O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 7



ISSN: 2181 7804




JAHON
CHEMPIONATIDA!
FIFA


UZB UZB
1 0:51 2
O'ZBEK






SANOAT QURILISH BANK

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/7

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

А.У. Рашидов – Формирование оперативно-информационных моделей и логических приёмов в аналитической деятельности квалифицированных шахматистов. 3

Е.К. Близнецова – Научно-практическое обеспечение по совершенствованию самообороны женщин на базе единоборств. 7

Е.П. Скворцова – Воспитание и совершенствование скоростной выносливости у студентов образовательной программы «физическая культура и спорт» на учебных занятиях дисциплины «Полиатлон». 10

С.В. Ботяев – Стимулируемое развитие координационных способностей у студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт» на занятиях гимнастикой. 13

Р.А. Матчанов – Ички ишлар органлари ходимларининг жисмоний тайёргарлигини оширишда психологик ёндашув. 16

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида куч ва тезкорлик-куч қобилиятларини ўсиб бориш динамикаси. 19

А.О. Абдалимов – Современные тенденции применения искусственного интеллекта в спорте. 24

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда техник-тактик кўникмаларни шакллантириш. 27

Н.С. Курбанова – Анализ показателей отбора, используемых на этапе начальной подготовки бадминтонистов. 29

И.И. Мирзатиллаев – Енгил атлетика тўгаракларида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда IAAFнинг мусобақа дастурини қўллаш услубияти. 32

А.З. Ходжаев – Оғир атлетика машқларини техник жиҳатдан ўргатиш услублари. 36

Ф.А. Соловьева – Анализ управления цифровыми технологиями в фитнес индустрии. 39

Х.Х. Қурбонов – Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлигида спорт формасининг шаклланиши ва ўсиш кўрсаткичлари таҳлили. 42

Ж.Р. Муратов., Э.С. Гаипов – Анализ приёмов в партере и стойке на соревнованиях по вольной борьбе среди взрослых. 47

К.Т. Шакиржанова – Научно-теоретические подходы к обеспечению гендерного равенства в сфере физической культуры и спорта. 50

Ш.Х. Ханкельдиев., С.Р. Ураимов – Мониторинг математической компетентности выпускников факультета физического воспитания с углубленным применением факторного анализа. 54

О.Х. Хасанов – 13-18 ёшли футболчиларни мусобақага саралашда психоэмоционал ҳолатнинг ўзига хос қиёсий таҳлили. 56

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 26.07.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/7

Ғ.Т. Исмоилов – Малакали кикбоксчилар машғулот жараёнига қизиқишини шакллантирувчи омиллар. 60

Чжан Цзысюань., В.В. Клинов – Современное состояние и перспективы развития гребли на байдарках и каноэ в Китайской народной Республике. 63

А.А. Абдураззахов – Спорт-соғломлаштириш туризмида талабаларнинг умумий функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражаси таҳлили. 68

Н.Д. Кайназаров – Развитие физической подготовки посредством симуляционных упражнений для лыжных гонщиков в возрасте 13-14 лет. 72

Н.О. Отегенов – Анализ двигательных характеристик тела юных тяжелоатлетов 14-16 лет. 75

А.Е. Шилманов – Ёш футболчиларда координация қобилиятини ривожлантиришда вестибуляр гимнастика воситаларининг ўрни. 78

А.Б. Хасанов – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбий билимларини ва амалий кўникмаларини ривожлантиришнинг илмий-услубий асослари. 82

Б.Ш. Рахматов., Л.Б. Собирова., Ғ.С. Хўжамкелдиев., И.М. Мамбетназаров., А.Р. Оталиева – Ёш каратэчиларни тайёрлаш жараёнида машғулотларни самарали ташкил этиш ва стратегик режалаштириш. 87

А.А. Турсунов – Замонавий волейболда тўпни қабул қилиб зарур зонага етказиш аниқлигининг ўрни ва уни барқарорлаштириш муҳимлиги. 90

Д.А. Омонов – Ёш боксчиларда чап қўл тўғри зарбаси жараёнида тананинг бурчак тезлиги ва зарба кучининг кинематик таҳлили. 93

Ш.У. Набиев – Талаба боксчиларнинг чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш жараёнида оёқ ҳаракатларининг кинематик таҳлили. 98

Ҳ.Д. Султонов – Спортчи талабалар (курашчилар)да вазн назорати ва замонавий методик асослари. 101

