Ro‘zimatov Islomjon Erqo‘ziyevich
Qo‘qon davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti o‘qituvchisi

SPORT TAKOMILLSHUVI BOSQICHIDA BOSQON ULOQTIRUVCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARNI AHAMIYATI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.10540825

Annotasiya. Maqolada bosqon uloqtiruvchi sportchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun maxsus metodlar qo’llanilgan. Bosqon uloqtiruvchilarning mashg’ulot jarayoni tashkil qilish usullari,amaliy mashgulot jarayonida sportchilar bilan ishlash va ularni faoliyatini tashkil etish usullari keng bayon qilingan. Shu bilan birgalikda tadqiqot oldi va olingan natijalri izohli asoslanib, keng yoritib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar. Jismoniy tayyorgarlik, nazorat mezonlari, tadqiqot, mashg‘ulot jarayoni, sportchilar faoliyati, kuch, chidamlilik mashqlari.

Mavzuning dolzarbligi. Dunyoda yengil atletika turlarining hozirgi zamon rivojlanish boqichida bosqon uloqtiruvchilar mashg‘ulot nazariyasi va metodikasining prinsipial masalalarini o‘rganish zaruratini tug’dirmoqda. Ko‘plab mamlakatlarda yengil atletika bilan shug’ullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko‘lamli ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilib kelmoqda. Yirik xalqaro musobaqalarda sportda texnik mahoratni amalga oshirishda salbiy tendensiyalar kiritilmoqda. Bugungi kunda xalqaro sport arenalarida bosqon uloqtirish turida yuqori sport natijalariga erishish uchun nashg’ulot va musobaqalar jarayonida sportchilar organizmining deyarli imkoniyatlari chegaralangan tarzda amalga oshirib kelinmoqda. Bu esa harakat salohiyatini yuqori darajada amalga oshirilishini ta‘minlay turib, bosqon uloqtiruvchilar texnikasini takomillashtirish mexanizmlarni ishlab chiqishda yangi ijodiy tayyorgarlik vositalaridan foydlanish talab etmoqda. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, mamlakatimiz sportchilarining xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. “Ilg‘or xalqaro tajribani hisobga olgan holda sportchilar tayyorlash metodologiyasini takomillashtirish, sport turlari bo‘yicha terma jamoalar tarkibini sifatli to‘ldirish uchun sport zaxirasini shakllantirish va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayoniga innovatsion loyihalarni joriy etish” vazifasi belgilab berilgan. Bosqon uloqtiruvchilarning amaldagi kuch tayyorgarligi metodikasi, undagi mashg‘ulot vaqtining katta qismini kuch ishi, asosiy shtanga bilan ishlashning umumiy hajmini amalga oshirish bilan bog‘liq hamda muhim darajada mashg’ulotni modernizatsiya qilishni taqazo etadi va yuqori samara beruvchi vositalar hamda metodlarini izlab topishi, ishlab chiqishga hamda uloqtiruvchilar sport tayyorgarligi jarayoniga maxsus kuch va tezkor-kuch yo‘nalishdagi innavatsion majmuaviy – maqsadli vositalarni joriy etish shbu tadqiqotning dolzarbligini belgilab beradi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 6 apreldagi PF-6199-sonli “Turizm, sport va madaniy meros sohalarida davlat boshqaruvi tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2020 yil 30 oktabrdagi PF-6099-sonli “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonlari hamda 2023 yil 7 apreldagi PQ-114-sonli “Ma‘muriy islohotlar doirasida yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvini samarali tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g’risida”gi, 2022 yil 3 noyabrdagi PQ-414-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2022 yil 6 iyundagi PQ-269-sonli “Oliy sport ma-

horati instituti faoliyatini tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommaliashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli Farmonining 1-ilovasi bilan tasdiqlangan “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi” va jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha boshqa normativ-xuquqiy hujjatlarda belgilab berilgan vazifalarni amalga oshirish uchun mazkur dissertasiya tadqiqotlari ma’lum darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi bosqon uloqtiruvchilar mashg’ulot jarayonlarida maxsus jismoniy tayyorgarligi rivojlantirish.

