



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT
VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON DAVLAT
JISMONIY TARBIYA VA
SPORT UNIVERSITETI



**YENGIL ATLETIKA SPORT TURLARIDA ZAXIRA
SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING DOLZARB
MUAMMOLARI**

**XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN
25-26-may 2023-yil**

**Международной научно-практической конференции
«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ
ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ – РЕЗЕРВА ПО ЛЕГКОЙ
АТЛЕТИКЕ»**

25-26 май 2023 года

**the International Scientific and Practical Conference
“ACTUAL PROBLEMS OF RESERVE TEAM ATHLETES
TRAINING IN TRACK AND FIELD ATHLETICS”**

May 25-26, 2023

CHIRCHIQ - 2023

Миллий кураш турлари ва уларнинг назарий-амалий муаммолари. - 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 161-163.

4. Джўрабаев А. М., Казоқов Р. Т. Биомеханик таҳлиллар асосида енгил атлетикачиларнинг функционал тайёргарлигидаги корреляция алоқаларининг таҳлили //Yoshlarni qo'llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili" ga bag'ishlangan. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-208.

5. Казоқов Р. Т., Расулов А. Ғ., Бўронов А. Б. Спорт мактаблари ўқув-машғулот гуруҳларида ёш футболчиларни танлов услубиятларини асослаш //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 38-46.

6. Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. Sportdagi dolzarb yangiliklar //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.



ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИ ЎРГАТИШ АСОСЛАРИ

*Абдиев Б.Ш.,
Бўриев Б.Ў.,
Джўрабаев А.М.,
Казоқов Р.Т.,
Чўллийев С.И.
ЎзДЖТСУ, Чирчиқ шаҳри*

Енгил атлетикада ўргатиш – бу педагогик жараён бўлиб, спортчига керакли билим, кўникма ва малакаларни ташкил топтириш ҳамда такомиллаштиришдан иборатдир.

Спортдаги ўргатиш, ҳаракатни техник тўғри бажаришни ташкил топтириш ва уни такомиллаштиришни узлуксиз олиб бориш билан боғлиқ.

Шуғулланувчилар спорт ҳаракатининг техникаси тўғрисидаги билимларни эгаллайдилар. Шу билан бирга керакли ҳаракат малакаси ташкил топадики, бу кейинчалик кенгайиб боради.

Спорт техникасини ўзлаштириш жараёни куйидагича: даставвал спортчига ҳаракат тўғрисида тушунча ҳосил қилинса, кейин ўрганганини такрорлаш орқали кўникмага эга бўлса, такомиллаштириш орқали ҳаракат малакаси ҳосил бўлади

Бу ўргатишнинг асосий йўналишини кўрсатувчи принциплал йўл ҳисобланади.

Енгил атлетика турлари техникасини осон ўргатишнинг негизини шуғулланувчининг ҳаракатни онгли бажариши хал қилинади, бунинг учун у техниканинг мазмуни ва шакли тўғрисида аниқ тушунчага эга бўлиши зарур. Бошқача қилиб айтганда, ҳаракатга ва уни фаолиятига ўргатиш. Спорт техникасини икки - «ички» «ташқи» томонини, кинематик ва динамик тузилишини кўрсатади (Н.Г.Озолин, 1970).

Жисмоний машқлар техникасини ўзлаштиришни уч босқичда таништириш: ҳаракат тузилишини ўзлаштириш ва жисмоний машқларни бажаришни такомиллаштириш бўйича амалга оширилади. Таништириш босқичида машқ техникаси тўғрисида дастлабки тушунча ҳосил қилиш вазифаси қўйилади (асосан, уни кинематик тузилиши тўғрисида). Шу турнинг шароити ва мусобақа қоидаси билан танишилади. Ҳаракат тузилишини ўзлаштириш босқичида, ўрганилаётган ҳаракатни кинематик, динамик ва ритмик характеристикалари тўғрисида аниқ тушунча ҳосил қилинади, техникани шундай ўзлаштириш керакки, бунда ўзгарган кучланишда ҳам тўғри бажара олсин. Такомиллаштириш босқичида, максимал кучланишда ҳам ҳаракат техникасини тўғри бажара олишини сақлаб қолиш даражасига эришади.

Ҳаракат малакасини ташкил топиш жараёни В.Д. Мазниченконинг (1964 йил) фикри бўйича беш босқичга бўлинади:

1. Ҳаракат фаолияти тўғрисида дастлабки тушунча ҳосил қилиш ва кейинчалик ўзлаштиришга кўрсатма бериш.

2. Дастлабки кўникманинг ҳосил бўлиши, фаолиятни дастлабки ўзлаштиришга мос келади.

3. Мукамал кўникмани ташкил топиши ҳаракат фаолиятини аниқлаш босқичига мос келади.

4. Малака ҳосил бўлиши ёки ҳаракат фаолиятини мустаҳкамлаш босқичига мос келиши.

5. Малакани ўзгарувчанлигига эришиш ва уни ҳар хил шароитда қўллай билиш.