Ш.С. Тилавов – 14-15 ёшли триатлончиларининг куч-чидамкорлик тайёргарлигини такомиллаштириш. 104

М.Н. Эгамбердиев – Малакали кикбоксчиларда статик ва динамик режимларда мувозанат сақлаш турғунлигининг бир ўқув-машғулот йили давомида ўсиш суръати. 107

Ж.М. Шукурллаев – Мини волейбол спорт турини волейболга интеграциялаш вариативлиги акмеологияси. 111

А.К. Шарипов – Жисмоний тарбия ва спорт йўналиши талабаларининг педагогик амалиётга касбий-педагогик тайёргарлик даражасини баҳолаш методларини такомиллаштириш. 115

Д.Э. Джурабаева – Профессор-ўқитувчиларнинг рационал турмуш тарзи ва морфо-функционал ҳолатига нисбатини сўровнома натижалари орқали таҳлил қилиш. 119

М.А. Ибрагимов – Спорт курашлари ва таэквондо спорт турларида эшитишида нуқсони бор спортчиларни тайёрлаш методикаларининг қиёсий таҳлили. 122

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), катта ўқитувчи
И.И. МИРЗАТИЛЛАЕВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ТЎГАРАКЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШДА IAAF НИНГ МУСОБАҚА ДАСТУРИНИ ҚЎЛЛАШ УСЛУБИЯТИ

Аннотация

Статья посвящена вопросу повышения физической подготовленности в легкоатлетических секциях общеобразовательных школ, в которой аналитически выражены цель, задачи, порядок применения, уровень физического развития юных спортсменов путем применения программы соревнований, организация тренировок путем классификации игр, используемых для повышения эффективности обучения и подготовки юных спортсменов.

***Ключевые слова**: Психологическая подготовка в школьных спортивных секциях через старт, анализ и участие в соревнованиях.*

Annotation

Ушбу мақола умумтаълим мактабларнинг енгил атлетика тўгаракларида жисмоний тайёргарлигини ошириш масаласига бағишланган бўлиб, унда тайёргарликнинг мақсади, вазифаларини, қўллаш тартиби, ёш спортчиларни мусобақа дастурни қўллаш орқали жисмоний ривожланганлик даражаси ҳамда Ёш енгил атлетикачиларнинг ўқув-машғулотлари самарадорлигини оширишда қўлланиладиган ўйинларни табақалаштириш орқали машғулотларни ташкил этиш бўйича тадқиқот таҳлиллий ўз ифодасини топган.

***Калит сўзлар**: Мактаб енгил атлетика тўгаракларида Психологик тайёргарлик мусобақада стартга чиқиш, таҳлил қилиш, ўйин орқали.*

The article is devoted to the issue of improving physical fitness in track and field sections of comprehensive schools, in which the goal, objectives, procedure for application, level of physical development of young athletes through the application of a competition program, organization of training through the classification of games used to improve the effectiveness of training and preparation of young athletes are analytically expressed.

***Key words**: Psychological preparation in school sports sections through start, analysis and participation in competitions.*

Долбзарблиги: Ўзини бошқара олишга эришиш учун ҳар хил мусобақаларда мунтазам қатнашиш, ўз устида қатъият билан ишлаш, ўз имкониятларини рўёбга чиқариш бўйича доимий равишда тайёргалик кўриб бориш спортчидан талаб этилади. Спортчини ўзи ва рақиблари техник тактик -ҳаракатларини таҳлил қилишга, тўғри ва хато бажарилган ҳаракатни аниқ фарқлашга, техника ва тактикани такомиллаштиришнинг янги-янги йўлларини кўриб чиқиш шу билан бирга психологик тайёргарликка этибор қаратиб бориш зарур. Биз биламизки психологик тайёоргарликсиз юқори спорт натижаларига эришиб бўлмайди, бу эса спорт тайёргарлигида катта ахамият касб этиб, долзарб ҳисобланади.

