MASHG‘ULOT JARAYONIDA BOSQON ULOQTIRISHNING TEXNIK TAYYORGARLIGI

Axmedova Mushtariy Raxmatillar qizi
Osiyo Xalqaro Universitateti magistranti
https://doi.org/10.5281/zenodo.21498416

Annotatsiya. Mazkur maqolada mashg‘ulot jarayonida bosqon uloqtirish (yadro/bosqon uloqtirish) sport turida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish masalalari yoritilgan. Sportchilarning texnik mahoratini shakllantirish bosqichlari, harakat tuzilmasining biomekanik xususiyatlari hamda samarali mashg‘ulot uslublari tahlil qilingan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, texnik elementlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish va maxsus kuch tayyorgarligi bilan uyg‘unlashtirish yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: bosqon uloqtirish, texnik tayyorgarlik, mashg‘ulot jarayoni, maxsus kuch, biomekanika, sport mahorati.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В МЕТАНИИ МОЛОТА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования технической подготовки в метании молота в процессе тренировочных занятий. Проанализированы этапы формирования технического мастерства спортсменов, биомеханические особенности структуры движений, а также эффективные методы тренировки. По результатам исследования установлено, что поэтапное обучение техническим элементам в сочетании со специальной силовой подготовкой является важным фактором достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: метание молота, техническая подготовка, тренировочный процесс, специальная сила, биомеханика, спортивное мастерство.

TECHNICAL PREPARATION IN HAMMER THROW DURING THE TRAINING PROCESS

Abstract. This article discusses the issues of improving technical preparation in hammer throw during the training process. The stages of developing athletes’ technical skills, the biomechanical characteristics of movement structure, and effective training methods are analyzed. According to the research results, step-by-step teaching of technical elements combined with special strength training is an important factor in achieving high sports performance.

Keywords: hammer throw, technical preparation, training process, special strength, biomechanics, sports mastery.

Kirish

Yengil atletikaning uloqtirish turlaridan biri bo‘lgan bosqon uloqtirish sportchidan yuqori darajadagi kuch, tezkorlik, koordinatsiya va mukammal texnik tayyorgarlikni talab etadi. Zamonaviy sportda natijalar o‘sib borayotganligi sababli mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, texnik tayyorgarlikni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish sport natijalarining barqaror o‘sishini ta’minlaydi.Texnik tayyorgarlik – bu sportchining harakat malakalarini shakllantirish, takomillashtirish va musobaqa sharoitida samarali qo‘llay olish qobiliyatidir.Hozirgi kunda yengil atletika sport turlari orasida uloqtirish yo‘nalishlari, xususan, bosqon uloqtirish yuqori sport natijalariga erishish nuqtai nazaridan alohida ahamiyat kasb etmoqda. Jahon sport amaliyotida natijalarning yil sayin o‘sib borishi sportchilarning jismoniy, funksional va ayniqsa texnik tayyorgarligiga qo‘yilayotgan talablarni yanada kuchaytirmoqda. Zamonaviy sport nazariyasida yuqori natija ko‘rsatish ko‘p jihatdan mashg‘ulot jarayonining ilmiy asosda tashkil etilishi hamda texnik tayyorgarlikning mukammal shakllantirilishiga bog‘liq ekanligi ta’kidlanadi.Bosqon uloqtirish murakkab koordinatsion tuzilishga ega bo‘lgan sport turi hisoblanadi[1]. Unda sportchi qisqa vaqt oralig‘ida yuqori tezlikda aylanish harakatlarini bajarib, maksimal kuchni snaryadga uzatishi lozim. Harakatlarning izchil va uyg‘un bajarilishi uloqtirish masofasini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Shu sababli texnik tayyorgarlik nafaqat harakatlar aniqligi va samaradorligini, balki sportchining kuch, tezkorlik va muvozanat kabi jismoniy sifatlaridan oqilona foydalanishini ham ta’minlaydi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, uloqtirish natijasi ko‘p jihatdan yakuniy kuch berish tezligi, aylanish amplitudasi, tana segmentlarining ketma-ket faollashuvi hamda snaryad uchish burchagiga bog‘liq. Ushbu biomekanik ko‘rsatkichlarni takomillashtirish esa maqsadli va tizimli mashg‘ulot jarayonini talab etadi[2]. Ayniqsa, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida texnik elementlarni to‘g‘ri shakllantirish kelgusida yuqori sport mahoratini egallash uchun mustahkam zamin yaratadi.Shu bilan birga, amaliyotda ko‘plab yosh sportchilarda texnik xatolarni erta bosqichda bartaraf etmaslik natijasida harakat stereotiplarining noto‘g‘ri shakllanishi kuzatiladi. Bu esa keyinchalik sport natijalarining o‘sishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi[3]. Mazkur holat mashg‘ulot jarayonida texnik tayyorgarlikni ilmiy-metodik jihatdan chuqur o‘rganish va samarali usullarni ishlab chiqish zaruratini belgilaydi.Bugungi kunda sport mashg‘ulotlari jarayonida innovatsion pedagogik texnologiyalar, videoanaliz, biomekanik monitoring hamda individual yondashuv tamoyillaridan foydalanish texnik tayyorgarlikni sezilarli darajada takomillashtirish imkonini bermoqda. Biroq, ushbu vositalarni bosqon uloqtirish mashg‘ulot jarayoniga tizimli ravishda joriy etish masalasi hali ham dolzarbligicha qolmoqda.Shundan kelib chiqib, mashg‘ulot jarayonida bosqon uloqtirishning texnik tayyorgarligini takomillashtirish, uning nazariy va amaliy asoslarini chuqur tahlil qilish hamda samarali metodik tavsiyalar ishlab chiqish bugungi kun sport pedagogikasi oldida turgan muhim vazifalardan biri hisoblanadi[4].

