

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995 йилдан нашр этилади
Йилда 6 марта чиқади

5-2020

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

М.Холиқов, М.Мелиқўзиева	
Балиқларда учрайдиган юқумли касалликлар.....	163
И.Сиддиқов	
Олий таълим муассасалари ходимларини бошқаришнинг замонавий усуллари.....	167
И.Рахимов	
Янги Ўзбекистонда маҳалла институтининг стратегик босқичлари.....	171
Ф.Абдулбоқиев	
Фарғона водийси демографик ривожланишининг ўзига хос жиҳатлари.....	175
М.Саидакбарова	
Алишер Навоий жамият равнақи ва инсон омили ҳақида.....	179
Я.Нишанов	
Бадиий асарнинг миграция омиллари.....	182
Г.Қосимова	
“Бобурнома”да эпик баён ва лирик ифода.....	184
Г.Орипова	
Лирик композицияда қофиянинг ўрни.....	187
Ш.Каримова	
Ҳозирги замон инглиз ва ўзбек тилшунослигида қўшма гапларга турли ёндашувлар.....	190
Э.Ибрагимова	
Сўзловчи муносабатининг эстетик функцияси.....	192
Д.Рустамов	
Мулоқот турлари классификацияси хусусида.....	195
Г.Розиқова,	
Маҳмуд Кошғарий “Девон” ида нон билан боғлиқ тушунчаларнинг лисоний ифодаси.....	201
М.Алиева	
Терминологик майдон бирлиги.....	204
М.Абдураҳманов	
Таржимада муқобилсиз лексиканинг айрим хусусиятлари	208
Г.Исакова	
“Қанотли сўзлар”да ватанпарварлик туйғуси.....	211
С.Қурбонова	
Прагматик тадқиқот асосларига доир.....	214
Н.Ахмаджонов	
Жаҳон ва ўзбек тилшунослигида прецедент номларнинг ўрганилиши.....	217
Х.Сотвалдиева	
Халқ мақоллари ва маталлари, улардан дарс жараёнида фойдаланиш.....	221
Р.Юлдашов	
Педагогик ташхис – ўқитувчиларнинг узлуксиз малакасини ошириш воситаси.....	225
М.Рустамов	
Бурҳониддин ал-Марғиноний асарларининг ёшлар таълим-тарбиясидаги аҳамияти.....	228
А.Тураханов	
Техник тайёргарлик жараёнида спортчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш имкониятлари.....	231

ФАНИМИЗ ФИДОИЙЛАРИ

Забардаст туркийшунос олим.....	234
Академик Шокир Қосимович Фармонов 80 ёшда.....	237

ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК ЖАРАЁНИДА СПОРТЧИЛАРНИНГ КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИМКОНИАТЛАРИ

ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

OPPORTUNITIES TO DEVELOP THE COORDINATION SKILLS OF ATHLETES IN THE PROCESS OF TECHNICAL TRAINING

А.Тураханов¹

¹ А.Тураханов

— ФарДУ ҳарбий таълим факультети ўқитувчиси.

Аннотация

Мақолада ўқ отувчилар учун зарур координацион қобилиятлар, ўқ отишда техник тайёргарлик жараёнида координацион қобилиятларни ривожлантириш имкониятлари, шунингдек, ўқ отиш техникасини такомиллаштиришга координацион қобилиятларнинг таъсири ҳақида фикр юритилган.

Аннотация

В статье дается представление о необходимых координационных навыках для стрельбы из лука, возможностях развития координационных навыков в процессе технической подготовки в стрельбе из лука, а также о влиянии координационных навыков на совершенствование техники стрельбы.

Annotation

The article gives an idea of the necessary coordination skills for archery, the possibilities of developing coordination skills in the process of technical training in archery, as well as the impact of coordination skills on the improvement of shooting techniques.

Таянч сўз ва иборалар: ўқ отиш, координацион қобилиятлар, техник тайёргарлик, усул ва воситалар, машқлар мажмуи.

Ключевые слова и выражения: метание стрел, координационные навыки, техническая подготовка, методы и средства, комплекс упражнений.