Аҳолининг барча қатламлари (жумладан, умумтаълим мактаблари ўқувчилари) ўртасида оммавий жисмоний тарбия машқлари ёки мактаб тўгаракларида мусобақалашиш усуллари орқали ҳам уларни жисмоний ҳамда интеллектуал имкониятларини камол топтиришга қаратилади, жисмоний қобилиятлар эса ҳаракат фаоллигини такомиллаштириш, жисмоний баркамолликка эриштириш, меҳнат ва мудофага лаёқатни шакллантириш, болаларда зарарли одатларни бартараф этиш, ёшликда болаларда мавжуд турли касалликларнинг даволаш, олдини олиш ва соғлом турмуш тарзи кўникмаларини доимий кун тартибига мослаштириш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ирода, ўз кучи ва имкониятларига ишонч каби фазилатларни шакллантириш, уларда Ватанга бўлган садоқат ва ватанпарварликни ривожлантиришга олиб келади.

Ишнинг мақсади: Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашда психологик тайёргарлик даражасини ривожлантириш орқали мусобақаларга самарали тайёрлашдан иборат.

Тадқиқот вазифалари.

умумий ўрта таълим мактабининг енгил атлетика тўгаракларида енгил атлетика бўйича спорт захираларини тайёрлаш қуйидаги услубий кўрсатмалар асосида амалга оширилиши керак:

мактаб енгил атлетика тўгаракларида шуғулланувчи ўқувчи ёшларга машғулотининг вазифа, восита ва усулларининг кетма-кетликда қўлланилиши;

мактаб енгил атлетика тўгаракларидаги ўқувчилар ўртасидан жисмоний тарбия ва спортга жалб этиш асносида спортчиларни енгил атлетика турларига саралаш бўйича тизимли ишларни ташкиллаштиришдан иборат.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Мактаб енгил атлетика тўгаракларида шуғулланувчиларнинг спортга бўлган мотивациясини ривожлантириш учун биз қуйидаги моделни ишлаб чиқдик. Моделнинг мақсади умумий ўрта таълим мактабларида шуғулланувчи енгил атлетикачиларнинг психологик тайёргарлигини ошириш методикаси бўлиб, ушбу мақсадга эришиш учун биз ўз олдимизга қуйидаги вазифаларни белгилаб олдик. Жумладан, 1. Умумий ўрта таълим мактабларида шуғулланувчи енгил атлетикачиларнинг психологик тайёргарлигини аниқлаш. 2. Ўйинлар орқали психологик тайёрларлигини такомиллаштириш методикасини ишлаб чиқиш. Ушбу вазифаларни амалга ошириш учун тадқиқот объэкти сифатида енгил атлетика тўгараги, тўгаракда шуғулланувчи ўғил ва қизлар, ўйинларни белгилаб олдик.

Тадқиқот асосий мазмуни шуғулланувчилар учун методикани танлаш ва унга IAAF нинг мусобақа дастурига мос ўйинлар ишлаб чиқиш ҳисобланиб, унга мос восита сифатида дарслик,

ўқув-қўлланма, ўқув-услубий қўлланма, кўргазмалар, машғулотлар учун педагогик дастурий воситалардан фойдаланишни такомиллаштириш воситаси сифатида электрон дарслик, дастурий таъминот, кўргазмали воситалар (проектор, телевизор) ҳамда ахборот-коммуникация технологияларини такомиллаш- тиришга электрон доска, электрон дафтар, компютер, I Pad, planshet, смартфон каби асосий воситалардан фойдаландик. Албатта ушбу воситаларни инновацион таълим технологиялари, яъни “Спортчиларда субектив назорат даражаси”, “Депрессия ҳолати” мобил иловали дарсликлар, мултимедиа иловалари, тақдимот муҳаррирлари, ўқув платформа, Zoom, Mentimeter, iSpring Smart darslik, QuizMaker, мобил ўйинлар амалга оширдик ҳамда компетенсиявий мезонлар асосида ИТдан фойдаланиб баҳолаш мезонлари ишлаб чиқилди ва оғзаки (суҳбат), ёзма , тест, кузатиш, амалий машғулот шаклида баҳоланди.

Натижада ўқувчилар енгил атлетикага мотивациясини ривожлантириш, ўзаро мулоқотни таъминлаш ва барча ўқувчини назорат қилиш ва баҳолаш орқали жисмоний тайёргарлиги шаклланган ва ривожланган юқори малакали енгил атлетикачилар тайёрлашга эришилди.



