BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI OG‘IR ATLETIKACHILARDA KOORDINATSIYA VA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Farg‘ona davlat universiteti “Ko‘pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi Tojimamatov Oybekjon Dilmurodjon o‘g‘li
“Ko‘pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi Og‘ir atletika yo‘nalishi 2-bosqich 25-162 guruh talabasi
Ruziyeva Sevinch Maxmaraim qizi
E-mail: oybekjontojimamatov@gmail.com
https://orcid.org/0009-0002-5807-876X

ANNOTATSIYA. Mazkur tezisda og‘ir atletikaning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yosh sportchilarning koordinatsion qobiliyatlari va tezkor-kuch sifatlarini o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirish masalasi ilmiy-uslubiy jihatdan tahlil qilinadi. Harakat texnikasini o‘zlashtirishda muvozanat, ritm, fazoviy mo‘ljal olish hamda tana bo‘g‘inlari faoliyatining uyg‘unligi muhimligi asoslanadi. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish asosida mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, yuklamani individual tanlash va texnik nazoratni tashkil etishga doir tavsiyalar ishlab chiqildi. Tezis adabiyotlar sharhi va metodik takliflarga asoslangan bo‘lib, unda o‘tkazilmagan tajriba natijalari keltirilmaydi.

Kalit so‘zlar: og‘ir atletika, boshlang‘ich tayyorgarlik, koordinatsiya, tezkor-kuch, harakat texnikasi, pedagogik nazorat.

Kirish. Og‘ir atletika harakatlari kuchni namoyon qilish bilan bir qatorda, fazo va vaqt bo‘yicha aniq muvofiqlashtirilgan murakkab harakatlar tizimini ham talab etadi. Ayniqsa boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida sportchining dastlabki texnik tasavvurlari, tanani boshqarish qobiliyati va xavfsiz harakat stereotiplari shakllanadi. Shuning uchun yosh sportchiga faqat ko‘tarilgan og‘irlik miqdori asosida baho berish yetarli emas. Koordinatsion qobiliyatlar deganda harakatni boshqarish va sharoitga moslashtirish, turli tana qismlari faoliyatini muvofiqlashtirish, muvozanat va ritmni saqlash imkoniyatlari tushuniladi. Tezkor-kuch sifati esa qisqa vaqt oralig‘ida zarur mushak kuchlanishini hosil qilishga daxldordir. Mazkur ikki tarkibiy qismni bir-biridan ajratmasdan rivojlantirish texnikani egallash jarayonining mantiqiy asosini tashkil etadi. Tadqiqot muammosi shundaki, boshlang‘ich bosqich mashg‘ulotlarida og‘irlikni oshirishga ortiqcha e’tibor berilishi ayrim hollarda harakat aniqligi, muvozanat va motor nazorat rivojlanishiga ajratiladigan vaqtni kamaytirishi mumkin. Bunda o‘sish va biologik yetilish darajasidagi individual tafovutlar ham hisobga olinishi kerak.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari. Maqsad-boshlang‘ich tayyorgarlikdagi yosh og‘ir atletikachilarning koordinatsiya va tezkor-kuch sifatlarini texnik o‘rgatish bilan uyg‘unlashtiruvchi ilmiy asoslangan metodik yondashuvni tavsiflash.

Vazifalar: 1) koordinatsion tayyorgarlikning texnik o‘rgatishdagi o‘rnini ochib berish; 2) tezkor-kuch mashqlarining yoshga va tayyorgarlikka mos qo‘llanilishini izohlash; 3) bosqichma-bosqich mashg‘ulot algoritmini taklif etish; 4) pedagogik nazorat mezonlarini belgilash.

Tadqiqot metodlari. Ishda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, nazariy qiyoslash, umumlashtirish va pedagogik mashg‘ulotni loyihalash metodlaridan foydalanildi. Tavsiyalar amaliyotda tekshirish uchun metodik model sifatida beriladi. Mualliflar tomonidan mustaqil pedagogik tajriba o‘tkazilgani yoki statistik ustunlik aniqlangani haqidagi da’vo ilgari surilmaydi.