Tadqiqotning vazifalari:

sport takomillashuv bosqichidagi bosqon uloqtiruvchi sportchilarni jismoniy tayyorgarligini mxsus mashqlar orqali rivojlantirish orqali, bosqon uloqtiruvchi sportchilarni texnikasini takomillashtirish.

sport takomillashuv bosqichida bosqon uloqtiruvchi sportchilarni mashg‘ulot yuklamalarini bajarishda organizmda yuzaga keladigan charchoq holatini hisobga olgan holda, qayta tiklovchi mashqlardan foydalanish.

Tadqiqotning usullari. pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, suhbat, pedagogik tajriba, matematik-statistik usul.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati shundan iboratki,maxsus jismoniy tayyorgarlik – jismoniy sifatlar, harakat ko‘nikmalari va organizmning funksional imkoniyatlarini bosqon uloqtirish yoki boshqa tanlangan sport turi bo‘yicha yutuqlarni o‘stirishga yo‘naltirib takomillashtirish va yanada rivojlantirish demakdir. Maxsus tayyorlovchi mashqlarni ikki katta guruhga bo‘lish mumkin: - maxsus jismoniy sifatlar – tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar; - texnikaga o‘rgatish va texnik mahoratni rivojlantirishga yordam beradigan yaqinlashtiruvchi mashqlar. Maxsus mashqlarning samaradorligi ularning mushak guruhlariga yana ham aniqroq tanlab ta’sir ko‘rsatishi bilan belgilanadi. Demak, maxsus mashqlarni asosiy yuklamani qabul qiladigan mushaklarni rivojlantirishiga qarab saylab olish zarur. Bunday mashqlar o‘z harakat tuzilishiga ko‘ra yugurishga o‘xshaydi. Maxsus harakat ko‘nikmalariga o‘rgatishda yosh shug‘ullanuvchilar texnikasi katta yoshli sportchilar texnikasiga o‘xshash bo‘lishiga harakat qilish kerak emas. Bola organizmi jismoniy sifat bo‘yicha har jihatdan kattalarnikidan farq qiladi. Harakat ko‘nikmalari bolalar morfofunksional xususiyat-lariga muvofiq ravishda rivojlanishi lozim. Uloqtirish turlari bo‘yicha SM chempionati musobaqalari natijalari o‘tkazilganda uloqtirish turlari bo‘yicha SM chempionati musobaqalari natijalari Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi tuzildi.

Bular:

1. Shtangani ikki qo‘llab ushlash, o‘ng oyoq oldinda. Chap oyoq bilan oldinga bir qadam tashlab, shtanga yuqoriga-orqaga tez ko‘tariladi. Boshning oldinga harakatlanishi va umurtqaning ko‘krak qismida orqaga egilishini kuzatib borish kerak. Shtangani ko‘krakka tushirib, chap oyoq bilan orqaga qadam tashlanadi.

2. Shtangani yelkaga olgan holatdan o‘tirib turish.

3. Shtangani ko‘tarish. Oyoqlar yelka kengligida, shtanga rostlangan qo‘llarda pastga tushirilgan. Oyoqlar, gavda va rostlangan qo‘llar harakati bilan shtanga bosh uzra ko‘tariladi.

4. Cho‘nqayib o‘tirmasdan, shtangani ko‘krakka ko‘tarish.

5. Chap oyoq oldinga chiqarilgan holatdan shtangani ko‘tarish. Taxtasupada turgan shtanga orasi yelka kengligida ochilgan qo‘llar bilan ushlanadi, chap oyoq rostlangan holatda shtanga yoniga, o‘ng oyoq bukilgan holatda orqaga yarim metr masofada qo‘yiladi. O‘ng oyoqni rostlay turib, tos oldinga siljitiladi, shtanga chap oyoq bo‘ylab qorin sathigacha ko‘tariladi.

6. Chap oyoq bilan oldinga qadam tashlab, shtangani orqaga olish.

D.H. – shtanga bosh uzra rostlangan

qo‘llarda ko‘tariladi.

7. Shtanga ko‘targan qo‘llarni yuqoriga-oldinga rostlash. D.H. – shtanga bosh orqasida, qo‘llar bukilgan, tirsaklar yelka kengligida. Mashqni bajarayotganda, tirsaklar yon tomonga chiqarilmaydi.

8. Yarim cho‘qqayib tez turish. Shtanga yelkada. Asta-sekin yarim cho‘qqayib o‘tiriladi va muayyan lahzada shtanga og‘irligi qarshiligini yengib, tez turiladi va oyoq uchiga ko‘tariladi.