1-расм. Ёш енгил атлетикачиларнинг ўқув-машғулотлари самарадорлигини оширишда қўлланиладиган ўйинларни табақалаштириш

Ёшлар ўртасидан жисмоний тарбия ва спортга жалб этиш асносида спортчиларни енгил атлетика турларига саралаш бўйича тизимли ишларни ташкиллаштиришдан иборат. Махсус ишлаб чиқилган тестлар мактаб ёшидаги ўқувчилар учун мўлжалланган бўлиб, бунда жисмоний тарбия ўқитувчисининг ўқувчи ёшлар, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш баробарида ўқувчиларда иштиёқини такомиллаштириб боришга эришилиши мумкин. Бугунги кунда таълим жараёнини оптималлаштириш, самарали педагогик технологияларни ва замонавий дидактик мазмундаги таълим дастурларини қўллаш муаммолари алоҳида аҳамиятга касб этмоқда. Енгил атлетика спорт туридаги ушбу муаммоларни ҳал қилиш долзарб муаммолардан ҳисобланади. Чунки, бугунги кун талаби мактаб ўқитувчиси инновацион технологияларни тўлиқ ўзлаштирмаган ва ўқув машғулотлари жараёнида қўллай олишнинг тўлиқ имконияти етарли даражада эмас.

Умумий ўрта таълим мактабларида таълим-тарбия шундай мураккаб жараёнки, бу соҳа вакилларидан ҳар бир машғулот учун ўзига хос ижодкорлик, юксак маҳорат ва юқори тажриба талаб этилади. Бундан бир неча ўн йиллар аввал таълим тизимида фойдаланиб келинган усуллар ва воситалар вақт ўтиши билан ўзининг мазмунан рангини йўқотиб бормоқда. Буни оддий маъруза, амалий ва семинар машғулотларида одатдаги тарзда, яъни фақат ўқитувчи томонидан фаоллик, маълумотлар ва фикрлар келтирлиши, ўқувчилар эса фақат тингловчи сифатида вақт ўтказиши ҳолларида кўришимиз мумкин. Бугунги кун таълим соҳаси олдида турган асосий вазифалар шундан иборатки, бу каби одатий ва эскича усуллардан воз кечиб, янги инновацион таълим технологиялари ва хорижий илғор тажрибаларга асосан машғулотларни ташкил этиш келажак ёшларга муносиб ва замонавий кадр бўлиб етишишига хизмат қилади.

Умумий ўрта таълим мактабларида енгил атлетика тўгарак машғулотларида шуғулланувчиларнинг жисмоний шаклланиш асосини улар жалб қилинувчи фаолият тури ташкил қилади. Ушбу нуқтаи назардан енгил атлетикачиларнинг фаоллик тизими таркибида сезиларли даражада аҳамиятга эга ҳисобланган ҳаракатларга оид фаолият имкониятларига эътибор қаратиш болаларнинг ҳар томонлама уйғунликда ва баркамол ривожланишлари учун зарурий ҳолат сифатида қайд қилинади. Инсонга таъсир кўрсатиш шиддати бўйича жисмоний тарбия машқлари ўзининг алоҳида ўрнига эга ҳисобланади. Одамнинг руҳий ҳолати, фикрлаш доираси, сезги органлари ва ўзини тутиш ҳаракатлари ўртасида ўзаро боғлиқликнинг мавжудлиги сўзсиз равишда тасдиқланган факт ҳисобланади.

Шунингдек, шубҳасиз билимларни ўзлаштириш жараёнида ўқув материаллари ҳажми ортиб борар экан шуғулланувчиларнинг баркамол ривожланишида жисмоний ҳолатга эътибор қаратиш лозим. Спортчининг жисмоний ва руҳий ривожланиши ўзаро алоқадорлик ва бир бутун умумийликка эга ҳисобланади, шу сабабли ҳаракатлар фаоллигининг мақсадга мувофиқ тарзда ташкил қилиниши бевосита умумий ҳолатда шахснинг ҳар томонлама етук ривожланишининг муҳим омилларидан бири сифатида катта ўрин тутади.

Бунда ҳар бир ҳаракатга оид вақт-макон ва вақт нуқтаи назаридан амалга оширилиши давомида юқорида таъкидлаб ўтилган ҳолатни қайд этиш имконияти туғилади, шу сабабли фаол тарзда ҳаракат қилувчи болаларда аниқ вақт бирлиги давомида нисбатан кўпроқ ҳажмдаги ахборотларни қабул

қилиш, ўз навбатида, руҳий жиҳатдан ривожланишнинг ривожланиш имконияти юзага келади.

