

KROSS JUWIRIW TEXNIKASIN RAWAJLANDIRIW USILLARI

Úbbiyev Baxitbay Amangeldievich

Berdaq Atındaǵı Qaraqalpaq Mámleketlik Universiteti.

Fakultetler Ara Denmádeniyati kafedrası Ásistent oqitiwshisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14902124>

Annotatcia. *Hár qanday sportshı tuwrı dem alıw ne ekenin jaqsı biledi. Sonıń ushın demdi jolǵa qoyıwǵa júdá kúsh penen, aldınnan, jarıslardan biraz aldın, birinshi shınıǵıwdan baslap aq kirisiw kerek. Tereń, erkin, bir normada dem alıw, tez-tez, qısqa-qısqa dem alıwdan qashıw kerek. Ádette, kóp juwırıwshılar kross aralıqlarında hár 3-4 qádemde bir dem alıp, 3-5 qádemde dem shıǵaradı. Biraq sharshaw payda bolǵan waqıtta dem tezlesedi, demek, júzeki bolıp qaladı. Sonı yadta tutıw kerek dem shıǵarıw qansha tolıq bolsa, dem alıw sonsha tereń hám tolıq bolıwı kerek, yaǵnıy dem alıwdıń tereńligi dem shıǵarıwdıń tolıqlıǵına baylanıslı.*

Tayanish sózleri: *Kross juwırıw texnikası, Startta, Dıqqat, Juwırıw, Tosıqlardan, Barlıq kross aralıqları, uzaq hám júdá uzaq.*

Kross juwırıw texnikası óz qásiyetlerine iye. Joldıń tegis emesligi, keskin burılıwlar, kóteriliw hám tómeleniwler, túrli tosıqlar juwırıw ritmin buzadı. Bulardıń hámmesi sportshıdan joqarı iskerlik qábiletin, óz háraketlerin tuwrı sáykeslendiriw kónlikpesin talap etedi. Hár qıylı tosıqlardı jeńip ótiw juwırıwdı qıyınlastıradı, biraq onı taǵı da qızıǵarlılaw etedi.

Barlıq kross aralıqları, tap orta, uzaq hám júdá uzaq aralıqlarǵa juwırıw sıyaqlı joqarı starttan baslanadı. Startta “Startqa!” buyırǵı berilgeninen keyin juwırıwshı iyeleytuǵın jaǵdaylardıń bir neshe variantı bar. Olar juwırıwdı qanday tezlik penen baslawdı jobalastırǵanına, demek, aralıqtıń uzınlıǵına qarap ta ózgerip turadı. Kross aralıǵı qanshelli qısqa hám jobalastırılıp atırǵan tezlik qanshelli joqarı bolsa, gewde sonsha kóp iyiledi hám dene awırılıǵı aldınǵa ótkeriledi. Starttan tezirek atılıp shıqpaqshı bolǵan sportshı startta aldınǵa shıǵarılǵan (yaǵnıy kúshlilew) ayaǵına qarsı táreptegi qolına tayanadı. “Dıqqat!” buyırǵı menen dene awırılıǵı aldında turǵan ayaqqa ótkeriledi, gewde bolsa teń salmaqlıǵın uslap turıw ushın zárúr bolǵan dárejede aldınǵa shıǵarıladı. “Marsh!” buyırǵı (yamasa oq atılıw) menen juwırıw baslanadı.

Aralıqtaǵı juwırıw texnikası starttan alınǵan tezliktiń saqlap qalınıwın támiyinlep beriwi shárt.

Juwırıwshı aldınǵa tejemli tuwrı sızıqlı háraketti orınlawǵa umtılıp, siltenip juwırıw texnikasın qollanadı, ol ayaqlardıń erkin háraketleniwini hám gewdeniń sezilersiz aldınǵa iyilip turıwın názerde tutadı. Jetekshi topardan orın iyelegen sportshı ózine tán juwırıw páti hám metodına ótedi.