9. Oyoqlar orasini keng ochib yarim cho‘qqaygan holatdan yelkadagi shtanga bilan turish amalga oshiriladi. Tez turayotib, tayanch oyoq soni ichkariga buriladi, tos oldinga siljitiladi.

10. Shtanga grifini rostlangan qo‘llar bilan oldinda ushlagan holatdan orqaga olib o‘tish va yana dastlabki holatga qaytarish. Grif qulochni yelka kengligidan kattaroq ochib ushlanadi.

11. Yelkaga shtangani olib, o‘ng oyoq soni bilan “zarba berish”. D.H. – oyoqlar orasi yelka kengligidan kattaroq ochilgan, qo‘llar shtanga diskida. Yarim bukilgan o‘ng oyoqqa o‘tiriladi, bunda u biroz o‘ng tomonga buriladi. Keyin son ichkariga burilib, oyoq tez rostlanadi; tos oldinga siljitiladi.

12. Shtangani “tortilgan kamon” holatida ushlash. Shtanga bosh ustida ko‘tarilgan. O‘ng qo‘l bilan pastdan ushlanadi.

13. Yadroni ikki qo‘llab pastdan oldinga uloqtirish. Oyoqlar yelka kengligida. Yadro ikki qo‘llab ushlanadi. Oyoqlar bukilib, yadro pastga, orqaga tushiriladi. Oyoqlar tez rostlanib, yadro oldinga-yuqoriga uloqtiriladi. Mashqni to‘ldirma to‘p bilan ham bajarish mumkin.

14. Yadroni ikki qo‘llab bosh ustidan orqaga tashlash. Oyoqlar yelka kengligida. Yadro ikki qo‘llab ushlanadi. Oyoqlar bukilib, yadro pastga tushiriladi. Tana tez rostlanib, yadro bosh ustidan orqaga tashlanadi. Yadroni qo‘ldan chiqarish paytida oyoqlarning tez rostlanishiga, umurtqaning ko‘krak qismi orqaga egilishiga e’tibor beriladi. Mashqni to‘ldirma to‘p bilan bajarish mumkin.

15. Yadroni bosh orqasidan ikki yoki bir qo‘l bilan uloqtirib yuborish. D.H. – chap oyoq oldinda, yadro bosh ustida. Yadro orqaga – bosh orqasiga olinadi va qulochkashlab oldinga uloqtiriladi. Tashlash vaqtida tirsaklar yon tomonga chiqarilishi mumkin emas. Oyoqlar, gavda va qo‘llarning izchil ishlashiga diqqat qilish kerak. Mashqni to‘ldirma to‘p bilan bajarish mumkin.

Yengil atletikada o‘rgatish jarayonining maqsad va vazifalari.

O‘rgatish jarayonining asosiy vazifalari:

1. Harakat sifatlarining zarur rivojlanish darajasini tarbiyalash.

2. O‘rganilayotgan yengil atletika mashqlari texnikasiga oid asosiy harakat malaka va ko‘nikmalarini hamda maxsus tayyorgarlik mashqlari texnikasini egallash. Shug‘ullanuvchilarning ko‘nikmalarni mustahkam o‘zlashtirish va o‘zgaruvchan sharoitlarga moslasha olishiga erishish.

3. Sport, mehnat faoliyati va kundalik turmushda zarur bo‘lgan ma’naviy-irodaviy hamda ahloqiy sifatlarni tarbiyalash.

4. Yengil atletika turlarini o‘rgatish uchun zarur bilim va malakalarni egallash. Harakatlarni o‘rgatish haqida tushuncha. Harakat tana va unga tegishli qismlarning makon va zamondagi joy o‘zgartirishi demakdir. Erkin (hayot davomida egallangan) va g‘ayri-ixtiyoriy (tug‘ma) harakatlar farqlanadi. Harakat faoliyati bu odamning harakat faolligini maqsadga yo‘naltirib namoyish etishi bo‘lib, uning yordamida harakatlanish vazifasi hal etiladi. Harakat malakasi harakat faoliyatini boshqarishning shunday darajasiki, bunda uning tarkibiga kiruvchi har bir harakatning bajarilishini kuzatib borish zarur. Harakat ko‘nikmasi alohida harakatlarda emas, balki faoliyatning sharoitlari hamda natijasini nazarda tutgan holda faoliyatni bajarish qobiliyatidir. Harakatlar texnikasi haqida tushuncha. Mashqni bajarish texnikasi – harakatlanish vazifasini eng oqilona va samarali hal etish yo‘lidir. Quyidagilar farqlanadi: - texnikaning asosi – yengil atletika mashqi turining belgilovchi qismi; - texnikaning detallari – muayyan harakat tizimining makon-vaqt xususiyatlari, ularning tarkibi va qayta takrorlash izchilligi

