BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI YOSH OG‘IR ATLETIKACHILARNING KUCH VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI ILMIY ASOSDA SHAKLLANTIRISH

Farg‘ona davlat universiteti “Ko‘pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi Tojimamatov Oybekjon Dilmurodjon o‘g‘li
E-mail: oybekjontojimamatov@gmail.com
https://orcid.org/0009-0002-5807-876X

ANNOTATSIYA

Ushbu tezisda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh og‘ir atletikachilarning kuch sifatlari va texnik ko‘nikmalarini bosqichma-bosqich shakllantirishning ilmiy-uslubiy asoslari ko‘rib chiqiladi. Ilmiy adabiyotlar tahlili asosida harakat texnikasini o‘rgatish, koordinatsion tayyorgarlik, me’yorlangan kuch mashqlari va pedagogik nazoratni uyg‘unlashtiruvchi mashg‘ulot modeli taklif etiladi. Ish empirik tajriba natijalari emas, balki adabiyotlar tahlili va tadqiqot loyihasiga asoslangan metodik tezisdir.

Kalit so‘zlar: og‘ir atletika, boshlang‘ich tayyorgarlik, yosh sportchilar, kuch, texnika, koordinatsiya, pedagogik nazorat.

Kirish. Og‘ir atletikada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi keyingi sport mahorati uchun harakat asoslarini shakllantiradigan muhim davrdir. Bu davrda asosiy vazifa maksimal og‘irlikni ko‘tarish emas, balki to‘g‘ri harakat stereotipini, umumiy jismoniy tayyorgarlikni, gavda barqarorligini va mashg‘ulotga ongli munosabatni rivojlantirishdir. Yoshlar bilan kuch mashqlarini tashkil etishda mashqlarni puxta o‘rgatish, malakali nazorat hamda yuklamalarni individual tanlash ustuvor ahamiyatga ega [1].

Tadqiqotning maqsadi-boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi og‘ir atletikachilar uchun kuch va texnik tayyorgarlikni uyg‘un rivojlantiruvchi, pedagogik nazoratga asoslangan ilmiy-uslubiy yondashuvni asoslash.

Tadqiqot metodlari. Tezisni tayyorlashda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy umumlashtirish va mashg‘ulot jarayonini pedagogik loyihalash usullaridan foydalanildi. Asosiy nazariy manba sifatida yoshlarning qarshilik bilan mashg‘ulotlari bo‘yicha NSCA tavsiyalari [1], og‘ir atletika texnikasiga oid xalqaro materiallar [2] va kuch tayyorgarligi nazariyasiga doir adabiyotlar [3] olindi. Mazkur ishda ishtirokchilar soni, tajriba muddati yoki o‘sish foizlari ko‘rsatilmaydi, chunki mustaqil empirik ma’lumotlar taqdim etilmagan.

Boshlang‘ich tayyorgarlikdagi ilmiy-uslubiy tamoyillar. Boshlang‘ich tayyorgarlikning ilmiy asosini harakat ko‘nikmasini ongli o‘zlashtirish, mashqlarni oddiydan murakkabga yo‘naltirish va individual rivojlanish sur’atini inobatga olish tamoyillari tashkil etadi. Og‘ir atletikaga xos elementlar dastlab yengillashtirilgan sharoitda, yog‘och tayoq yoki engil moslama bilan o‘rgatiladi. Mashqning keyingi darajasiga o‘tish harakat aniq va izchil takrorlangandan so‘ng amalga oshirilishi maqsadga muvofiq. Yosh sportchilar uchun bir xil vazn yoki takrorlash me’yorini umumiy qo‘llash individual tayyorgarlik farqlarini e’tibordan chetda qoldiradi. Shu bois mashg‘ulot yuklamasi sportchining biologik yetilishi, harakat tajribasi, mashqni xavfsiz bajarish qobiliyati va mashg‘ulotdan keyingi tiklanish belgilariga moslashtiriladi. Murabbiy texnik sifat yomonlashganida yuklamani orttirishni emas, harakatni soddalashtirishni tanlashi zarur.

Tahlil va muhokama. Adabiyotlar tahlili yosh atletlarda mashg‘ulotlar sifatini baholashda faqat ko‘tarilgan og‘irlikka tayanish yetarli emasligini ko‘rsatadi. Dastlabki bosqichda harakat amplitudasi, tayanch holatining barqarorligi, shtanga trayektoriyasi, gavda va bo‘g‘imlarning muvofiqlashgan ishlashi, shuningdek charchash belgilari nazorat qilinishi kerak. Dast ko‘tarish va siltab ko‘tarish mashqlarining murakkab elementlari dastlab yengillashtirilgan sharoitda, jumladan tayoqcha yoki yengil anjom bilan o‘rgatilishi maqsadga muvofiq [2].

