OLIY O‘QUV YURTI TALABALARIGA BOSQON ULOQTIRISH TEXNIKASINI O‘RGATISH METODIKASI

Saidova Sarvinoz Iskandar qizi
Osiyo xalqaro universiteti, o‘qituvchi
E-mail: saidovasarvinoz@oxu.uz

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy o‘quv yurti talabalariga bosqon uloqtirish texnikasini o‘rgatish metodikasining nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Bosqon uloqtirish texnikasini bosqichma-bosqich o‘rgatish, mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan pedagogik yondashuvlar hamda texnik xatolarni bartaraf etish yo‘llari tahlil qilingan. Tadqiqotda sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya nazariyasiga asoslangan metodik usullar tavsiya etiladi. Mazkur metodika talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirish, texnik harakatlarni mukammal o‘zlashtirish hamda sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: bosqon uloqtirish, texnika, metodika, jismoniy tarbiya, yengil atletika, talabalar, pedagogik yondashuv.

Abstract. This article examines the theoretical and methodological foundations of teaching hammer throw techniques to university students. The study analyzes step-by-step instruction methods, pedagogical approaches used in training sessions, and ways to correct technical errors. Based on sports pedagogy and physical education theory, effective teaching methods are proposed. The developed methodology contributes to improving students’ physical fitness, mastering technical movements, and enhancing sports performance.

Key words: hammer throw, technique, methodology, physical education, athletics, students, pedagogy.

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и методические основы обучения технике метания молота студентов высших учебных заведений. Анализируются этапы обучения, педагогические подходы и методы устранения технических ошибок. Предлагаемая методика способствует повышению физической подготовленности студентов и улучшению спортивных результатов.

Ключевые слова: метание молота, техника, методика, физическое воспитание, лёгкая атлетика, студенты.

Kirish

Bugungi kunda oliy o‘quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish ta’lim tizimining ustuvor pedagogik vazifalaridan biri hisoblanadi. Talabalarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy rivojlanishini ta’minlash hamda sport faoliyatiga bo‘lgan qiziqishini oshirishda yengil atletika mashg‘ulotlari muhim o‘rin egallaydi. Xususan, yengil atletikaning murakkab texnik turlaridan biri bo‘lgan bosqon

ISSN 3030-3907

uloqtirishni o‘rgatishda ilmiy asoslangan metodik yondashuvlarni qo‘llashga bo‘lgan ehtiyoj tobora ortib bormoqda.

Bosqon uloqtirish yuqori darajadagi koordinatsiya, kuch, tezlik va texnik aniqlikni talab etuvchi sport turi bo‘lib, mazkur sifatlarning uyg‘un rivojlanishi sport natijalarining samaradorligini belgilaydi. Ushbu sport turida harakatlarning fazaviy tuzilishi, tana holatining barqarorligi, aylanishlar davomida muvozanatni saqlash hamda uloqtirishning yakuniy fazasini to‘g‘ri bajarish alohida ahamiyatga ega. Shu sababli, bosqon uloqtirish texnikasini o‘rgatish jarayoni yuqori darajadagi metodik tayyorgarlikni talab etadi.

Amaliy tajribalar shuni ko‘rsatadiki, talabalar orasida bosqon uloqtirish texnikasini o‘zlashtirish jarayonida noto‘g‘ri harakat stereotiplarining shakllanishi, muvozanatning buzilishi hamda aylanish fazalarida texnik xatolarga yo‘l qo‘yilishi holatlari tez-tez uchraydi. Bunday kamchiliklar asosan mashg‘ulotlarning tizimli tashkil etilmasligi, texnik elementlarning izchil o‘rgatilmasligi va pedagogik nazoratning yetarli darajada olib borilmasligi bilan bog‘liq.