Ilmiy-uslubiy asoslar. Mashg‘ulot jarayoni oddiy harakatdan murakkab harakatga, barqaror sharoitdan o‘zgaruvchan sharoitga hamda alohida texnik bo‘g‘indan bir butun harakatga o‘tish tamoyili asosida tashkil etiladi. Dastlab qo‘l, gavda va oyoq harakatlari uyg‘unligi yengil vositalar yordamida o‘rgatiladi. Texnik shakl barqarorlashgandan keyingina mashqning tezligi, murakkabligi yoki tashqi qarshiligi me’yorida oshiriladi.

Natijalar va muhokama: metodik model. Adabiyotlar tahlili asosida uch yo‘nalishli tayyorgarlik modeli taklif etiladi. Birinchi yo‘nalish-harakatni boshqarish: tayanch holatini saqlash, bir oyoqda muvozanat, yo‘nalishni o‘zgartirish, turli ritmdagi koordinatsion vazifalar va gavdaning barqarorligini mustahkamlash. Bu vositalar mashg‘ulotning tayyorlov qismida hamda texnik mashqlarga o‘tishdan oldin qo‘llanishi mumkin.

Ikkinchi yo‘nalish-texnik ko‘nikma: tayoqcha yoki yengil inventar bilan dastlabki holat, tortish trayektoriyasi, tirsak va gavda holati, oyoq ishining ketma-ketligi hamda qabul qilish pozitsiyalarini o‘rganish. Har bir mashqning vazifasi oldindan tushuntiriladi, ko‘rgazmali namoyish va qisqa teskari aloqa orqali xatolar izchil tuzatiladi.

Uchinchi yo‘nalish-tezkor-kuch komponenti: xavfsiz qo‘nish o‘zlashtirilgandan so‘ng yengil sakrashlar, past intensivlikdagi tezkor gavda rostlash mashqlari, to‘p bilan boshqariladigan uloqtirishlar va texnik tayyorlikka mos portlovchi harakatlar. Mazkur topshiriqlarning hajmi va murakkabligi sportchining yoshi, rivojlanishi, tajribasi, mashqni bajarish sifati va tiklanishiga qarab belgilanadi.

Ushbu modelda mashq bajarish sifati ustuvor mezon sanaladi. Sportchi tayanchni yo‘qotsa, gavda holatini boshqara olmasa yoki kuchli charchoq sabab harakat izchilligi buzilsa, topshiriq soddalashtiriladi yoki tanaffus beriladi. Maksimal og‘irlikni ko‘tarishga qaratilgan sinovlar boshlang‘ich ko‘nikmani o‘rgatishning asosiy vositasi sifatida taklif qilinmaydi.

Mashg‘ulotni rejalashtirishga misol.

Namunaviy mashg‘ulot tarkibi quyidagicha loyihalanadi: tayyorlov qismida umumiy qizish va harakatchanlik; asosiy qismning birinchi bo‘lagida koordinatsiya hamda muvozanat mashqlari; ikkinchi bo‘lagida yengil vosita bilan texnik elementlarni o‘rganish; uchinchi bo‘lagida texnik sifat saqlangan sharoitda mos tezkor-kuch mashqlari; yakuniy qismda nafasni tiklash va qisqa refleksiya. Mashg‘ulot davomiyligi va takrorlar sonini har bir guruhga alohida belgilash maqsadga muvofiq. Haftalik rejalashtirishda bir xil murakkab harakatni tinimsiz takrorlash o‘rniga, asosiy texnik vazifa saqlangan holda mashqlar shaklini o‘zgartirish mumkin. Biroq juda ko‘p yangi topshiriqni bir mashg‘ulotga jamlash o‘rganishni qiyinlashtiradi. Shu sababli yangi harakatning sifati mustahkamlangach keyingi murakkablik bosqichiga o‘tish lozim.