Ең аһмийетлиси- sportshı shınıǵıwlarında úyrengenindey háreketlerdi erkin orınlawı lazım: gewde ең qolaylı formada aldınǵa iyilgen, qollar shıǵanaq buwınlarına búgilgen, sanlardın kóteriliw bálentligi, qádemler keńligi – ádettegidey. Ayaqları qısqa bolǵan pás boylı juwırıwshı bálent boylı sportshının keń qádemlerine eliklemewi kerek. Juwırıwdın jeńil hám erkinligi – juwırıwdaǵı joqarı kórsetkishlerdin zárúr shártleri esaplanadı. Ashıq formada, keń, biymálel taslanatuǵın qádemler menen juwırıw jaqsı nátiyje beredi. Qol hám ayaq háreketleri qatań sáykeslengen bolıwı zárúr (bir waqıtta aldınǵa shep ayaq hám oń qol, keyin oń ayaq hám shep qol shıǵarıladı). Juwırıwshı tiykarınan arttaǵı ayaǵının tikleniwi hám iyeriliwi esabına (áyne waqıtta iyeriliwshı ayaq) aldınǵa jılıyadı. Jaqsı orınlangan iyeriliwge gewde, qollar hám basqa ayaqtın (sol waqıtta -silteniwshe) tuwrı halatı sáykes keledi. Iyeriliwden keyin ushıw (párwaz) basqıshı baslanadı, bul waqıtta iyeriliwshı ayaq aldınǵa tartıladı, silteniwshe ayaq bolsa tegislenip, jerge túsiwge tayarlanadı. Jer sırtına tiyiw waqtında silteniwshe ayaq dize buwında biraz búgilgen bolıp, topıraqqa aldın onın tabanı túsedı, keyin alaqaınının sırtqı sheti basıladı, bul kúshin tejelewine alıp keledi. Biraq shuǵullanıw dárejesi artıp, juwırıwshılardıń ayaq ultanı hámde baltır bulshıq etleri kúshke tolgannan keyin, juwırıw waqtında ayaqtı dáslep ushına qoyıw keyin tabanǵa túsiwi usınıs etiledi. Bul waqıtta iyeriliwshı ayaq aldınǵa shıǵarıladı hám qádemler tákirarlanadı. Baltırdı jasalma túrde artqa siltew hám onı aldınǵa sırtqa shıǵarıp taslawǵa jol qoymaw, ayaq ultanları ushının tısqarına emes, ishkerige qaratıp, yaǵnıy háreketleniw sızıǵına parallel formada qoyılıwına áhmiyet beriw zárúr. Sanlardı júdá joqarı kóteriw jaramaydı. Juwırıw kúshli vertikal terbeniwsiz ámelge asırılıwın gúzetip barıw lazım, sebebi olar juwırıw waqtında jumsalatuǵın quwat ulıwmalıq muǵdarının shama menen 75% bólimin quraydı. Eger, juwırıwshı hár bir qádemde denesinin 6-8 sm ge kóterse, bunın ushın jumsalatuǵın quwat dene awırılıǵının kóteriliw bálentliginin kóbetpesine teń boladı. Kórip turǵanıımızday, kross juwırıwda jeńil salmaqlı juwırıwshı ústinlikke iye.

Gewde jag`dayı jeńil dem alıwǵa hám qol-ayaqlardıń erkin jag`daylarına kesent beretuǵın tartılıwdan pútkilley tısqarıda bolıwı shárt. Ol biraz aldınǵa iyilgen, bel bólimi bolsa sezilersiz artqa kerilgen. Bastı tuwrı tutıw, moyın bulshıq etlerin bosastırıw lazım. Shıǵanaqta shama menen 90° múyesh astında búgilgen qollar (pánjeler mush kórinisinde, biraq zorıqtırılmaǵan) náwbetpe-náwbet aldınǵa iyek kólemine bálent kóterilmegen halda, artqa ilajı barınsha háreketlenip, gewde átirapında biraz aylanadı. Aymaqtın shárt-sharayatınan kelip shıǵıp, juwırıwshı juwırıw qásiyetlerin ózgerтип turıwı hám bir neshe qádem aldındı kórip turıwı, ayaǵı túsetuǵın orınǵa itibar menen qarap barıwı kerek. Tegis, jumsaq topıraqta sportshı erkin, silteniwshe qádemler menen juwıradı, ayaq ultanları jumsaq formada ushına qoyılıp, keyin tabanǵa túsiledi. Qattı taslaq jerde qádemler biraz qısqartılǵanı jaqsı. Tabanlar jaraqatlanbawı ushın ayaq úshı aldın jerge túsiwi lazım.