Shu munosabat bilan bosqon uloqtirishni o‘rgatishda bosqichma-bosqichlik tamoyiliga asoslangan, tushunarli va samarali metodlarni qo‘llash, shuningdek, mashg‘ulot jarayonida pedagogik nazoratni kuchaytirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolaning maqsadi oliy o‘quv yurti talabalariga bosqon uloqtirish texnikasini o‘rgatishning samarali metodikasini nazariy jihatdan asoslab berish, ushbu jarayonni takomillashtirishga qaratilgan ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Yengil atletika turlarini o‘rgatish metodikasi jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi sohasida ko‘plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan chuqur tadqiq etilgan. Ushbu tadqiqotlarda texnik jihatdan murakkab bo‘lgan uloqtirish turlarini o‘rgatishda ilmiy asoslangan metodik yondashuvlarning muhimligi alohida ta’kidlanadi. Ayniqsa, bosqon uloqtirish texnikasini samarali o‘zlashtirishda harakatlarning fazaviy tuzilishini chuqur tahlil qilish muhim omil sifatida e’tirof etilgan.

Ilmiy manbalarda bosqon uloqtirish texnikasi tayyorlov, aylanishlar va yakuniy uloqtirish fazalariga ajratilib o‘rganiladi. Tadqiqotchilarning fikriga ko‘ra, ushbu fazalar o‘rtasidagi muvofiqlik va uzviylik sport natijasining yuqori bo‘lishini ta’minlaydi. Aylanishlar soni, tana massasining joylashuvi, tayanch nuqtalarining almashinuvi hamda uloqtirish burchagining optimal darajada tanlanishi uloqtirish masofasiga bevosita ta’sir ko‘rsatishi ilmiy tajribalar orqali isbotlangan.

Sport pedagogikasi yo‘nalishida olib borilgan tadqiqotlarda texnik harakatlarni o‘rgatishda ko‘rgazmali usullardan, jumladan, videotasvirlar, grafik sxemalar va modellashtirilgan harakatlardan foydalanish yuqori samaradorlik

ISSN 3030-3907

berishi ko‘rsatib o‘tilgan. Bunday yondashuvlar talabalar tomonidan harakatlarning mexanik mohiyatini tezroq anglashga, noto‘g‘ri stereotiplarning shakllanishini oldini olishga xizmat qiladi. Shuningdek, takroriy mashqlar asosida texnik elementlarni mustahkamlash va har bir talabaga individual yondashuvni qo‘llash o‘rgatish jarayonining samaradorligini oshirishi ta’kidlanadi.

Ilmiy adabiyotlarda talabalar bilan ishlashda ularning yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi hamda funksional imkoniyatlarini hisobga olish zarurligi alohida qayd etiladi. Chunki noto‘g‘ri yuklama yoki murakkab texnik elementlarni erta bosqichda qo‘llash jarohatlanish xavfini oshirishi va texnikani o‘zlashtirish jarayonini sekinlashtirishi mumkin. Shu bois bosqon uloqtirishni o‘rgatish metodikasi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan uyg‘un holda tashkil etilishi lozimligi ko‘plab ilmiy tadqiqotlarda asoslab berilgan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqot oliy o‘quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari jarayonida bosqon uloqtirish texnikasini o‘rgatishning samarali metodikasini asoslashga qaratilgan bo‘lib, nazariy–metodik yo‘nalishda olib borildi. Tadqiqot jarayonida sport pedagogikasi, yengil atletika nazariyasi hamda o‘qitish metodikasi sohasiga oid ilmiy manbalar chuqur tahlil qilindi.

Tadqiqotda quyidagi ilmiy-pedagogik metodlardan foydalanildi: ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish orqali bosqon uloqtirish texnikasini o‘rgatishga oid mavjud nazariy qarashlar va metodik yondashuvlar o‘rganildi; yengil atletika mashg‘ulotlari jarayonida kuzatuv metodidan foydalanish orqali talabalar tomonidan texnik harakatlarni bajarish jarayonidagi xatolar va ularning sabablari aniqlandi; texnik harakatlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish metodikasi asosida bosqon uloqtirishning alohida elementlari izchil tarzda o‘zlashtirildi; pedagogik taqqoslash va umumlashtirish usullari yordamida mashg‘ulot jarayonining samaradorligi nazariy jihatdan tahlil qilindi.