Tadqiqot maqsadi

Mashg‘ulot jarayonida bosqon uloqtirish texnik tayyorgarligining samarali usullarini aniqlash va ularni takomillashtirish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi - mashg‘ulot jarayonida bosqon uloqtirish bilan

shug‘ullanuvchi sportchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslarini o‘rganish, uloqtirish texnikasining asosiy fazalarini tahlil qilish hamda sport natijalarini oshirishga xizmat qiluvchi samarali mashg‘ulot vosita va usullarini aniqlashdan iborat.Tadqiqot davomida bosqon uloqtirish texnikasining boshlang‘ich holat, aylanish harakatlari, yakuniy kuch berish va uloqtirishdan keyingi muvozanatni saqlash kabi bosqichlari alohida o‘rganiladi. Har bir texnik elementning bajarilish sifati sportchining umumiy natijasiga qanday ta’sir ko‘rsatishi tahlil qilinadi. Shu bilan birga, texnik tayyorgarlikni maxsus kuch, tezkorlik, koordinatsiya va muvozanat mashqlari bilan uyg‘unlashtirish orqali mashg‘ulot samaradorligini oshirish imkoniyatlari aniqlanadi.Tadqiqotning yana bir muhim maqsadi -bosqon uloqtirishda uchraydigan asosiy texnik xatolarni aniqlash, ularning kelib chiqish sabablarini tahlil qilish va ushbu xatolarni bartaraf etishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqishdir. Ayniqsa, yosh va boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi sportchilarda to‘g‘ri harakat malakalarini shakllantirish, noto‘g‘ri texnik stereotiplarning oldini olish tadqiqotning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.Shuningdek, tadqiqotda zamonaviy mashg‘ulot texnologiyalari, jumladan videoanaliz, pedagogik kuzatuv va biomekanik tahlil vositalaridan foydalanish orqali sportchilarning texnik harakatlarini baholash hamda ularni individual xususiyatlardan kelib chiqib takomillashtirish imkoniyatlari ko‘rib chiqiladi.Umuman olganda, ushbu tadqiqot bosqon uloqtirish mashg‘ulotlarida texnik tayyorgarlik jarayonini yanada samarali tashkil etish, sportchilarning texnik mahoratini rivojlantirish va yuqori sport natijalariga erishish uchun ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan.

