunda silkiniwshi ayaqtıń gorizental tezligi azıraq boladı. Shassede juwırıp atırǵanda muskullar hám buwınlar jaraqatlanbawı ushın sportshı ushın qolaylı bolǵan jeńil krassofka shortigine qarap tursı hám mayka yamasa máwsimli sport kiyimlerin paydalanıw lazım. Krosstı juwırıp atırǵanda qolları ótkir múyesh payda etip tuwrı múyesh dárejesi búgilip, aldınǵa artqa juwırıw tezligine qarap normada tártipsiz háreketlenedi. Bunda ol dene teń salmaqlılıǵın bir orınan ekinshi orınǵa kóshiwin támiyinleydi.

Individial krossta Finlandiyalı sportshı Xannes Kolehmaynen altın medalı qolğa kirgizgen bolsa, Shveciyalı Yalmar Andrson gümis medalğa iye bolğan. Bronza medalın jáne Shveciyalı sportshı Yuxan Eke iyelegen.

Komandalı krossta bolsa Shveciya terme komandalar wákılleri Yalmar Anderson, Yuxan Eke, Yosef Ternstrenler iyelegen. Ekinshi orındı Finlandiya wákılleri iyelegen olardan Xannes Kolehlaynen, Yalmari Eskola, Albin Stenrooslarğa nesip etken. Úshınshi orındı Ullı Britaniya sportshılarına Ernest Glodver, Frederik Xibbins hám Tomas Xamfrisler iyelegen.

Metodikalıq usınıslar pedagogikalıq joqarı bilimlendiriw máseleleri kúndizgi hám sırtqı tálim baǵdarları studentleriniń “Dene tárbiya” pání boyınsha óz betinshe jumıslarına qosımsha etilgen bolıp, usı pán talapları boyınsha oqıw dáwirinde tayarlaw hámde shaxs sıpatında rawajlandırıwdıń júdá áhmiyetli quramlıq bólimi esaplanadı. Pándi ózlestiriw ushın hár qıylı sport túrleri boyınsha bilim, kónlikpe hám tájiriybelerden paydalanıladı. Usınıslar JOOda dene tárbiya boyınsha oqıw shınıǵıwlarınń tiykarǵı baǵdarı, kólemi hám mazmunı bazalıq nızamshılıq hújjetleri, kórsetpe hám baǵdarlamalarğa tayanǵan halda dúzilgen. Májbúriy minimum isshi baǵdarlamasına álbette kiritiliwi zárúr bolğan pán temaları jıyması formasında bayan etilgen.

Búgingi kúnde mámleketimizde studentlerdiń fizikalıq tayarlıǵınıń talap dárejesinde bolıwı haqqında qayǵırıw jámiyet rawajlanıwınıń hár qanday basqışında mámlekettiń aldınǵı wazıypalarınan biri esaplanadı. Dene tárbiyanıń quramlıq bólimlerine bekkem den sawlıq, jaqsı fizikalıq rawajlanıw, háreket qábiletleriniń optimal dárejesi, fizikalıq mádeniyat tarawındaǵı bilim hám kónlikpeler, salamatlastırıwshı dene tárbiya hám sport iskerligin ámelge asırıw jolların ózlestiriw sıyaqlılar kiredi. Studentler oqıw materialları ústinde óz betinshe jumıs alıp barmasa, oqıtıwshılarda óz betinshe islew kónlikpesin rawajlandırıwǵa juwapkershilik penen jantasıw bolmawına, bul wazıypalardı sheshiw múmkin emes.

Studentlerdiń óz betinshe jumısı oqıtıwdıń reyiting texnologiyasında kúshli áhmiyetke iye. Mámleketlik standartları, ádette, pánniń ulıwmalıq saatları kóleminden 50 % bólimin studentlerdiń óz betinshe jumıslarına ajratıwdı názerde tutadı. Sonıń ushın studentlerdiń óz betinshe jumısları nátiyjeli bolıwı hámde anıq maqsetke baǵdarlanıwı lazım.