Eger, jumsaq topıraq yamasa qumnan juwırıwǵa tuwrı kelse, tez-tez yamasa qısqa qádem taslap juwırǵan maqul. Tayanıw maydanı úlkenirek bolıwı hám ayaq qumǵa batıp ketpewi ushın onı pútkil alaqańına qoyıw zárúr. Tayanǵan halatta iyteriliwshi ayaqtı tolıq tiklemew, yaǵnıy kúshli iyterilmew kerek. Sanlardı joqarılaw kóteriw usınıs etiledi. Eger, jolda ılaylı, sırganaq jerler ushırasa, jáne tez-tez mayda qádem taslap juwırıladı, ayaq ushları bolsa jerge biraz ishkerige qaratıp taslanadı. Bazıda bunday ornınan tezirek qádemler menen ótip ketiw ańsatlaw.

Tóbeshikke qısqa qádemler menen gewdeni aldınǵa iyip kóteriliw lazım. Júdá tik tóbeliklerge qádem taslap, bunıń ústine tuwrı sıziq boylap emes, bálkim qıyalap yamasa máki tárizli baǵdarda kóteriliw maqsetke muwapıq. Tóbelikten tómenge úlken qádemler menen, baltırlardı aldınǵa júdá uzaq taslamastan juwırıw qolaylı, nege degende, qıyalıq sebepli qádemler sonday bolsa da uzınlaw boladı. Tómenge túsiw waqtında gewdeni artqa iyiw, ayaqlardı tabannan baslap pútkil alaqańına qoyıw kerek. Tik tóbeliklerden qádem taslap, tuwrı yamasa qıyalap túsken ańsatlaw.

Kishilew salmalar, yamalar hám yamalar (2-3 m ge shekem) juwırıp kelip bir ayaqtan ekinshisine sekirip asıp ótıledi, bunda toqtap qalıp tezlikti páseytiw múmkin emes, kerisinshe, sekiriw aldınan onı biraz kóbeytken maqul, jerge túskende toqtap qalmaw, gewdeniń iyilgen halatın saqlap qalıw kerek. Suwsız keń salmalar, jıralardıń, jaqsısı, túbinen juwırıp ótiw kerek, biraq dem alıw ritmin buzıw usınıs etiledi. Tómenlew diywallar, tosıqlar, awdarılǵan terekler ústinen, eger, topıraq jaqsı bolsa, “tosıqlardı asıp” qádem taslap asıp ótiw, olardı basıw yamasa bir ayaq penen basıw múmkin. Joqarılaw tosıqlardı tayanıp sekiriw jolı menen –bir qol hám oǵan qarsı táreptegi ayaqqa tayanǵan halda asıp ótiw lazım. Máselen, oń qol hám shep ayaq penen tosıqtan iyterilip, oń ayaqtı shebi astınan alıp ótıledi hám jerde oń ayaqqa túsirilip, juwırıwdı dawam ettiredi. Toǵay yamasa putalıq boylap juwırǵanda ayaqlar ásirese astına dıqqat penen qaraw, qollar menen bolsa bet hám gewdeni terek shqaları hám tikenekler urılıwınan qorǵap barıw usınıs etiledi.

Hár qanday sportshı tuwrı dem alıw ne ekenin jaqsı biledi. Sonıń ushın demdi jolǵa qoyıwǵa júdá kúsh penen, aldınnan, jarıslardan biraz aldın, birinshi shınıǵıwdan baslap aq kirisiw kerek. Tereń, erkin, bir normada dem alıw, tez-tez, qısqa-qısqa dem alıwdan qashıw kerek. Ádette, kóp juwırıwshılar kross aralıqlarında hár 3-4 qádemde bir dem alıp, 3-5 qádemde dem shıǵaradı. Biraq sharshaw payda bolǵan waqıtta dem tezlesedi, demek, júzeki bolıp qaladı.