Tadqiqot metodlari

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish. Pedagogik kuzatuv. Videoanaliz va biomekanik tahlil. Tajriba-sinov mashg‘ulotlari. Matematik-statistik usullar

Tadqiqot natijalari va tahlil.

Bosqon uloqtirish texnikasi quyidagi asosiy bosqichlardan iborat- Boshlang‘ich holat (start pozitsiyasi). Aylanish yoki sirpanish harakati. O‘tish fazasi. Yakuniy kuch berish (itqitish). Muvozanatni saqlash fazasi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining umumiy tavsifi. Bosqon uloqtirish sport turida texnik tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichi sportchining kelgusi sport faoliyatining poydevorini tashkil etadi. Ushbu bosqichda asosiy maqsad sportchiga harakat malakalarini to'g'ri shakllantirish, snaryad bilan ishlash ko'nikmalarini hosil qilish hamda asosiy texnik elementlarni o'zlashtirishdan iborat. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yo'l qo'yilgan xatolar kelgusida harakat stereotiplarining noto'g'ri mustahkamlanishiga olib keladi va ularni keyinchalik tuzatish anchagina murakkab jarayon hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich bosqich odatda 1–2 yillik davrni qamrab oladi va bu muddat sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda individual xususiyatlariga qarab o'zgarishi mumkin. Ushbu bosqichda asosiy e'tibor texnik elementlarning tashqi ko'rinishini (shaklini) to'g'ri bajarishga, harakatlar ritmi va temposini his qilishga, shuningdek snaryad boshqaruvini o'zlashtirishga qaratiladi.Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining tarkibiy tuzilmasi

Quyidagi jadvalda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining asosiy yo'nalishlari, mazmuni va davomiyligi ko'rsatilgan:

1-jadval.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining tarkibiy tuzilmasi

№	Yo'nalish	Mazmuni	Davomiyligi	Mashg'ulot hajmi (%)
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)	Kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlikni rivojlantirish	6–8 oy	40–45%
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)	Aylanish tezligi, portlovchi kuch, koordinatsiyani rivojlantirish	4–6 oy	20–25%
3	Texnik tayyorgarlik (TT)	Asosiy texnik elementlarni o'rganish va mustahkamlash	8–12 oy	25–30%
4	Nazariy tayyorgarlik (NT)	Texnika qoidalari, xavfsizlik, sport terminologiyasini o'rganish	Doimiy	5–10%

Texnik elementlarni bosqichma-bosqich o'rgatish tartibi

Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish ma'lum ketma-ketlikda amalga oshiriladi. Har bir element avvalgi bosqichda o'zlashtirilgan malakalar asosida shakllantiriladi.

2-jadval.

Texnik elementlarni bosqichma-bosqich o'rgatish ketma-ketligi

Bosqich	Texnik element	O'rgatish vositalari	Davomiyligi	Baholash mezoni
I bosqich	Snaryadni ushlash va dastlabki tebratish	Yengillashtirilgan snaryad bilan mashqlar, imitatsion harakatlar	2–3 hafta	Snaryadni bemalol ushlash va tebratish
II bosqich	Bir aylanishli harakat	Joyida aylanish, mo'ljalni belgilash, sekin tezlikda aylanish	3–4 hafta	Muvozanatni saqlab aylanish
III bosqich	Ko'p aylanishli texnika	2–3 aylanishli uloqtirish, ketma-ket aylanishlar	4–6 hafta	Aylanishlar orasida ritm va tezlikning saqlanishi
IV bosqich	Yakuniy kuch berish (itqitish)	Turli og'irlikdagi snaryadlar bilan kuch berish mashqlari	3–4 hafta	To'g'ri burchakda va maksimal tezlikda kuch berish
V bosqich	To'liq texnika integratsiyasi	Musobaqa sharoitiga yaqin uloqtirishlar, nazorat sinovlari	4–6 hafta	Barcha elementlarning uyg'un bajarilishi

Boshlang'ich bosqichda qo'llaniladigan maxsus mashqlar tizimi

Quyidagi jadvalda boshlang'ich tayyorgarlik davrida qo'llaniladigan asosiy mashqlar, ularning maqsadi va bajarish parametrlari keltirilgan:

3-jadval.