Bosqon uloqtirish texnikasini o‘rgatish jarayoni sport pedagogikasining izchillik va tizimlilik tamoyillariga asoslanib, quyidagi bosqichlarda amalga oshirilishi tavsiya etiladi. Birinchi bosqichda talabalar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari orqali tayyorlanib, mushak kuchi, harakat koordinatsiyasi va muvozanatni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratiladi. Ikkinchi bosqichda bosqon uloqtirishning asosiy elementi bo‘lgan aylanish harakatlari soddalashtirilgan mashqlar yordamida bosqichma-bosqich o‘rgatiladi. Uchinchi bosqichda uloqtirish texnikasining yakuniy fazasi mukammallashtirilib, harakatlar uzviyligi va aniqligi ta’minlanadi. To‘rtinchi bosqichda esa texnik xatolarni aniqlash, ularni tahlil qilish va tuzatishga qaratilgan maxsus metodik mashqlar qo‘llaniladi.

ISSN 3030-3907

Mazkur metodik yondashuv talabalar tomonidan bosqon uloqtirish texnikasini ongli va samarali o‘zlashtirishga, shuningdek, mashg‘ulotlar jarayonida jarohatlanish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, bosqon uloqtirish texnikasini o‘rgatish jarayonida ketma-ketlik va tizimlilik tamoyillariga qat’iy rioya qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Texnik harakatlarni alohida fazalar bo‘yicha o‘rganish va ularni bosqichma-bosqich murakkablashtirish talabalar tomonidan harakat mexanizmlarini ongli ravishda o‘zlashtirishga imkon yaratadi. Dastlab tayyorlov va aylanish fazalarining soddalashtirilgan shakllarini o‘rganish, keyinchalik ularni yagona texnik harakatga birlashtirish texnik xatolarning kamayishiga xizmat qiladi.

Ilmiy-metodik tahlillar shuni ko‘rsatadiki, har bir texnik fazani alohida o‘zlashtirish mushaklar faoliyatining muvofiqlashuvini yaxshilaydi, harakatlar aniqligini oshiradi hamda talabalar tomonidan noto‘g‘ri harakat stereotiplarining shakllanishining oldini oladi. Shuningdek, texnik elementlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish mashg‘ulotlar jarayonida pedagogik nazoratni samarali tashkil etish imkonini beradi va o‘qituvchiga individual yondashuvni qo‘llash uchun qulay sharoit yaratadi.

Nazariy xulosalarga ko‘ra, bosqon uloqtirish texnikasini o‘rgatishda tizimli yondashuv asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar talabalar jismoniy tayyorgarligi darajasining oshishiga, harakat koordinatsiyasining takomillashuviga hamda texnik bajarilish samaradorligining yaxshilanishiga olib keladi. Natijada, o‘rgatish jarayonining umumiy samaradorligi ortib, sport natijalarining barqaror rivojlanishi ta’minlanadi.

1-jadval

№	O‘rgatish bosqichi	Mashg‘ulot mazmuni	Asosiy metodlar
1	Tayyorlov bosqichi	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari	Takroriy mashqlar, tushuntirish
2	Boshlang‘ich o‘rgatish	Bosqon bilan tanishtirish, dastlabki aylanishlar	Ko‘rgazmali, bosqichma-bosqich
3	Asosiy bosqich	To‘liq aylanish va uloqtirish texnikasi	Individual yondashuv, tahlil
4	Mustahkamlash bosqichi	Texnikani takomillashtirish, xatolarni tuzatish	Video-tahlil, nazorat mashqlari