Ёш енгил атлетикачиларнинг ўзига хослиги югуриш турлари билан мунтазам шуғулланиш натижасида уларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлиги доимий мустаҳкамланиб боради ҳамда ривожланишнинг ўзаро чамбарчас алоқадорлиги таъминлайди. Маълумки, жисмоний жиҳатдан соғлом ва бақувват болалар нафақат турли хил касалликларга кам чалинадилар, улар руҳий томондан ҳам бошқаларга нисбатан яхши ривожланиши кузатилади. Шундай қилиб жисмоний тарбия соғломлаштирувчи таъсирга эга бўлиш билан бирга тарбиявий аҳамиятга ҳам эгадир. Болалик даврида диққат-эътибор ва кузатувчанлик, ирода сифатлари ривожланади, умуман инсоннинг шахсий хусусиятлари қарор топади.

Ўғил болалар гуруҳларида мулоқотга кириша олиш қобилиятининг ривожланишини тавсифловчи кўрсаткичлар ва жисмоний ривожланиш даражаси кўрсаткичлари ўртасидаги чамбарчас корреляцион боғлиқлик ҳолатлари - тезлик, тезкор-куч, куч ва координацион қобилиятларни ифода- ловчи тестлар кўрсаткичларида қайд қилинди (П=0,821–0,873). «6 дақиқалик югуриш», «тўлдирма тўпни улоқтириш», «олдинга эгилиш» тестларида қиз болалар ва, шунингдек, ўғил болалар гуруҳларида ҳам таҳлил қилинаётган кўрсаткичлар ўртасидаги корреляцион боғлиқлик даражаси нисбатан паст қийматга эга эканлиги аниқланди (П=0,32–0,66). Бу далилни 12-13 ёш даврида қиз болаларда чидамлилик билан боғлиқ бўлган ва куч қобилиятининг намоён бўлишини белгилаб берувчи ҳаракатларга оид топшириқларни бажаришнинг нисбатан қийинлиги, бундан ташқари ушбу ёш даврида ўғил болаларда эгилувчанлик қобилиятини талаб қилувчи фаолиятни амалга оширишга нисбатан мойиллик ва хоҳиш-истак даражасининг паст бўлиши билан изоҳлаш мумкин.



2-расм. 12 ёшли енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги тайёргарлигининг ўзаро боғлиқлиги

Фаол ҳаракатлар билан боғлиқ фаолиятнинг мулоқотларга кириша олиш қобилиятига таъсирдаги улушини аниқлаш учун тадқиқотларда детерминация коэффициентини ҳисоблаш амалга оширилди. Бунда жисмоний тайёргарлик даражаси кўрсаткичлари ва мулоқотга кириша олиш қобилиятининг ташқи намоён бўлиш кўрсаткичлари ўртасидаги боғлиқлик даражаси қиз ва ўғил болаларда нисбатан «сезиларли» даражада ифодаланиши қайд қилинди.

12 ёшли қиз болаларда 68% ва ўғил болаларда 69% ҳолатларда жисмоний тайёргарлик даражасининг мулоқотларга киришиш қобилиятига таъсир кўрсатиши аниқландиган бўлса, 13 ёшлиларда жисмоний тайёргарлик даражасининг мулоқотларга киришиш қобилиятига таъсир кўрсатиши қиз болаларда 68% ва ўғил болаларда 69% натижа қайд этилди



3-расм. 13 ёшли енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги тайёргарлигининг ўзаро боғлиқлиги

Шундай қилиб, ҳаракатлар билан боғлиқ бўлган фаолият 12-13 ёшли болаларда таълим олиш ва тарбияланиш жараёни давомида мулоқотга киришиш тажрибасини кенгайтириш учун қулай шарт–шароитларни юзага келтиради. Бу тажрибалардан ўз вақтида мақсадга мувофиқ қарорларни қабул қилиш, ўзаро биргаликда фаолият олиб боришда келишиб ишлаш, юзага келиш эҳтимоли мавжуд бўлган ўзаро зиддиятли вазиятларнинг олдини олишда фойдаланилади.