Boshlang'ich bosqichda qo'llaniladigan maxsus mashqlar

№	Mashq nomi	Maqsadi	Takrorlash soni	Seriya	Dam olish (min)	Snaryad og'irligi
1	Snaryadni ikki qo'lda tebratish (joyida)	Snaryadni his qilish, ushlab turish malakasi	10–12	3–4	1–2	Yengillashtirilgan (3–4 kg)
2	Joyida aylanish (1 aylanish)	Muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish	8–10	3	2–3	Standart (5–6 kg)
3	Medbol uloqtirish (orqaga)	Portlovchi kuch va kuch berish texnikasi	8–10	3–4	2	3–5 kg
4	Medbol uloqtirish (oldinga)	Tana segmentlarining ketma-ket faollashuvi	8–10	3–4	2	3–5 kg
5	Imitatsion aylanish (snaryadsiz)	Oyoq ishi va tana burilish texnikasi	10–15	4–5	1–2	-
6	Rezina lenta bilan tortish	Maxsus kuch va chidamlilikni rivojlantirish	12–15	3	1–2	-
7	Yengillashtirilgan snaryad bilan uloqtirish	Texnikani yaxlit o'rganish	6–8	3	3–4	3–4 kg
8	Og'irlashtirilgan snaryad bilan aylanish	Kuch chidamliligini rivojlantirish	5–6	2–3	3–4	7–8 kg

Boshlang'ich bosqichda jismoniy sifatlarni rivojlantirish ko'rsatkichlari

Sportchining boshlang'ich bosqichdagi jismoniy tayyorgarlik darajasi texnik elementlarni o'zlashtirishga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Quyidagi jadvalda boshlang'ich

bosqichda rivojlantirilishi lozim bo'lgan jismoniy sifatlar va ularning nazorat ko'rsatkichlari keltirilgan:

4-jadval.

Boshlang'ich bosqichda jismoniy sifatlarning nazorat ko'rsatkichlari

№	Jismoniy sifat	Nazorat mashqi	Boshlang'ich ko'rsatkich	Maqsad ko'rsatkich	Baholash
1	Portlovchi kuch	Joyidan turib uzunlikka sakrash	200–220 sm	240–260 sm	Yaxshi
2	Maksimal kuch	Shtanga bilan yarim o'tirish	60–70 kg	90–110 kg	Yaxshi
3	Tezkor-kuch	3 kg medbol uloqtirish (orqaga)	10–12 m	14–16 m	Yaxshi
4	Koordinatsiya	3 aylanishda muvozanatni saqlash	Qoniqarsiz	Barqaror	Yaxshi
5	Egiluvchanlik	Oldinga engashib qo'l bilan yerga tegish	+2–5 sm	+8–12 sm	Yaxshi
6	Tezkorlik	30 m yugurish	4.8–5.0 sek	4.2–4.5 sek	Yaxshi
7	Umumiy chidamlilik	1000 m yugurish	3:40–3:50	3:20–3:30	Yaxshi

Boshlang'ich bosqichda yo'l qo'yiladigan tipik texnik xatolar

Boshlang'ich tayyorgarlik davrida sportchilarda ko'p uchraydigan texnik xatolar va ularni bartaraf etish usullari quyidagi jadvalda keltirilgan:

5-jadval.