Sonı yadta tutıw kerek dem shıǵarıw qansha tolıq bolsa, dem alıw sonsha tereń hám tolıq bolıwı kerek, yaǵnıy dem alıwdıń tereńligi dem shıǵarıwdıń tolıqlıǵına baylanıslı. Juwırıw waqtında kross juwırıwshı awızı arqalı dem alıp-shıǵarıwı múmkin. Biraq hawa suwıq bolǵanında murın arqalı dem alıw kerek.

Ámeliy másláhátler.

Jarislarda qatnasıw zárúr taktikalıq bilim, kónlikpe hám tájiriybeni iyelew imkánın beredi, jigerlilik sapaların qalıplestiriwge járdemlesedi. Jarısta qatnasıw aldınnan jobalastırıladı hám sportshı ushın kútlimegen hádiyse bolmawı zárúr. Jarıslardan 1-2 kún aldın shınıǵıwlar toqtatıladı hám juwırıwshı dem aladı. Biraq bunda kún tártibi aldınday qalıwı, dem alıw bolsa aktiv formada bolıwı shárt, yaǵnıy tań azannan jeńil juwırıw hám arnawlı dene qızdırıw shınıǵıwları orınlanadı. Jarıslar aldında jeke sport úskeneleri: shınıǵıw kiyimi, trusi, mayka (nomer tigilgen halda), krossovka yamasa shipovkalardı (bawlardıń isenimligine óz aldına itibar beriledi) kózden ótkerip qoyıw kerek. Eger, hawanıń suwıwı kútilip atırǵan bolsa, qolǵaplar tayarlap qoyıladı. Awqatlanıw hám uyıqlaw tártibi ádettegidey boladı. Eger, ilajı bolsa, azanǵı juwırıwdı jarıslar ótetuǵın trassada ámelge asırıw maqul.

Jarıslar ótkeriletuǵın kúnde de kún tártibin ózertpew maqsetke muwapıq boladı, biraq awqatlanıw starttan keminde 3-3.5 saat aldın tamamlanıwı lazım. Bunda awqattıń tez sińetuǵın, biraq kúshlilew túrleri tańlanadı. Suyıqlıq ishiw ádettegidey. Start orınına jarıslar baslanıwınan 1-1.5 saat aldın keliw zárúr. Sportshılar báyginiń tártip nomeri hám start waqtın bilip alıwı, jeke nomer alıwı, kiyiniwı hámde dene qızdırıw shınıǵıwların qáterjam halatta orınlawı kerek. Eger, hawa suwıq bolsa, shınıǵıw orınlaw uzaqlaw waqıt dawam etedi. Waqıt bolsa dene qızdırıw waqtında aralıqlarǵa juwırıw jaqsı nátiye beredi. Dene qızdırıwdı tamamlap, jıllı sport kiyimin kiyiw hám óz báygisi waqtın kútip otırıwı zárúr. Óz báygisi aǵzaları startqa shaqırılǵanın esitken sportshılar startyer járdemshisi qasına kelip, dizimge jazıladı. “Sheshiniń!” buyırǵınan soń báygi qatnasıwshıları kostyumların sheship, joldaslarına beredi hám starttan orın iyeleydi. Start aldınan bir neshe márte tereń dem alıp, shıǵarıwı, ózlerin qáterjam seziwi kerek.

