

TALABALARDA BOSQON ULOQTIRISH TEXNIKASINI BOSQICHMA-BOSQICH SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI

Saidova Sarvinoz Iskandar qizi

Osiyo xalqaro universiteti, o'qituvchi

E-mail: saidovasarvinoz@oxu.uz

Annotatsiya: Mazkur tezisda talabalarda bosqon uloqtirish texnikasini bosqichma-bosqich shakllantirishning pedagogik xususiyatlari yoritilgan. Bosqon uloqtirish murakkab koordinatsion tuzilishga ega bo'lgan yengil atletika turi sifatida talabalardan harakatlar izchilligi, muvozanat, fazoviy mo'ljallash olish hamda kuch va tezlikni o'zaro uyg'unlashtirishni talab etadi. Shu sababli texnikani o'rgatishda harakatlarni oddiydan murakkabga, alohida elementlardan yaxlit bajarishga tomon izchil shakllantirish muhim pedagogik ahamiyatga ega. Tezisda dastlabki holat, bosqonni aylantirish, burilishlar, tayanch holatlari, yakuniy kuch berish va uloqtirish harakatlarini o'zlashtirish ketma-ketligi tahlil qilinadi. Shuningdek, o'rgatish jarayonida talabalarning individual imkoniyatlarini hisobga olish, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, texnik xatolarni o'z vaqtida aniqlash va tuzatishning ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so'zlar: bosqon uloqtirish, talaba, o'rgatish metodikasi, pedagogik jarayon, texnik tayyorgarlik, bosqichma-bosqich o'rgatish, harakat ko'nikmasi, aylanish harakatlari, muvozanat, koordinatsiya.

Kirish

Yengil atletikaning uloqtirish turlari sportchidan nafaqat yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, balki murakkab texnik harakatlarni aniq va o'zaro muvofiqlashtirilgan holda bajarishni ham talab etadi. Ular orasida bosqon uloqtirish o'zining harakat tuzilishi, aylanishlar ketma-ketligi, muvozanatni saqlash hamda kuchni bosqonga samarali uzatish xususiyatlari bilan ajralib turadi. Mazkur texnikani egallash jarayonida bir harakatdagi kamchilik keyingi harakatlarning bajarilishiga ham ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu jihatdan bosqon uloqtirishni o'rgatishda texnik elementlarning o'zaro bog'liqligini hisobga olish alohida ahamiyat kasb etadi.

Oliy ta'lim muassasalarida bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish jarayoni talabalarning dastlabki jismoniy va texnik tayyorgarligi turlicha ekanligi bilan tavsiflanadi. Ayrim talabalar uloqtirish mashqlari bo'yicha yetarli harakat tajribasiga ega bo'lsa, boshqalar murakkab aylanish va burilish harakatlarini bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Shu sababli barcha texnik elementlarni bir vaqtning o'zida o'zlashtirishga urinish kutilgan natijani bermaydi. O'qitish jarayonini talabaning imkoniyatiga mos ravishda tashkil etish, har bir texnik elementni yetarli

darajada o'zlashtirgandan keyin navbatdagi harakatga o'tish pedagogik jihatdan muhim hisoblanadi.

Bosqon uloqtirish texnikasini shakllantirishda dastlabki turish holati va bosqonni ushlashdan boshlab, dastlabki aylantirishlar, burilishlar, tayanch holatlari hamda yakuniy kuch berish harakatigacha bo'lgan texnik qismlar yagona tizim sifatida qaralishi lozim. Bunda o'rgatishning izchilligi va davomiyligi talabaning harakatni ongli ravishda tushunishi, uni amaliy bajarishi va keyinchalik barqaror ko'nikmaga aylantirishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, dastlabki bosqichlarda shakllangan noto'g'ri harakat odatlarini keyinchalik tuzatish murakkab bo'lishi mumkinligi sababli o'qituvchi tomonidan muntazam pedagogik nazorat olib borilishi zarur.

O'rgatish davomida tushuntirish va ko'rsatish usullarini amaliy mashqlar bilan uyg'unlashtirish, texnik elementlarni qismlarga ajratib o'rgatish va keyinchalik ularni yaxlit harakatga birlashtirish muhim o'rin tutadi. Mashqlarning murakkabligini asta-sekin oshirib borish, takrorlashlar sonini talabaning tayyorgarlik darajasiga moslashtirish hamda aniqlangan xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish texnik ko'nikmalarning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi. Bunday yondashuv o'quv jarayonining faqat natijaga emas, balki texnikani sifatli egallash jarayoniga ham yo'naltirilishini ta'minlaydi.

Shu nuqtayi nazardan, talabalarda bosqon uloqtirish texnikasini bosqichma-bosqich shakllantirishning pedagogik xususiyatlarini o'rganish, o'rgatish ketma-ketligini asoslash va har bir bosqichning vazifalarini belgilash dolzarb metodik masalalardan biridir. Mazkur yondashuv talabalarning murakkab texnik harakatlarni izchil o'zlashtirishi, shakllangan ko'nikmalarni mustahkamlashi hamda bosqon uloqtirish texnikasini yaxlit va barqaror bajarishiga pedagogik sharoit yaratadi.