Енгил атлетика тўгаракларида шуғулланувчи болаларда гуруҳ ҳолатида ўзаро бир-бири билан алоқадорликда фаолият олиб бориш самарадорлигини ошириш яна шу билан муҳим аҳамиятга эга ҳисобланадики, бунда жисмоний тарбия машғулотларини оқилона ташкил қилиш вақтида фаолият иштирокчилари ўртасидаги ўзаро муносабатларга киришишни бевосита бошқариш ҳисобига мактаб ёшидаги ўқувчиларда шахслараро ўзаро муносабатлар, мулоқотга кириши жараёнини оптималлаштириш ва уларда асабий-руҳий ҳолатни меъёрлаштириш имкони юзага келади. Шу сабабли педагогик жараён таркибида енгил атлетика машғулотларини тузиб чиқишда енгил атлетиканинг ўйинсимон турлари, шунингдек спорт ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш шуғулланувчиларда ўзаро мулоқот, мобилликка йўналтирилган вазифаларни ҳал қилишга ёрдам беради ва уларнинг жисмоний ривожланишини таъминлаш билан бир вақтда шахс сифатида ҳар томонлама баркамол ривожланиши имконини беради.

Бундай ўйинларда ёш енгил атлетикачиларнинг ўзаро муносабат- ларининг намоён бўлиш хусусиятларига ўйин қоидалари таъсир кўрсатади. Мусобақа низоми белгиланган тартиб-қоидалари, ҳаракатларни бажариш кетма- кетлиги уларни бажариш усуллари маълум бир аниқ турдаги жисмоний сифатларнинг намоён бўлиш заруриятини юзага келтиради. Масалан,

“Бурилишдаги формула” ўйини қоидасида

ўйиннинг асосий ҳаракатлари югуришдан ташкил топганлиги уқтирилади, сўзлар орқали берилувчи сигналлар эса ўйин ҳаракатларинг бошланишини англатади. Ўйин давомида болалар эпчиллик ва берилган сигналга нисбатан аниқ ҳаракат қилиш кўникмаларини эгаллашади.

Шундай қилиб, ўйиннинг белгиланган тартиб-қоидалари болалар ўртасидаги ўзаро муносабатларнинг хусусиятларига таъсир кўрсатади. Улар барча учун асосий ҳисобланган тартиблар бўйича фаолият олиб боришни ўрганишади. Болаларга ўйин давомида ҳаракатларни қандай бажаришни кўрсатиш орқали улар хулқ-атворни бошқариш меъёрларига ўргатилади. Ўйин қоидалари ўйиннинг барча иштирокчилари учун умумий тавсифга эга бўлганлиги сабабли, ҳар бир бола аниқ тарздаги талабларга бўйсиниши ва амал қилиши талаб этилади, ўз навбатида, уларда ўзининг хулқ-атворини бошқариш тажрибаси шаклланади. Енгил атлетика тўгаракларида шуғулланувчи ёш енгил атлетикачиларда шунга ўхшаш турли хил вазиятлар асосида хулқ-атворни шакллантириш услубларининг самарадорлиги ортади, ўйинда болалар ўз тенгдошларининг бажараётган ҳаракатларига берилаётган қисқа изоҳлар ва камчиликларининг кўрсатиб ўтилишидаг хулоса чиқариб ўйин давомида ўз ҳаракатларига тузатишлар киритади ва, шунингдек, ўз тенгдошларига кўмаклашишга интиладилар.

Ушбу дастурдаги ўйинларда жисмоний ва психологик таркибий қисмлар ўзаро чамбарчас боғлиқликка эга бўлиб, бунда болалар фақат ўз хулқ-атворларини бошқариш, жамоа таркибида бошқа иштирокчилар билан ҳамкорликда фаолият олиб боришни ўрганибгина қолмай, балки фаол тарзда фаолият олиб бориш кўникмаларига эга бўладилар, асосий қувватини ҳаракат кўникмаларини эгаллашга сарфлашни ҳам ўрганишади.

Шундай қилиб, мусобақа ўйинларида тезкорликдан юқори шиддатда фойдаланилади, бунда юракнинг уриш сони (ЮҚС) қисқа вақт (10 с гача) давомида жойини ўзгартиришлар ва шунингдек, мураббийнинг берган буйруғига мувофиқ ҳаракатларни бажаришда 170 зарба/дақиқагача етади. Масалан, “Спринт/ғовлар оша моксимон югуриш”, “Формула-1”, “Слаломли моксимон югуриш” ва бошқа ўйинларда ушбу ҳолат қайд қилинади.

Сакраш машқларини ўрганиш ва такомиллаштиришда “Ўтирган ҳолда олдинга сакраш”, “Ҳар томонга сакраш”, “Арғамчида сакраш”, “Нарвон зиналари орасидан сакраб югуриш” ва бошқа ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади.