Starttan keyin juwırıwshılardıń jetekshi toparına kirip alıw ushın biraz tezlenip, 30-50 m di jeterlishe tez basıp ótiwi kerek. Bul abaylılıq penen orınlanadı, qızıp ketiw múmkin emes, bolmasa tartipsizlik sebepli juwırıwshı ózi ushın hádden tısqarı kúshli pátti tańlap aladı. Jetekshi topardan orın iyelegennen keyin, ózi ushın qolaylı, bir normadaǵı juwırıw páatine, ádettegi qádem taslaw hám tuwrı dem alıw ritmine ótiwi zárúr. Juwırıw waqtında aralıq belgisi jaqınında bolıwı, basqa sportshılardıǵa júdá jaqın kelmewi kerek, sebebi bunda ayaq qay jerge qoyılıp atırǵanlıǵın názerden qashırıw, áyne waqıtta tosıqlardı asıp ótiw ushın tayarlanıwda waqıt joǵaltıw qáwibi tuwıladı. Tosıqlardan asıp ótiwde júdá abaylı, itibarlı bolıw usınıs etiledi. Qarsılaslarınızdı jaqsı gúzetip barıń, olardıń taktikasınan kelip shıǵıp juwırıw tempin ózgertiw kerek bolıp qalsa, ózińizdi joǵaltıp qoymań. Qarsılaslar aralıqtı basıp ótiw dawamında bir neshe márte tezleniwine-tezlikti keskin asırıw taktikasın qollanıwına tayar bolıń. Aldında atılıp shıqqan juwırıwshılardı dıqqat penen gúzetip olardan júdá qalıp ketpewge umtılıń, sebebi finish aldınan olarǵa jetip alıw júdá qıyın boladı. Eger, kúsh rezervińiz jeterli bolsa hám soqqı menen juwırıwdı gózlep atırǵan bolsańız, tezligińizdi asırıp, juwırıw páatin kúsheytıń.

Biraq sonı yadta tutıń, qarsılaslardı oń tárepten aylanıp ótiw bunda basqa juwırıwshılardı kesent bermew kerek. Eger, qarsılaslarıńız siz usınǵan pátke shıdam bere almasa tezlenip olardan ozıp ketiń. Eger, bunıń ilajı bolmasa, jaqsısı, pátı biraz tómenletip, finish jaqınında aldınǵa atılıp shıǵıw ushın kúshti tejep turǵan maqul (11).

Barlıq tájiriybeli sportshılar jaqsı bilgenindey “óli noqat” hám “ekinshi nápes” degen túsinipler bar. Ayaq qorǵasında awırlasıp hawa jetpey qaladı – dem alıw izden shıǵadı hám juwırıwdı toqtatpaqshı boladı. “óli noqat” halatı ótip ketedi, “ekinshi nápes” ashılıp, jaǵday jeńillesedi. Juwırıw waqtında joqarı hám palwan súyegi bulshıq etleri zorıqpaına, bosastırılıwına áhmiyet beriliwi lazım. Qollar háreketi bir ritmde, erkin barmaqlar mush etip túyilmegen. Dem alıwın dıqqat penen ıǵuzeti, tolıq dem shıǵarıw shárt. Finishke jaqınlasqanda, pútkil kúsh rezervin iske salıw qollar menen aktiv islep, juwırıw pátin ilajı barınsha asırıw kerek.

REFERENCES

1. DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI Jumaniyazov Dawranbay Qaljanbaevich
2. Джанходжаев, Н. (2024). Проблемы и перспективы применения нейронных сетей в сфере образования. Confrencea, 10, 177-183.
3. Джанходжаев, Н. (2024)
4. 5-НЕЙРОПЕДАГОГИКАДА НЕЙРОН ТАРМОҚЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. Наука и технология в современном мире, 3(4), 111-113.
5. Сейтмуратова, А., Турдымуратов, Ж., & Джанходжаев, Н. (2015). МЕКТЕПКЕ ШЕКЕМГИ БИЛИМЛЕНДИРИЎ МЕКЕМЕЛЕРИНДЕ ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ОЙЫНЛАРЫН ӨТКЕРИЎ МЕТОДИКАСЫ. ВЕСТНИК КАРАКАЛПАКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ БЕРДАХА, 26(1), 49-53.
6. Jumaniyazov D.(2024) GREK RIM GURESINDE SHIDAMLILIQ HAM ONI RAWAJLANDIRIW METODLARI .Modern science and Research. 3(6)
7. Muratbayevich, K. P. (2024). Spiritual and physical development during the adaptation period of young players. Texas Journal of Agriculture and Biological Sciences, 27, 8-11.
8. Daurxanovich, U. M. (2023). Popularization of the sport of athletics within the framework of the five initiative olympics.
9. Утепов, МД (2023). Организация и методика проведения занятий по легкой атлетике в высших учебных заведениях. Экономика и общество , 10 (113), 1.

10. Davrkhanovich, U. M. (2022). ATHLETICS AND THE HISTORY OF ITS DEVELOPMENT. PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS, 2(18), 11-13.