Mashg‘ulot jarayonida maxsus tayyorlangan mashqlardan tizimli foydalanish, shuningdek, video-ko‘rgazmali vositalar va individual yondashuvni qo‘llash bosqon uloqtirish texnikasini o‘rgatish samaradorligini sezilarli darajada

ISSN 3030-3907

oshiradi. Maxsus mashqlar orqali texnik harakatlarning alohida elementlari mukammallashtirilib, talabalar tomonidan bajarilayotgan harakatlarda aniqlik va muvofiqlik ta’minlanadi. Video-ko‘rgazmali vositalardan foydalanish esa talabalar uchun texnik harakatlarning vizual tasavvurini shakllantirishga, ularning biomekanik mohiyatini chuqurroq anglashga imkon yaratadi.

Individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar texnik xatolarni o‘z vaqtida aniqlash va ularni bartaraf etishga xizmat qiladi. Bu jarayonda talabalar o‘z harakatlarini ongli ravishda tahlil qilishni o‘rganib, texnik elementlarni mustaqil ravishda takomillashtirishga intiladi. Natijada, mashg‘ulotlar davomida texnik xatolar soni kamayib, talabalar tomonidan bosqon uloqtirish texnikasi ongli va samarali tarzda o‘zlashtiriladi.

Ilmiy-metodik tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ko‘rgazmali vositalar va individual yondashuvga asoslangan mashg‘ulotlar sport texnikasi samaradorligining oshishiga, harakatlar koordinatsiyasining yaxshilanishiga hamda talabalar jismoniy tayyorgarligining umumiy darajasini yuksaltirishga xizmat qiladi. Bu esa bosqon uloqtirish mashg‘ulotlarini oliy ta’lim muassasalarida yanada samarali tashkil etish imkonini beradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

1. Bosqon uloqtirish texnikasini o‘rgatish jarayonida nazariy bilimlar bilan amaliy mashqlarning uzviy uyg‘unligini ta’minlash muhim pedagogik ahamiyatga ega. Nazariy tushunchalar orqali texnik harakatlarning mazmuni va mexanizmlarini anglash, amaliy mashqlar orqali esa ushbu bilimlarni mustahkamlash talabalar tomonidan texnikani ongli va samarali o‘zlashtirishga xizmat qiladi.
2. Mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqichlik tamoyili asosida tashkil etish bosqon uloqtirish texnikasini o‘rgatishning muhim sharti hisoblanadi. Texnik harakatlarning soddadan murakkabga tomon izchil o‘rgatilishi talabalar jismoniy imkoniyatlariga mos yuklamalarni ta’minlab, harakat koordinatsiyasining izchil rivojlanishiga imkon yaratadi.
3. Texnik xatolarni mashg‘ulotlarning dastlabki bosqichlaridayoq aniqlash va ularni bartaraf etishga qaratilgan metodik yondashuvlar o‘rgatish jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Bunday yondashuv noto‘g‘ri harakat stereotiplarining shakllanishini oldini olib, talabalar tomonidan texnik elementlarning to‘g‘ri va barqaror bajarilishini ta’minlaydi.
4. Tadqiqot jarayonida taklif etilgan metodika oliy o‘quv yurti talabalarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga, harakat koordinatsiyasini takomillashtirishga hamda bosqon uloqtirish bo‘yicha sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Mazkur metodik tavsiyalarni amaliyotga joriy etish oliy ta’lim muassasalarida yengil atletika mashg‘ulotlarini yanada samarali tashkil etish imkonini beradi.

ISSN 3030-3907

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Karimov I.A. **Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch.** – Toshkent: Ma’naviyat, 2008.
2. Rahimov A.R. **Yengil atletika nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: Fan, 2019.
3. Matkarimov S.S. **Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi.** – Toshkent, 2020.
4. Platonov V.N. **System of training in Olympic sport.** – Kyiv, 2015.
5. Ozolin N.G. **Legkaya atletika: metodika obucheniya.** – Moskva, 2016.

ISSN 3030-3907