Boshlang'ich bosqichdagi tipik texnik xatolar va ularni tuzatish usullari

№	Texnik xato	Sababi	Oqibati	Tuzatish usuli
1	Snaryadni noto'g'ri ushlash	Qo'l barmoqlarining noto'g'ri joylashuvi	Snaryad ustidan nazoratni yo'qotish	Snaryadni ushlashning alohida mashqlari, murabbiy nazorati
2	Aylanishda muvozanatni yo'qotish	Oyoqlarning noto'g'ri joylashuvi, gavdaning og'ishi	Aylanish tezligining pasayishi, natijaning tushishi	Joyida sekin aylanish mashqlari, muvozanat mashqlari
3	Tana segmentlarining noto'g'ri ketma-	Koordinatsion tayyorgarlikning yetishmasligi	Kuchning to'liq uzatilmasligi	Imitatsion mashqlar, videoanaliz orqali tuzatish

	ketlikda faollashuvi			
4	Yakuniy kuch berishda burchakning noto'g'riligi	Itqitish momentida qo'l va gavda holatining noto'g'riligi	Snaryad uchish masofasining qisqarishi	Turli burchaklarda uloqtirish mashqlari, mo'ljal qo'yish
5	Aylanish tezligining bir xil bo'lmasligi	Oyoq ishi texnikasining yetarli o'zlashtirilmaganligi	Ritm buzilishi, kuch yo'qotilishi	Ritmik mashqlar, metronom bilan ishlash
6	Harakat amplitudasining kichikligi	Yelka va bel qismining yetarli burilmasligi	Snaryadga uzatiladigan kuchning kamayishi	Egiluvchanlik mashqlari, keng amplitudali imitatsion harakatlar
7	Doiradan chiqib ketish	Yakuniy fazada muvozanatni yo'qotish	Urinishning bekor qilinishi	Doira ichida muvozanat mashqlari, sekin tezlikda to'liq texnikani bajarish

Boshlang'ich bosqich mashg'ulotlarining haftalik rejasi

Quyidagi jadvalda boshlang'ich tayyorgarlik davrida haftalik mashg'ulot rejasining namunaviy tuzilmasi keltirilgan.

6-jadval.

Boshlang'ich bosqich haftalik mashg'ulot rejasi

Kun	Mashg'ulot yo'nalishi	Asosiy mazmuni	Davomiyligi (min)	Intensivlik darajasi
Dushanba	UJT + Texnik tayyorgarlik	Isitish, umumiy kuch mashqlari, snaryadni ushlash va tebratish mashqlari	90	O'rtacha
Seshanba	MJT	Portlovchi kuch mashqlari, medbol uloqtirish, sakrash mashqlari	80	Yuqori
Chorshanba	Dam olish yoki yengil mashg'ulot	Cho'zilish (stretching), yengil yugurish, tiklanish mashqlari	40–50	Past
Payshanba	Texnik tayyorgarlik	Imitatsion mashqlar, joyida aylanish, yengillashtirilgan snaryad bilan ishlash	90	O'rtacha
Juma	UJT + MJT	Shtanga mashqlari, koordinatsion mashqlar, tezkor-kuch mashqlari	80–90	Yuqori

Shanba	Texnik tayyorgarlik + nazorat	To'liq texnika bilan uloqtirish, videoanaliz, nazorat uloqtirishlari	90–100	O'rtacha–Yuqori
Yakshanba	Dam olish	Faol dam olish, sayr, suzish	—	—

Boshlang'ich bosqich samaradorligini baholash mezonlari

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining yakunida sportchining tayyorgarlik darajasi quyidagi mezonlar asosida baholanadi:

7-jadval.