Катта ва кичик ўлчамли коптокни улоқтириш, тутиб олиш ва ташлаб беришда болалардан эпчиллик талаб қилинади. Бунда анъанавий жисмоний машқлардан ташқари, қуйидаги ўйинлардан ҳам фойдаланиш режалаштирилади: “Чекланган жойда уч ҳатлаб сакраш”, “Спринт/ғовлар оша моксимон югуриш”, “Формула-1”, “Айлантириб улоқтириш”, “Орқага бош устидан улоқтириш”, “Лангарчўпда узунликка сакраш”, “Чидамлилик учун ўсиб борувчи югуриш” ва бошқалар. Бу мусобақаларни ташкил қилишда асосий қоида-ҳар бир ўйиннинг таркибида ўйинчиларга катта кўламдаги координацион қийинчилик туғдирувчи ёки вақт етишмаслиги шароитида уларнинг турли хил предметлардан фойдаланиб тезкорликда ностандарт қарорларга кела олишларини талаб қилувчи янги ҳолатлар бўлиши талаб қилинади.

Куч қобилиятини ривожлантириш учун ташқи қаршилик кўрсатишга (ҳамкорнинг қаршилиги, предметларни жойлаштириш ва бошқ.) асосланган мусобақа дастурларидан фойдаланилади. Масалан, “Болалар найзасини улоқтириш”, “Тиззада ўтирган ҳолда улоқтириш”, “Мўлжалга улоқтириш” ва бошқалар.

Спортда ва спортнинг қайси тури бўлмасин барчасида умумий ва махсус чидамлиликни ривожлантириб бориш, турли хилдаги кросс югуриш машқларини дастурга киритиш организмнинг фунционал имкониятлари оширади ва бўлғуси ишларга тайёрлайди. Шунингдек, унинг энергия таъминоти тизимини (аероб ва анаероб имкониятларини) яхши ишлашини таъминлаб, келгусида ҳам юқори спорт натижасига эришишига олиб келади. Югуришда ҳаракат кўникмаларини ўрганиш ва такомиллаштириш динамикасига ижобий таъсир кўрсатиш учун ўртача шиддатдаги ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш режалаштирилади, бунда “Чидамлиликка саккиз дақиқали югуриш”, “Чидамлилик учун ўсиб борувчи югуриш” ва бошқа шу каби ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш орқали чидамлиликни ривожлантириш бўйича кўникмалар такомиллаштирилади.

Шундай қилиб, мулоқотга кириша олиш қобилиятини ривожлантириш учун ўйинларнинг йўналтирилган таъсири болаларда жисмоний тайёргарлик даражасини ҳам ривожлантириш имконини беради.

Мактаб енгил атлетика тўгараклари ўқув жараёнида жисмоний тайёргарлик даражаси ривожланишини психологик қобилиятининг ривожланиши билан бирлаштириш, ушбу мақсадларда IAAFнинг мусобақа дастурларидан фойдаланишда талабларга аниқлик киритиш ва усулларни танлаб олиш заруратини юзага келтиради. Бунда турли хил гуруҳларга (амалий, сўзлар орқали берилувчи ва кўриш орқали берилувчи ва бошқ.) киритилувчи усуллардан бир вақтда ёки кетма-кетликда фойдаланишга аниқлик киритиш муҳим аҳамият касб этади.

Адабиётлар:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil-24 yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.
2. Абдуллаев М. Ж. Таълим тизимида енгил атлетика бўйича тўгарак машғулотларини ташкил қилишнинг илмий – педагогик асослари (умумтаълим мактаблари мисолида). DSc фан докторлик диссертацияси. Ch.:2023. – 244 б.
3. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. /Ўқув қўлланма /Т: - 2005. - 261 б;
4. Шакиржанова К.Т. Жисмоний тарбия жисмоний мослашиши спортчиларнинг машқланганлик даражасининг мезони сифатида / услубий қўлланма. Т.: 2007. - 36 б.;
5. Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarni tarbiyalash. O’quv qo’llanma. T. 2015. – 204 b.;
6. Qudratov R.Q. Yengil atletika / darslik. Noshir nashriyoti. -T.: 2012. -367 b;



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), профессор
А.З. ХОДЖАЕВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ОҒИР АТЛЕТИКА МАШҚЛАРИНИ ТЕХНИК ЖИҲАТДАН ЎРГАТИШ УСЛУБЛАРИ

Аннотация

В статье путем разработки технологии обучения соревновательным упражнениям в рывке и толчке, а также учитывая, что рывок состоит из сложных технических элементов, обучение проводится на основе принципа перехода от простых движений к сложным, что создает основу для освоения занимающимися сложных движений.