Asosiy qism

Bosqon uloqtirish texnikasini talabalarga o'rgatish pedagogik jarayon sifatida muayyan izchillikni talab qiladi. Texnik harakatlarning murakkabligi shundaki, uloqtirish davomida sportchi bosqon harakatini boshqarishi, tana muvozanatini saqlashi, aylanish tezligini oshirib borishi va hosil bo'lgan kuchni yakuniy harakatda to'g'ri yo'naltirishi kerak. Ushbu harakatlar bir-biridan alohida emas, balki oldingi harakat keyingisining sifatiga ta'sir ko'rsatadigan yagona texnik tizimni tashkil etadi. Shuning uchun boshlang'ich o'rgatish davrida talabaning darhol yaxlit uloqtirishni bajarishiga emas, avvalo uning tarkibiy elementlarini to'g'ri tushunishi va egallashiga e'tibor qaratish maqsadga muvofiq.

O'rgatishning dastlabki bosqichida talabalar bosqon uloqtirishning umumiy texnik tuzilishi, sport anjomining xususiyatlari, uloqtirish doirasi va harakatlarni xavfsiz bajarish qoidalari bilan tanishtiriladi. O'qituvchi texnikani ko'rsatish orqali uloqtirishning umumiy ko'rinishi haqida tasavvur hosil qiladi. Bu jarayonda harakatni ortiqcha texnik tafsilotlar bilan murakkablashtirmasdan, uning asosiy mazmunini

tushuntirish muhim. Talaba bosqonni ushlash, dastlabki turish holatini egallash, oyoqlarni to'g'ri joylashtirish va gavdaning barqaror holatini saqlashni o'zlashtiradi. Aynan shu ko'nikmalar keyingi murakkab harakatlarni o'rganish uchun tayanch vazifasini bajaradi.

Keyingi bosqich dastlabki aylantirish harakatlarini shakllantirish bilan bog'liq. Bosqonni bosh atrofida aylantirish tashqi tomondan sodda ko'rinsa-da, uning to'g'ri bajarilishi keyingi burilishlarning ritmi va tezligiga sezilarli ta'sir qiladi. Talaba bosqon harakatining yo'nalishini his qilishi, qo'llarni erkin tutishi va harakat davomida gavda holatini nazorat qila olishi kerak. Dastlab aylantirishlar past sur'atda bajarilib, harakatning aniqligi shakllantiriladi. Keyinchalik takrorlashlar davomida harakat ritmi va tezligi asta-sekin oshiriladi. O'qituvchi bu bosqichda qo'llarning ortiqcha taranglashishi, gavdaning keragidan ortiq egilishi yoki bosqon harakatining bir tekis bo'lmashligi kabi kamchiliklarni erta aniqlashi zarur.

Bosqon uloqtirish texnikasining eng murakkab qismlaridan biri burilishlarni o'zlashtirishdir. Burilish vaqtida talaba bir tomondan bosqonning aylanish harakatini davom ettirsa, ikkinchi tomondan oyoqlar ishini, tana og'irligining ko'chishini va muvozanatni boshqaradi. Shu sababli burilishlarni dastlab bosqonsiz bajarish pedagogik jihatdan samarali hisoblanadi. Talaba oyoqlarning harakat ketma-ketligini o'zlashtirgach, mashqlar yengillashtirilgan sharoitda, so'ngra bosqon bilan bajariladi. Bunda harakat tezligini oshirishdan oldin uning to'g'ri bajarilishiga erishish asosiy vazifa bo'lib qoladi.

Burilishlarni o'rgatishda tayanch holatlariga alohida e'tibor qaratiladi. Har bir burilish davomida bir tayanchli va ikki tayanchli holatlarning almashishi kuzatiladi. Talabaning oyoqlar ishini o'z vaqtida bajarishi, tana og'irligini to'g'ri taqsimlashi va keyingi burilish uchun qulay holat yaratishi texnikaning barqarorligini belgilaydi. Agar ushbu jarayonda muvozanat buzilsa, keyingi harakatlarning ritmi ham o'zgaradi. Shu sababli mashg'ulotlarda muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiruvchi yordamchi mashqlarni texnik o'rgatish bilan birgalikda qo'llash zarur.

Texnikani shakllantirishning navbatdagi bosqichida alohida o'zlashtirilgan aylantirish va burilishlar o'zaro birlashtiriladi. Talaba dastlab bir burilishli, keyinchalik esa texnik tayyorgarligi ortib borishi bilan bir necha burilishli harakatlarni bajarishga o'tadi. Mazkur bosqichda o'qituvchi harakatlarning uzluksizligiga, bosqonning harakat trayektoriyasiga, tana va oyoqlar faoliyatining o'zaro mosligiga e'tibor qaratadi. Mashqning murakkabligini oshirish talabaning oldingi elementlarni qanchalik barqaror egallaganiga qarab amalga oshirilishi kerak. Oldingi bosqich yetarli darajada o'zlashtirilmasdan keyingi elementga o'tish texnik xatolarning mustahkamlanib qolishiga olib kelishi mumkin.