Boshlang'ich bosqich yakunida baholash mezonlari

№	Baholash mezoni	A'lo	Yaxshi	Qoniqarli	Qoniqarsiz
1	Snaryadni to'g'ri ushlash va tebratish	Xatosiz, erkin	Kichik kamchiliklar bilan	Doimiy tuzatish kerak	Bajara olmaydi
2	1–2 aylanishli texnika	Barqaror, ritmik	Kichik xatolar bilan	Muvozanat buziladi	Bajara olmaydi
3	Yakuniy kuch berish burchagi (37–42°)	38–42°	35–37° yoki 42–45°	30–35°	30° dan past
4	Doira ichida muvozanatni saqlash	Doim saqlaydi	Ba'zan buziladi	Ko'p hollarda buziladi	Saqlolmaydi
5	Uloqtirish natijasi (yengillashtirilgan snaryad)	Normativga mos	Normativga yaqin	Normativdan 15–20% past	Normativdan 30%+ past
6	Harakat ritmining barqarorligi	Barqaror	Kichik o'zgarishlar	Sezilarli o'zgarishlar	Ritm yo'q
7	Koordinatsion tayyorgarlik	Yuqori	Yaxshi	O'rtacha	Past

Boshlang'ich bosqich natijalari

Olib borilgan pedagogik kuzatuv va tajriba-sinov mashg'ulotlari natijalariga ko'ra, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yuqoridagi jadvallar asosida tizimli ishlagan sportchilarda quyidagi ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Texnik elementlarni o'zlashtirish tezligi 25–30% ga oshdi.

Tipik texnik xatolarning soni 40–50% ga kamaydi.Jismoniy tayyorgarlik nazorat ko'rsatkichlari 15–20% ga yaxshilandi. Sportchilarning mashg'ulotga bo'lgan motivatsiyasi sezilarli darajada oshdi. Snaryad bilan ishlashda ishonch va erkinlik hissi shakllandi. Bu natijalar boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining ilmiy asosda, tizimli va bosqichma-bosqich tashkil etilishi sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etishini tasdiqlaydi.

Maxsus texnik tayyorgarlik

Mazkur bosqichda harakatlarning fazaviy tuzilmasi mukammallashtiriladi. Videoanaliz orqali sportchining xatolari aniqlanadi va individual tuzatishlar kiritiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, aylanish tezligi va yakuniy kuch berish burchagi (37–42°) natijaga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.Texnika va kuch tayyorgarligi uyg‘unligi.Tajriba guruhida maxsus kuch mashqlari (shtanga bilan yarim o‘tirish, portlovchi sakrashlar, medbol uloqtirish) texnik mashqlar bilan kompleks ravishda qo‘llanilganda natijalar 8–12% ga yaxshilanganligi kuzatildi.

Muhokama

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, texnik tayyorgarlikni erta bosqichdan boshlab to‘g‘ri shakllantirish sportchining keyingi sport o‘sishiga mustahkam zamin yaratadi. Mashg‘ulot jarayonida quyidagi tamoyillarga amal qilish maqsadga muvofiq. Bosqichma-bosqichlik va uzluksizlik. Individual yondashuv. Texnika va jismoniy sifatlarning uyg‘unligi. Zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish.