Taklif etilayotgan metodik ketma-ketlik uch tarkibiy qismni qamrab oladi: birinchisi-umumiy koordinatsiya, harakatchanlik va gavda barqarorligini rivojlantirish; ikkinchisi-o‘tirib-turish, tortish va shtangani qabul qilish holatlari kabi tayanch harakatlarni texnik jihatdan egallash; uchinchisi-texnik sifat saqlangan holda individual mos keluvchi qarshiliklarni asta-sekin oshirish. Bosqichlar orasidagi o‘tish kalendar muddat bilan emas, harakatni xavfsiz va takroran to‘g‘ri bajarish darajasi bilan belgilanadi. Mashg‘ulotlarda pedagogik nazorat uchun mashqni bajarish videosini tahlil qilish, texnik xatolarni qayd etish, subyektiv zo‘riqish va tiklanish holatini kuzatish, shuningdek sakrash, muvozanat va tana vazni bilan bajariladigan mashqlarning sifat ko‘rsatkichlarini solishtirish taklif qilinadi. Bolalar va o‘smirlarda maksimal bir martalik urinishlarni muntazam nazorat mezoniga aylantirish shart emas; yuklama tajribali murabbiy nazoratida yosh, biologik yetilish va texnik tayyorgarlik hisobga olinib belgilanadi [1].

Mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish va nazorat qilish. Boshlang‘ich bosqich uchun tavsiya etiladigan mashg‘ulot tuzilmasi tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat. Tayyorlov qismida bo‘g‘imlar harakatchanligi, tana muvozanati va koordinatsion faollik ta’minlanadi. Asosiy qismda yengil moslama bilan texnik elementlar, keyin esa umumiy kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ketma-ketligi bajariladi. Yakunlovchi qismda yengil tiklanish mashqlari va o‘rganilgan element bo‘yicha qisqa qayta aloqa tashkil etiladi. Bunday tarkib me’yoriy yuklamadan ko‘ra ko‘nikma sifatiga ustuvorlik beradi. Texnik tayyorgarlikni baholashda dast ko‘tarish va siltab ko‘tarishning to‘liq harakatlaridan avval ularning alohida bo‘g‘inlari kuzatiladi: oyoq kaftlarining tayanchga joylashishi, gavda va tosning boshlang‘ich holati, tortish davomida muvozanatni saqlash, harakatni muvofiqlashtirish va yakuniy vaziyatni nazorat qilish. Nazorat varaqasi asosida har bir element «mustaqil to‘g‘ri bajaradi», «ko‘rsatma bilan bajaradi» yoki «qo‘shimcha o‘rgatish kerak» tarzida qayd etilishi mumkin. Bu sifatli monitoringni miqdoriy natijalardan ajratib ko‘rsatishga yordam beradi.

Ilmiy tadqiqot uchun tavsiya etiladigan yo‘nalish. Keyingi pedagogik tadqiqotda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi og‘ir atletikachilar uchun an’anaviy mashg‘ulot va texnika-koordinatsiya yo‘naltirilgan kompleks dasturni taqqoslash mumkin. Tadqiqot boshlanishida va yakunida standartlashtirilgan texnik baholash varaqasi, harakat sifati ko‘rsatkichlari, muvozanat va umumiy jismoniy tayyorgarlik testlari olinadi. Ishtirokchilarning yoshi, mashg‘ulot staji, muntazam qatnashishi hamda salomatlik holati qayd etiladi. Tadqiqotdan oldin ota-ona yoki qonuniy vakil roziligi va zarur tashkiliy-etik ruxsatlar olinishi lozim. Statistik tahlil haqiqiy o‘lchovlardan keyingina amalga oshiriladi.

Kutilayotgan ilmiy-amaliy ahamiyat. Mazkur yondashuvning amaliy qiymati-mashg‘ulot jarayonida texnik kamchiliklarni erta aniqlash, mashqlar murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish va murabbiy qarorlarini pedagogik kuzatuv bilan asoslash imkoniyatidir. Ta’riflangan ketma-ketlik tayyor ilmiy tajriba natijasi emas, balki keyingi sinovlar uchun metodik model hisoblanadi. Uning samaradorligini aniqlash uchun oldindan belgilangan mezonlarga ega qiyosiy pedagogik tadqiqot o‘tkazilishi lozim.

Xulosa. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida og‘ir atletika mashg‘ulotlari texnikani o‘rgatish va umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga tayangan holda tashkil etilishi kerak. Yosh sportchilar bilan ish olib borishda individual yuklama, to‘g‘ri harakatni rag‘batlantirish, koordinatsion mashqlar va doimiy pedagogik nazorat bir butun tizim sifatida qo‘llanishi maqsadga muvofiq. Taklif etilgan metodik yondashuvning samaradorligini ilmiy tasdiqlash uchun nazoratli pedagogik tajriba va ishonchli o‘lchovlar talab qilinadi.

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.
4. Yusupov M.M. Og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma.2023-152 b.