Yakuniy kuch berish harakati bosqonga hosil qilingan tezlikni samarali uzatish va uni kerakli yo'nalishda chiqarishga xizmat qiladi. Ushbu harakatni o'rgatishda oyoqlar,

gavda va qo'llar faoliyatining ketma-ketligiga e'tibor beriladi. Talaba faqat qo'l kuchidan foydalanishga intilmasligi, balki harakatni oyoqlardan boshlab gavda orqali yuqori tana qismlariga uzatishni o'rganishi lozim. Yakuniy harakat dastlab alohida mashq sifatida bajarilib, keyinchalik burilishlar bilan bog'lanadi. Shu tariqa texnikaning qismlarga ajratilgan elementlari asta-sekin yagona uloqtirish harakatiga birlashtiriladi.

Bosqichma-bosqich o'rgatishda talabaning individual xususiyatlarini hisobga olish ham muhim pedagogik shartlardan biridir. Talabalarning jismoniy tayyorgarligi, koordinatsion imkoniyatlari, harakat tajribasi va yangi mashqlarni o'zlashtirish sur'ati bir xil bo'lmaydi. Shu sababli bir xil topshiriq barcha talabaga bir xil natija bermasligi mumkin. O'qituvchi mashqlarning murakkabligi, takrorlash miqdori va yordamchi mashqlarni tanlashda ushbu farqlarni e'tiborga olishi zarur. Texnik elementni tez o'zlashtirgan talabaga murakkabroq vazifa berish, qiyinchilikka duch kelayotgan talabaga esa harakatni soddalashtirilgan sharoitda takrorlash imkonini yaratish o'quv jarayonining samaradorligini oshiradi.

Bosqon uloqtirishni o'rgatishda pedagogik nazorat faqat yakuniy natijani baholash bilan cheklanmasligi kerak. Uloqtirish masofasi talabaning texnikani qay darajada to'g'ri egallaganini har doim ham to'liq ifodalamaydi. Shu sababli dastlabki o'rgatish davrida harakatning bajarilish sifati, muvozanatning saqlanishi, burilishlarning izchilligi, oyoqlar faoliyati va yakuniy kuch berishning to'g'ri bajarilishi asosiy baholash mezonlari sifatida qaralishi maqsadga muvofiq.

Bosqon uloqtirish texnikasini bosqichma-bosqich shakllantirish mazmuni **1-jadval.**

O'rgatish bosqichi	Asosiy pedagogik vazifa	Kutiladigan natija
Texnika bilan dastlabki tanishtirish	Harakatning umumiy tuzilishini tushuntirish va ko'rsatish	Talabada texnika haqida dastlabki tasavvur shakllanadi
Bosqonni ushlash va dastlabki holat	To'g'ri turish va anjomni boshqarishga o'rgatish	Barqaror boshlang'ich holat egallanadi
Dastlabki aylantirishlar	Harakat yo'nalishi va ritmini shakllantirish	Bosqon harakatini nazorat qilish yaxshilanadi
Burilishlarni o'rgatish	Oyoqlar ishi va tana harakatini muvofiqlashtirish	Burilishlar izchil va muvozanatli bajariladi
Tayanch holatlarini shakllantirish	Tana og'irligini to'g'ri ko'chirishga o'rgatish	Harakat barqarorligi oshadi
Yakuniy kuch berish	Kuchni bosqonga ketma-ket va samarali uzatish	Uloqtirishning yakuniy harakati to'g'ri shakllanadi
Yaxlit texnikani bajarish	O'rganilgan elementlarni yagona harakatga birlashtirish	Barqaror va yaxlit uloqtirish ko'nikmasi shakllanadi

Shunday qilib, bosqon uloqtirish texnikasini bosqichma-bosqich shakllantirishda har bir o'quv vazifasining oldingi bosqichda egallangan ko'nikmaga tayanishi

muhimdir. Texnikani soddalashtirilgan harakatlardan boshlab, asta-sekin yaxlit bajarishga olib kelish talabaning murakkab harakat tuzilishini ongli ravishda o'zlashtirishiga imkon beradi. O'qituvchining muntazam kuzatuv, o'z vaqtida berilgan metodik ko'rsatmalar va individual yondashuv esa texnik ko'nikmalarning barqaror shakllanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. - Toshkent, 2015.
2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - Toshkent: ITA-PRESS, 2021. - 312 b.
3. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. - Toshkent: O'qituvchi, 2020. - 384 b.
4. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. - Toshkent: O'zDJTSU, 2021. - 410 b.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - Москва: Спорт, 2020. - 520 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. - Киев: Олимпийская литература, 2020. - 808 с.
7. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. - Киев: Здоровья, 1986. - 160 с.
8. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. - Москва: Олимпия Пресс, 2007. - 272 с.
9. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. - Champaign: Human Kinetics, 2006. - 251 p.
10. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. - Champaign: Human Kinetics, 2011. - 581 p.
11. World Athletics. *Track and Field Facilities Manual*. - Monaco: World Athletics, 2019.