***Ключевые слова**: рывок, подъем на грудь, толчок от груди, обучение, методика, технология.*

Annotation

Мақолада даст ва силтаб кўтариш мусобақа машқларига ўргатиш технологиясини ишлаб чиқиш орқали ҳамда даст кўтариш машқи мураккаб техник элементлардан иборатлигини инобатга олиб ўргатиш осондан қийин ҳаракатларга ўтиш тамойили асосида олиб борилиши шуғулланувчиларни мураккаб ҳаракатларни ўзлаштиришига замин яратилишига эришилди.

***Калит сўзлар**: даст кўтариш, кўкракга кўтариш, кўкракдан силтаб кўтариш, ўргатиш, услубият, технология.*

The article presents the development of a training technology for competitive exercises in the snatch and clean and jerk. Considering that the snatch consists of complex technical elements, the training is conducted based on the principle of progressing from simple movements to complex ones, which creates a foundation for participants to master intricate movements.

***Key words**: snatch, clean, jerk, training, methodology, technology.*

Кириш. Бугунги кунда рақобатдош спортчилар тобора ошиб бормоқда. Рақиб устудан ғолиб чиқиш учун мутахассислар тамонидан турли йўналишлар бўйича илмий тадқиқотлар олиб борилмоқда. Спортчиларнинг жисмоний, физиологик, психологик, тактик тайёргарликларини ошириш пайтида техник тайёргарлиги катта яҳамиятга эга эканлиги тўғрисида тўхтамга келишмоқда. Чунки техника бу оқилона, осон, тўғри бажариш тушунчасига эга. Шу боис, шуғулланувчиларнинг биринчи куниданоқ индивидуал ёндошув асосида мусобақа машқларини бажариш техникасига ўргатилса юқори натижаларга эришишга замин яратади.

Долзарблиги. Маълумки, спортчилар юқори нитажаларга эришиши спортга илк қадам қўйганда уларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигига жиддий эътибор қаратилиши билан боғлиқ. Шу кунга қадар бир қатор олимлар: А.С.Медведев, Л.С.Дворкин, А.Н.Воробев, Р.М.Маткаримов, Э.И.Қодиров, К.Ф.Баязитов, М.Ў.Арзиқуловлар томонидан оғир атлетикачилар тайёргарлик жараёнида жисмоний, физиологик, психологик, техник, тактик тайёргарликларини ошириш юзасидан салмоқли ишлар олиб борилган.

Оғир атлетикада, мусобақа машқлари тезкор-куч сифатини талаб этувчи мустақил даст ва силтаб кўтариш машқлардан иборат. Амалиётда шуғулланувчиларга мусобақа машқларини ўргатишда аввал даст кўтариш сўнгра силтаб кўтариш машқларини ўргатишади.

Шуғулланувчиларни биринчи кунидан тўғри (модел асосида) техник ҳаракатлар тасавурни шакллантирилмаса келгусида спорт даражаси ошган сари машқларни бажаришда техник ҳатоликга йўл қўйиши ошиб бора, бу эса спорт натижага эришишда салбий таъсир кўрсатади. Айни вақтда таъкидлаш жоизки, ўсмир ёшдаги шуғулланучилар ҳар доим ҳам техникани ўзлаштиришга онгли равишда ёндашмайдилар. Муҳими, уларнинг фикрича, энг катта оғирликдаги штангани имкон қадар тезроқ кўтаришга киришиш керак. Шунинг учун ҳам спорт машғулотларининг дастлабки босқичларида мусобақа машқлари техникасини ўргатиш усулиятини яхшилашнинг янги йўллари ва имкониятларини излаб топиш.

Оғир атлетикада мусобақа машқларнинг техник ҳаракатларини тўғри ва мукаммал эгаллаш келгусида шуғулланувчи тамонидан оғир вазндаги мусобақа машқларини қийинчиликсиз бажаришда ас қотади.

Шуғулланувчининг техник тайёргарлигининг бошланғич босқичида даст кўтариш машқининг техник элементларини ўзлаштириш, шу тариқасида штанганинг йўналиш траэкторияси, оғирлик марказ