bilan tavsiflanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda hozirgi kunda mashg‘ulotlar davomida sportchilar organizmida kuzatilgan charchoq holatini bartaraf etish va keyingi mashg‘ulotga tetik holda kelish uloqtiruvchilar orasida dolzarbligi aniqlandi. Bosqon uloqtiruvchi sportchilarni mashg‘ulot yuklamalarini bajarishda organizmda yuzaga keladigan charchoq holatini inobatga olib tiklovchi mashqlar (yelka kamari, qo‘l mushaklari, oyoqning son hamda boldir mushaklari uchun) majmuasi ishlab chiqildi. Ushbu mashqlar majmuasini qo‘llaganimizdan so‘ng, sportchilarimizni organizmi tiklanish tezlanishini 24% ga yaxshilandi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi bo‘yicha tajriba va nazorat guruhida o‘tkazilga test natijalariga ko‘ra tajriba va nazorat guruhida kuch sifatlarining o‘sishi quyidagicha abiqlandi. Olingan testlar natijasini shuni ko‘rsatadiki tajriba va nazorat guruhi sportchilari turgan joydan sakrash natijalari tajriba guruhida 235,25±17,28 natija bo‘lsa, nazorat guruhida 212,08±18,87 natija qayd etildi. Ikki qo‘lda oldinga yadro itqitish tajriba guruhida 11,26±1,08 natija qayd etgan bo‘lsa, nazorat guruhi 10,47±0,89 natijalar o‘sganligi aniqlandi.

Usbu olingan natijalar dinamikasidan taxlil qilish mumkinki,biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va metodik tavsiyalar samarali ekanligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 6 apreldagi PF-6199-sonli “Turizm, sport va madaniy meros sohalarida davlat boshqaruvi tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrdagi PF-6099-sonli “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 7 apreldagi PQ-114-sonli “Ma’muriy islohotlar doirasida yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvini samarali tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

4. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To'xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi / darslik. Barkamol fayz media nashriyoti. T: 2017. – 628 b

5. Ro‘zmatov I.E. “The importance of the methods used in the development of physical quality of invading athletes carrying out hard work” Asia pacific jurnal of marketing &management review. Vol.11 Issue 12, 2022. P.325-328.

6. Ro‘zmatov I.E. “14-16-uoshli bosqon uloqtiruvchilarda oyoqlar mushaklarining maxsus kuchini rivojlantirishni samaradorligi”. Namangan davlat universiteti ilmiy axborotnomasi.2023 yil. 1-son. - B.760-763.

7. Ro‘zmatov I.E. “Bosqon uloqtiruvchilarning mashg‘ulot jarayonida pedagogik nazorat”. Namangan davlat universiteti ilmiy axborotnomasi. 2023. №3. - B.749-756. [13.00.00 №3]

8. Ro‘zmatov I.E. “Bosqon uloqtirish mashg‘ulotlarida maxsus mashqlarning ahamiyati”. International Scientific and Practical Conference: “Youth, Science, Education: Topical issues, achievements and innovations” 2022. - B.17-20.

9. Ro‘zmatov I.E. “Bosqon uloqtiruvchilarni mashg‘ulot jarayonida kuch jismoniy sifatini rivojlantirishning o‘ziga xos ahamiyati”. International Scientific and Practical Conference: “Youth, Science, Education: Topical issues, achievements and innovations” 2022. - B.10-14.

10. Ro‘zmatov I.E. “Bosqon uloqtirish texnikasining samaradorligini belgilovchi omillar” // “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muammolar, yechimlar va istiqbollar” mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy anjuman to‘plami. Chirchiq, 2023. - B. 268-270

11. Ro‘zimatov I. Bosqon uloqtiruvchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishini belgilab beruvchi metodlarni ahamiyati //Scientific-theoretical journal of International education research. – 2023. – T. 1. – №. 3. – C. 92-97.