Pedagogik nazorat mezonlari. Nazoratda muvozanatni saqlash, buyruqqa javoban harakatni boshlash aniqligi, harakat ritmi, texnik pozitsiyalarni egallash, mashqni bir xil sifatda takrorlash, charchash belgilari va sportchining mashg‘ulotni subyektiv qabul qilishi qayd etiladi. Video kuzatuv zarur hollarda oldingi va keyingi bajarishlarni taqqoslash uchun qo‘llanishi mumkin.

Ilmiy tadqiqotni davom ettirish imkoniyatlari. Taklif qilingan yondashuvni kelgusida pedagogik tajribada tekshirish mumkin. Buning uchun yoshi, sport staji va boshlang‘ich tayyorgarligi o‘xshash bo‘lgan ishtirokchilar tanlanib, ular uchun bir xil umumiy mashg‘ulot sharoitlari belgilanadi. Tajriba dasturida koordinatsiya va texnikani uyg‘unlashtiruvchi topshiriqlarning ulushi aniq protokollashtiriladi; taqqoslash guruhida esa odatdagi dastur davom ettiriladi. Tadqiqotda dastlabki va yakuniy o‘lchovlarda bir xil mezonlardan foydalanish, qaydlarni imkon qadar bir xil ekspertlar tomonidan baholash hamda natijalarni o‘rganish sur’ati, biologik yetilish va qatnashish intizomi bilan birga talqin qilish tavsiya etiladi. Xavfsizlik va ota-ona roziligi kabi tashkiliy-etik talablar tegishli sharoitda bajarilishi zarur. Bu tavsiyalar hali olingan empirik natija sifatida emas, kelgusi tadqiqot loyihasi sifatida qaraladi.

Amaliy tavsiyalar. Murabbiy texnikani o‘rgatishda avvalo harakatning xavfsiz boshlang‘ich va yakuniy pozitsiyalarini shakllantirishi, har bir sportchi uchun tushunarli bitta-ikkita asosiy tuzatish ko‘rsatmasini tanlashi maqsadga muvofiq. Sakrash yoki tezkor harakat vazifalarida qo‘nish mexanikasiga alohida e’tibor qaratiladi. Mashg‘ulotdagi muvaffaqiyat faqat og‘irlik oshishi bilan emas, sifatli takrorlar barqarorligi bilan ham baholanadi. Bosqichma-bosqich o‘rgatishda yengil inventardan foydalanish, mashqlar murakkabligini individual moslashtirish va

yetarli tiklanish vaqtini ta’minlash ustuvor bo‘lishi kerak. Ayniqsa tezkor-kuch topshiriqlari yuqori charchoq fonida emas, harakat sifati yuqori bo‘lgan paytda qo‘llanishi maqsadga muvofiq.

Xulosa. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida koordinatsiya va tezkor-kuch sifatlarini kompleks rivojlantirish og‘ir atletikaning murakkab texnik harakatlarini o‘rgatishga metodik asos yaratadi. Bunda individual yondashuv, bosqichlilik, texnik sifatning ustuvorligi hamda muntazam pedagogik nazorat asosiy mezonlardir. Taklif etilgan model yosh sportchilarning tayyorgarligini rejalashtirish va yangi ilmiy izlanishlarni loyihalashda foydalanilishi mumkin. Uning samaradorligi haqida qat’iy xulosaga kelish uchun nazoratli pedagogik tadqiqotlar zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matkarimov R.M., Xodjaev A.Z, Umirzokov F.A. va bosh. Og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 2018-77 b.
2. Norqulov Z.Ch. Og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma.2023-188 b.
3. Xodjayev A.Z. SPMO. Darslik. Toshkent. “Itta press”. 2018-128 b.