Dene tárbiyadan gúzetilgen maqsetke erisiw (student shaxsınıń hár tárepleme rawajlanıwına járdem beredi) salamatlıǵın bekkemlew, háreket qábiletlerin rawajlandırıwǵa qaratilǵan áhmiyetli wazıypalardıń sheshiliwi arqalı támiyinlenedi. Rawajlandırıwdıń aldınǵı qurallarınan biri kross tayarlıǵı esaplanadı. Usı usınıslarda kross juwırıw texnikası hámde shınıǵıw metodıkası boyınsha ámeliy másláhátler berilgen, óz-ózini qadaǵalaw, sonday-aq, túrli jaraqatlar alıńanda birinshi (shıpaker kelgenge shekem) járdem kórsetiw jolları bayan etilgen.

Kross – dene tárbiyanıń biybaha qurallarınan biri, ol organizimge unamlı tásir kórsetedi, bulshıq etler kúshi ósiwine, qan aylanıw hám dem alıw aǵzaları iskerliginiń jaqsılanıwına, nerv sistemasınıń bekkemleniwine járdem beredi. Organizimdi ulıwmalıq bekkemlew hámde shıdamlılıqtı asırıwdan tısqarı, kross adamnıń iskerligi ushın zárúr bolğan sapalardı rawajlandırıp, tiyisli kónlikpelerdi síndiredi, ziyreklik, tanıs emes orında gózlew kónlikpesi, hár qıylı tosıqlardı jeńip ótiw hám óz kúshin tuwrı bólistire alıw, jol ashılmaǵan orınlarda tezlik penen úlken aralıqtı basıp ótiw qábiletleri solar qatarında. Studentler arasında krosstıń áhmiyeti hám ǵalabalılıǵı mine solar menen belgilenedi.

Kross tayarlíghınıń maqseti – dene tárbiya quralları menen ulıwmalıq shıdamlılıqtı jetilistiriw, óz betinshe shuǵıllanıw kónlikpelerin rawajlandırıw esaplanadı. Onıń wazıypaları:

- tezlik – kúsh shıdamlılıǵın kúsheytiw;
- den sawlıqtı bekkemlew, fizikalıq rawajlanıwǵa kómeklesiw;
- dene tárbiya tarawındaǵı zárúr bilimlerdi iyelew;
- fizikalıq shınıǵıwlar menen óz betinshe shuǵıllanıw mútájligi hámde kónlikpelerin tárbiyalaw.

Shınıǵıwlardı jobalastırıwda tómendegi metodikalıq baǵdarlarǵa ámel etiw zárúr;

1. Induvidiallıq. Júkleme talapları shuǵıllanıwshılar salamatlıǵına zıyan keltirmegen halda olardıń imkaniyatlarına sáykes keliwi, jınısı, jası, fizikalıq tayarlıq dárejesin itibarǵa alıw shárt;

2. Turaqlılıq. Shınıǵıw processiniń úziksizligi, bir shınıǵıwda fizikalıq júkleme hám dem alıwdı aqılǵa say formada gezeklestiriw;

3. Shamalıq. Júkleme talapların shuǵıllanıwshılardıń induvidial imkaniyatların esapqa alıp turıp, sistemalı túrde asırıp barıw ulıwmalıq tendensiyanı sáwlelendiredi.

Joqarıda sanap ótilgen barlıq baǵdarlar bir-biri menen tıǵız baylanıslı. Bul shuǵıllanıwshılardıń funkcionál imkaniyatların asırıp barıw dep atalıwshı yaǵnıy, bir pútın processtiń hár túrli tárepleri bolıp esaplanadı.

3.8.2. Kross juwırıw texnikasın úyretiw metodikası

Kross juwırıw texnikasın úyretiwde stadionnan tısqarıda bolǵan hár qıylı sharayattaǵı orınlarda úyretiw jaqsı nátiyje beredi, ásirese, baǵlarda, diyxanslılıq eginleri maydanları qasında hámde transport quralları kem qatnaytuǵın jollardıń shetlerinde hám úlken suw kanallarınıń qaslarında ótkeriw maqsetke muwapıq.

1-wazıypa. Kross juwırıw menen tanıstırıw.

Quralları:

1. Tosıqlardan ótiw texnikasın kórsetiw, kinogramma hám kinofilmlardı kórsetiw.
2. Juwırıwdı qısqasha tariyxı, Ózbekstan, Aziya, Jáhán rekordları hám chempionları menen tanıstırıw.

3. Klassifikaciya boyınsha talap hám normaları menen tanıstırıw.

Metodikalıq kórsetpeler. Joqarı tájiriybeli sportshı hám oqıtıwshı tárepinen texnikanı kórsetiw. Studentlerge úyge wazıypalar beriw. Kross juwırıw texnikasın úyretiw merodikasın dápterger jazıp keliw.