Жисмоний машқлар техникасига ўргатишда шуғулланувчи ҳаракат тузилишини, энг яхши бажарилган техникага яқин бажаришга интилиш зарур. Бунинг учун ўргатишни уч хил: яхлитлигича, бўлакланган ва аралаш услубларидан фойдаланилади. Ҳаётда кўпроқ аралаш ўргатиш услубидан фойдаланилади.

Кўпгина техникага ўргатиш, машқларни асосий элементлари орқали ҳаракатни ташкил қилиш ва аста-секин кўникмаларни кенгайтириш йўлида олиб борилади. (А.Б.Коробков 1968); А.А.ТерОванесян (1978 й.) нинг таъкидлашича, «Жисмоний машқларни тез ўзлаштириш, уни пастки тизимини кетма-кет ўрганишга боғлиқ» экан. Ўргатишни тезлаштириш эса, ишлатиладиган восита ва услубларга боғлиқ. Ўргатишда кинопрограммалардан, расмлардан, чизмалардан, кинофилмлар ва б.қ. фойдаланилади.

Енгил атлетика турларининг техникасини ўзлаштириш қуйидаги вазифаларни кетма-кет бажариш билан боғлиқ:

1. Енгил атлетика турини техникаси билан танишиш, унда шу турни техникаси тўғрисида тушунча ҳосил қилиш.

2. Техниканинг асосий элементларини ўзлаштириш (айрим фазоларни, ҳаракатни яхлитлигича).

3. Техниканинг асосий элементларини бир бутунлигича боғлаш (ҳаракатни айрим фазаларини бирлаштириш).

4. Машқлар техникасини такомиллаштириш.

Бу вазифаларни ечиш учун машғулотда ишлатиладиган машқлар (воситалар) ёки ўрганилаётган машқларни элементларидан фойдаланилади.

Спорт ҳаракатининг техникасига дастлабки ўргатишда шуғулланувчилар кўпгина хатоларга йўл қўяди. Хатоларнинг ҳосил бўлиш сабаби ҳар хил бўлиб, тренернинг вазифаси уни ўз вақтида аниқлаш ва уларни тузатиш учун методик усулларни танлашдан иборат.

Тренер-педагог куйидаги ҳолларда:

- а) хатолар категориялар бўйича тақсимланганда;
- б) уларни чегараси ва аҳамияти аниқ бўлганда;
- в) ҳосил бўлиш сабаби аниқланганда;
- г) тузатишни восита ва методлари аниқланган ҳолда тузатишга киришади.

Ҳаракат техникасини ўзлаштириш жараёнида хатоларни ҳосил бўлиш сабаблари:

- ҳаракат тўғрисида хато тушунчага эга бўлганда;
- спортчи томонидан ўзининг мушак ишларини нотўғри таҳлил қилганда;
- ҳаракат тажрибасини етишмаслигидан (шунга ўхшаш ҳаракат фаолиятини кўникмасига эга бўлганда).

Жисмоний қобилиятларни (куч, тезкорлик, эгилувчанлик) етарлича ривожланмаганлигидан ёки вестибуляр ҳамда ҳаракат аппаратларини функционал даражасини пастлигидан, ҳаракатни тузилишдаги уйғунликни бузилишига олиб келади. Бунинг учун ҳаракат модели тўғрисида аниқ тушунча бўлиши, моделдан оғиши аниқ белгилаб олиш табиий ҳолатдир.

Машқ бажаришнинг ўлчамлар баҳоси:

1. Дастлабки ҳолатнинг тўғрилиги ва машқни бошлаш учун тайёргарлик фаолияти, ҳаракатни шакли ва келишганлиги.
2. Ҳаракатнинг йўналиши ва амплитудаси, машқни асосий фазасидаги кучланиш характери.
3. Машқни ритмик тузилишининг тўғрилиги.

М.М.Богеннинг (1981) фикрича, спорт ҳаракатларидаги техникани муваффақиятли ўзлаштириш учун куйидаги шартшароит бўлиши керак:

1. Ўрганувчининг жисмоний тайёргарлиги (жисмоний қобилиятларнинг маълум даражада ривожланганлиги).
2. Ҳаракат, шу жумладан ҳаракат уйғунлиги тўғрисидаги тажриба (ўрганувчининг ҳаракат тажрибаси, уни ёндоштирувчи машқлар билан ишлай олиши).
3. Психологик (руҳий) тайёргарлиги (унинг асоси сабаб ҳисобланади).

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Kozoqov R., Jo'raqo'z'iev O., Eshpo'latov S. Қисқа масофага югурувчи спортчиларнинг машғулот даврларини тузилиши //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 5-11.

2. Р.Т Казоқов, Ш.Қ Бекназаров, Ибодов, А. И.Футболчиларнинг антропометрик ўлчамлари ва тезлик сифатлари орасидаги корреляциясини ўрганишда акт дан фойдаланиш.,Тиббиёт ва спорт 1 (10), 27-30.

3. Казоқов Р.Т., Бўриев Б.Ў., Абдиев Б.Ш., Джўрабаев А.М., Туропов А.Р. Кураш миллий спорт турини ривожлантиришнинг асосий йўналишлари // Миллий кураш турлари ва уларнинг назарий-амалий муаммолари. - 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 161-163.