Takliflar

Bosqon uloqtirish mashg‘ulot jarayonida sportchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida quyidagi takliflarni amaliyotga joriy etish maqsadga muvofiq.Texnik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich tashkil etish lozim. Bosqon uloqtirish texnikasi murakkab harakatlardan iborat bo‘lganligi sababli sportchilarga dastlab bosqonni ushlash, boshlang‘ich holat, tebratish, burilish va muvozanatni saqlash kabi oddiy elementlar o‘rgatilishi kerak. Shundan so‘ng murakkab aylanish va yakuniy kuch berish mashqlariga o‘tish tavsiya etiladi.Mashg‘ulotlarda individual yondashuvdan foydalanish zarur. Har bir sportchining jismoniy tayyorgarligi, koordinatsion qobiliyati, kuch darajasi va texnik xatolari turlicha bo‘ladi. Shu sababli mashg‘ulot yuklamalari va texnik topshiriqlar sportchining individual imkoniyatlaridan kelib chiqib rejalashtirilishi kerak.Boshlang‘ich bosqichda yengillashtirilgan snaryadlardan foydalanish tavsiya etiladi. Yosh yoki yangi shug‘ullanuvchi sportchilar uchun og‘ir bosqon bilan ishlash texnik xatolarning ko‘payishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun dastlab yengil bosqon, medbol, rezina to‘p va boshqa yordamchi vositalardan foydalanish texnik harakatlarni to‘g‘ri shakllantirishga yordam beradi.Texnik mashqlar maxsus kuch mashqlari bilan uyg‘unlashtirilishi kerak.. Bosqon uloqtirishda yuqori natijaga erishish uchun faqat texnikani o‘rganish yetarli emas. Sportchida oyoq, bel, yelka, qo‘l va gavda mushaklarining maxsus kuchi rivojlangan bo‘lishi lozim. Shu sababli shtanga bilan mashqlar, medbol uloqtirish, sakrash mashqlari va aylanishga oid kuch mashqlari texnik mashg‘ulotlar bilan birgalikda olib borilishi kerak.Videoanaliz usulidan muntazam foydalanish maqsadga muvofiq. Sportchining harakatlarini videoga olib tahlil qilish texnik xatolarni aniq ko‘rish va ularni tezroq tuzatish imkonini beradi. Ayniqsa, aylanish tezligi, oyoqlar holati, gavda burilishi va yakuniy uloqtirish fazasini baholashda videoanaliz samarali vosita hisoblanadi. Muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlarga alohida e’tibor berish kerak. Bosqon uloqtirishda sportchi aylanish vaqtida tana barqarorligini saqlashi muhimdir. Shu sababli bir oyoqda turish, joyida aylanish, 180° va 360° burilishlar, gimnastik tayoq bilan harakatlar, koordinatsion zinapoya va muvozanat platformalaridagi mashqlar muntazam qo‘llanilishi kerak. Texnik xatolarni erta aniqlash va tuzatish zarur. Boshlang‘ich bosqichda noto‘g‘ri shakllangan harakat odatlari keyingi

tayyorgarlik bosqichlarida sportchining natijasiga salbiy ta’sir qiladi. Shuning uchun murabbiy har bir mashg‘ulotda sportchining texnik holatini kuzatib borishi va xatolarni o‘z vaqtida tuzatishi lozim. Mashg‘ulotlarda xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilish kerak. Bosqon uloqtirish xavfli sport turlaridan biri hisoblanadi. Mashg‘ulot maydoni belgilangan talablarga javob berishi, uloqtirish sektori bo‘sh bo‘lishi, sportchilar xavfsiz masofada turishi va mashqlar faqat murabbiy nazorati ostida bajarilishi zarur. Yakuniy kuch berish fazasiga alohida e’tibor qaratish lozim.

Bosqon uloqtirish natijasi ko‘p jihatdan yakuniy kuch berishning to‘g‘ri bajarilishiga bog‘liq. Bu fazada oyoq itarilishi, gavda burilishi va qo‘llar harakati bir-biriga uyg‘un bo‘lishi kerak. Shu sababli yakuniy kuch berishni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar mashg‘ulot dasturiga kiritilishi lozim.Mashg‘ulot jarayonida nazorat testlarini qo‘llash tavsiya etiladi. Sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun muntazam ravishda nazorat mashqlari o‘tkazilishi kerak. Masalan, joyida burilish texnikasi, yengil bosqon bilan uloqtirish, medbol uloqtirish, muvozanatni saqlash mashqlari orqali sportchining rivojlanish dinamikasi aniqlanadi. Sportchilarda nazariy bilimlarni ham shakllantirish kerak. Bosqon uloqtirish texnikasini chuqur o‘zlashtirish uchun sportchi harakatlarning mazmunini tushunishi kerak. Shu bois mashg‘ulotlarda bosqon uloqtirish fazalari, biomekanik asoslari, xavfsizlik qoidalari va texnik xatolar haqida nazariy tushunchalar berib borilishi lozim. Mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish zarur. Haddan tashqari og‘ir yuklama sportchida charchoq, texnik xatolar va jarohatlanish xavfini oshiradi. Shu sababli mashg‘ulotlar yillik, oylik va haftalik reja asosida tashkil etilishi, dam olish va tiklanish jarayonlariga ham yetarli e’tibor qaratilishi kerak. Musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan mashg‘ulotlar o‘tkazish lozim. Sportchi mashg‘ulotda o‘rgangan texnik harakatlarini musobaqa sharoitida ham erkin bajara olishi kerak. Buning uchun nazorat uloqtirishlari, musobaqaviy mashqlar, vaqt va urinishlar soni cheklangan mashg‘ulotlardan foydalanish tavsiya etiladi. Murabbiy va sportchi o‘rtasida doimiy tahliliy muloqot bo‘lishi kerak.