2-wazıypa. Gorizontál tosıqlardan ótiw texnikasın úyretiw.

Quralları:

1. Gorizontál tosıqlardan ótiw texnikasın túsindiriw.
2. Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw orınına sekirip túsiw hám juwırıwdı dawam ettiriw.
3. Juwırıp kelip kólmek orınlardan hám gorizontál tosıqlardan ótiw.
4. Sonıń ózi tek hár qıylı aralıqlardaǵı bir neshe tosıqlardan juwırıp ótiw.

Metodikalıq kórsetpeler. Aldın jeke halda, soń jup hám topar- topar bolıp tosıqlardan ótiw.

3-wazıypa. Vertikal tosıqlardan ótip juwırıw texnikasın úyretiw.

Quralları:

1. Vertikal tosıqlardan ótiwdi tayanǵan hám tayanbaǵan halda ótiw usılın túsindiriw.

2. Qisqa aralıqtan juwırıp kelip qol hám ayaqlarǵa tayanǵan halda ótiw.

3. Tosıqlardı basıp ótiwde, tosıqlardı asıp juwırılıshılardıń qol háreketi hám ayaq qádemleri menen úyretiw.

Metodikalıq kórsetpeler. Tosıqlardı asıp juwırıwdı úyretiwdiń basında shuǵıllanıwshılardıń qáwipsizligin támiyinlew maqsetinde vertikal tosıq ornında hár qıylı bálentliktegi aǵash hám tónkelerden paydalanıw, sonnan soń tosıqlardan hámde irkinishten paydalanıw maqsetke muwapıq.

4-wazıypa. Tómen-bálent orınlardan juwırıw texnikasını úyretiw

Quralları:

1. Hár qıylı múyeshtegi tómén hám bálent orınlarda 50-60 m juwırıw.
2. Sonıń ózi 80-120 m aralıqlarda.
3. Hár qıylı múyeshtegi tóbeliklerden tómengé qarap 50-60 m juwırıw.
4. Sonıń ózi 80-120 m aralıqlarda.
5. Tómenlikke hám bálentlikke 300-500 m aralıqlarǵa juwırıw.

Metodikalıq kórsetpeler. Bálentlikke qarap juwırıwda shuǵıllanıwshılardıń gorizontal tosıqlardan juwırıwdı úyretiw. Waqtı waqtı menen tóménlikke qarap juwırıwdı dem alıw sıpatında qollanıw múmkin.

5-wazıypa. Kross juwırıw texnikasını jetilistiriw.

Quralları:

1. 1200-1500 m hár qıylı qaplamalı orınlarda juwırıw.
2. 1200-1500 m hár qıylı qaplamalı hám tosıqlı orınlarda juwırıw.

Metodikalıq kórsetpeler. Kross juwırıwdıń normativlerin orınlaw “Alpamıs hám Barshınay” test sınavlarına kiritilgen.

Paydalanılǵan ádebiyatlar.

1. “Таълим тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг Қонуни. //Туркистон газетаси. - 1997. – 1 октябр.
2. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuni / Xalq so‘zi gazetasi. 2015 y. 5.sentyabr.
3. О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским и XVII Паралимпийским играм 2024 года в городе Париже (Франция). №ПК-5281, 05 ноябрь 2021 г.
4. Karimov I.A. Biz kelajagimizni o‘z qo‘limiz bilan quramiz. 7j. –T.: O‘zbekiston- 1999, - .413 b.
5. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – engilmas kuch. – T.: 2008 y. 174 b.
6. Karimov I.A. Ona yurtimiz baxtu iqboli va buyuk kelajagi yo‘lida xizmat qilish – eng ulug‘ saodatdir. – T.: 2015 y. 304 b.
7. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston” NMIU, 2017 y. – 48 b.
8. Mirziyoyev Sh.M., Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabil qilinganligini

- 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimidagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr. – T.: “O‘zbekiston” NMIU, 2017 y. – 48b.
9. Mirziyoyev Sh.M., Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik- har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruzasi. 2017 yil. 14 yanvar. –T.: “O‘zbekiston” 2017 y. – 103 b.
10. Mirziyoyev Sh.M., Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini barpo etamiz O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalari qo'shma majlisidagi nutq. –T.: “O‘zbekiston” NMIU, 2017 y. – 32 b.