4. Джўрабаев А. М., Казоқов Р. Т. Биомеханик таҳлиллар асосида энгил атлетикачиларнинг функционал тайёргарлигидаги корреляция алоқаларининг таҳлили //Yoshlarni qo'llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili" ga bag'ishlangan. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-208.

5. Казоқов Р. Т., Расулов А. Ф., Бўронов А. Б. Спорт мактаблари ўқув-машғулот гуруҳларида ёш футболчиларни танлов услубиятларини асослаш //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 38-46.

6. Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. Sportdagi dolzarb yangiliklar //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.



**РЕАЛИЗАЦИЯ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ БАКАЛАВРОВ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ
ГИМНАСТИКОЙ
REALIZATION OF COORDINATION TRAINING OF STUDYING
BACHELORS AT PRACTICAL CLASSES IN GYMNASTICS**

С.В.Ботяев

Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева,

г. Петропавловск, Республика Казахстан

sbotyayev@mail.ru

Ключевые слова: координационные способности, двигательные тесты, гимнастика, обучающиеся бакалавры.

Key words: coordination abilities, motor tests, gymnastic, bachelor students.

Введение. Постановка вопроса качества подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта, в вузах как в Республике Казахстан, так и в Республике Узбекистан, ставится достаточно остро.

Снижающийся уровень двигательной подготовленности и особенно координационной, у обучающихся бакалавров специальности «Физическая культура и спорт», становится одной из ключевых проблем с которыми приходится сталкиваться преподавателям вузов при освоении практического материала на занятиях дисциплин спортивно-предметного блока [2, 3, 7]. Бесспорен тот факт, что высокий уровень двигательно-координационной подготовленности позволяет не только быстро, но и качественно освоить новые двигательные умения и навыки, а также, эффективно использовать сформированный ранее двигательный опыт, проявляя необходимую

<i>Zokirov R.</i> Sportchilarni tayyorlashda trenajorlarning ahamiyati	184
<i>Memetov R.U.</i> Yosh sportchilarning o`q otishda emotsional barqarorligini tarbiyalash	187
<i>Abdiyev B.Sh., Kazaqov R.T., Chulliyev S.I.</i> Bo`lajak sport biomexanikasi o`qituvchilarining metodik tayyorgarligini takomillashtirishning dolzarb muammolari	193
<i>Rustamov O.J.</i> Erkin kurashchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tezkor-kuch sifatlarining o`rni va samaradorligi	199
Mo`minova X. Xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etish asoslari	202
<i>Умаров Қ.А.</i> Особенности культуры речи будущего педагога по физической культуре и спорта	204
<i>Obloberdiyeva R. O.</i> Gandbol bilan shug`ullanuvchi 12-14 yoshli o`quvchilarni tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish samaradorligi	208
<i>Tashmatova Sh.T.</i> Musobaqa davrida ayol darvzabonlarning kamchiliklari	211
<i>Borotov O.M.</i> Turli yoshdagi voleybolchilarning jismoniy va funktsional tayyorgarligini baholash	213
<i>Tashmatova Sh.T.</i> O`zbekistonda ayollar futboli	216
<i>Borotov O.M.</i> O`rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi xususiyatlari	218
<i>Абдиев Б.Ш., Бўриев Б.Ў., Джўрабаев А.М., Казоқов Р.Т., Чўллиев С.И.</i> ЕнгиЛ атлетика машқлари техникасини анализ қилиш	222
<i>Абдиев Б.Ш., Бўриев Б.Ў., Джўрабаев А.М., Казоқов Р.Т., Чўллиев С.И.</i> ЕнгиЛ атлетикани ўргатиш асослари	226
<i>Ботяев С.В.</i> Реализация координационной подготовки обучающихся бакалавров на практических занятиях гимнастикой	229
<i>Хакимов Х.Б.</i> Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг ҳафталик машғулот юқлмаларининг нисбати	234
<i>Karimov F.M.</i> Malakali biatlonchilarni musoboqalarga tayyorlashda texnik-taktik mahoratini shakllantirishning zamonaviy xususiyatlari	236

5-SHO`BA. YENGIL ATLETIKA BO`YICHA MASHG`ULOTLARNI BOSHQARISH VA TASHKIL ETISH YO`LLARI -

<i>Ismailova D.T.</i> Qisqa masofalarga yugurishda texnik harakatlarning o`rni	242
<i>Xaydarov B.Sh.</i> O`rta masofaga yuguruvchi talaba qizlarning mashg`ulotlarda qo`llaniladigan vosita usullarni tuzilishi	244
<i>Xaydarov B.Sh., Mamarayimov S.X.</i> Qisqa masofaga yuguruvchi talabarlarning yugurish texnikasini o`rganish	249
<i>Ziyayev F.Ch.</i> O`quv mashg`ulot guruhida shug`illanuvchi bosqon uloqtiruvchilarni uloqtirish vaqtida maydonni ko`rnish va to`rtinchi burilishiga qarab bosqon uloqtirish texnikasi parametrlarining o`zgarishini tahlil qilish	253