Har bir mashg‘ulotdan so‘ng bajarilgan mashqlar, yo‘l qo‘yilgan xatolar va erishilgan natijalar tahlil qilinishi lozim. Bu sportchining o‘z texnikasini anglashiga va keyingi mashg‘ulotlarda xatolarni bartaraf etishiga yordam beradi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni mashg‘ulot jarayoniga joriy etish tavsiya etiladi. Videoanaliz, raqamli monitoring, elektron kundalik, harakatlarni sekinlashtirilgan tasvirda tahlil qilish kabi vositalar texnik tayyorgarlik samaradorligini oshiradi.

Xulosa

Bosqon uloqtirish sport turida yuqori natijalarga erishish sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda texnik tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog‘liqdir. Mashg‘ulot jarayonida texnik harakatlarni to‘g‘ri shakllantirish, ularni bosqichma-bosqich takomillashtirish va sportchining individual imkoniyatlariga mos ravishda rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida bosqonni to‘g‘ri ushlash, dastlabki holatni egallash, tebratish, aylanish, yakuniy kuch berish va muvozanatni saqlash kabi elementlarni mukammal o‘rgatish keyingi sport natijalarining barqaror o‘sishiga zamin yaratadi.Tadqiqot davomida bosqon uloqtirish texnikasi murakkab koordinatsion harakatlardan iborat ekanligi, bu jarayonda sportchining kuch, tezkorlik, muvozanat,

chaqqonlik va fazoviy orientatsiya kabi jismoniy sifatlari o‘zaro uyg‘un holda namoyon bo‘lishi aniqlandi. Uloqtirish natijasiga aylanish tezligi, gavda va oyoqlar harakatining muvofiqligi, yakuniy kuch berish sifati hamda snaryadga maksimal tezlik berish darajasi sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.Mashg‘ulot jarayonida texnik tayyorgarlikni samarali tashkil etish uchun yengillashtirilgan snaryadlardan foydalanish, maxsus kuch mashqlarini texnik mashqlar bilan uyg‘unlashtirish, videoanaliz va pedagogik kuzatuv usullarini qo‘llash maqsadga muvofiqdir. Bu sportchilarning texnik xatolarini o‘z vaqtida aniqlash va bartaraf etish, harakatlarning to‘g‘ri stereotipini shakllantirish hamda mashg‘ulot samaradorligini oshirish imkonini beradi.Shuningdek, bosqon uloqtirish mashg‘ulotlarida xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilish, yuklamalarni to‘g‘ri me’yorlash, sportchilarning yosh va tayyorgarlik darajasini hisobga olish zarur. Texnik tayyorgarlik jarayonida individual yondashuv, uzluksizlik, tizimlilik va bosqichma-bosqichlik tamoyillariga amal qilish sportchining texnik mahoratini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveyev L.P. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Moskva: Sport, 2010.
2. Ozolin N.G. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.
3. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi. – Kiyev, 2013.
4. Karimov R.R. Yengil atletikada uloqtirish turlari texnikasi. – Toshkent, 2020.