Keywords and expressions: arrow throwing, coordination skills; technical training, methods and means, set of exercises.

Ҳозирги вақтда ўқ отишда жисмоний сифатларни тарбиялашнинг долзарблиги ва аҳамияти шубҳасиз. Спортчиларни ўқ отиш бўйича тайёрлаш кўп қиррали ва мураккаб педагогик жараён бўлиб, у ўзаро боғлиқ таркибий қисмлардан иборат: ўқитиш, тарбиялаш ва тренировка [1]. Инсоннинг жисмоний сифатларига қуйидагилар киради: куч, тезлик, чидамлилиқ, чаққонлик, мослашувчанлик. Ўқ отишда, кўп спорт турларидаги каби, зарур ва юқори натижаларга эришиш учун барча жисмоний сифатларни ривожлантириш керак. Координацион қобилиятларни ривожлантириш усули ўқитиш воситалари ва усулларини қўллашнинг маълум тартибини, кўрсаткичлар динамикасини ва шунга мувофиқ натижага таъсир этувчи муайян йўналишдаги изчил ишларни жорий этишни кўзда тутди [2, 4].

Восита ва усуллардан фойдаланишга асосланган координацион қобилиятларни ривожлантириш бўйича машқлар мажмуасидан фойдаланиш ўқ отишда ўқув

жараёнининг самарадорлигини оширишга хизмат қилади.

Тадқиқотимиз мақсади – ўқ отишда координацион қобилиятларни ривожлантириш усулларини ўрганиш бўлиб, ишнинг мақсади ва таклиф этилаётган гипотеза қуйидаги вазифаларни шакллантиришни белгилаб берди:

- тадқиқот муаммосига оид адабиётларни таҳлил қилиш;

- ўқ отишда координацион қобилиятларни тарбиялаш методикаси ва таълимнинг хусусиятларини очиб бериш;

- спортчиларда ўқ отишда координацион қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган махсус тайёргарлик воситалари ва усуллари мажмуасидан фойдаланиш самарадорлигини экспериментал асослаб бериш.

Бу вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги тадқиқот усулларида фойдаланилди: махсус илмий-методик адабиётлардан олинган маълумотларни

таҳлил қилиш ва умумлаштириш; педагогик кузатиш; тест ўтказиш; педагогик эксперимент; математик ва статистик тадқиқот усуллари. **Тадқиқот объекти:** 1-2 курс талабаларида координацион қобилиятларни ривожлантириш жараёни.

Тадқиқот предмети: ўқ отишда координацион қобилиятларни ривожлантиришнинг усул ва воситалардан фойдаланишга асосланган машқлар тўплами.

Тадқиқотда белгиланган вазифалар Фарғона давлат университетида ўтказилган педагогик тажрибалар давомида ҳал этилди. Респондентлар сифатида Чақириққача ҳарбий таълим йўналиши 1-2 курс 44 нафар талабалари танлаб олинди. Педагогик тажриба жараёнида тажриба гуруҳидаги талабаларга биз томонимиздан ишлаб чиқилган машқлар мажмуасидан фойдаланилди. Назорат гуруҳи талабалари учун эса машғулотлар спорт мактабларига тақдим этилган стандарт дастур асосида олиб борилди.

Ҳаракатларни мувофиқлаштириш - муайян ҳаракатни юқори сифатли бажариш учун зарур бўлган қобилиятлар мажмуи. Куч, тезлик, мослашувчанлик ва чидамлик ҳаракатланиш кўникмаларини ривожлантириш учун асос бўлиб, координация эса спортчининг ҳаракатланиш қобилиятларини ривожлантиришни мувофиқлаштиришда муҳимдир. Ҳаракатларни мувофиқлаштиришни ривожлантирган талабалар зарур ҳаракатларни тез ўзлаштирдилар ва бу малакани самарали бажара олдилар. Координацион қобилиятлар асосан марказий нерв системасининг функцияларига ва пластик деб аталувчи хусусиятга боғлиқ. Координацион қобилиятлар қуйидаги асосий услубий ёндашувлар ёрдамида такомиллаштирилади:

- мураккаблиги аста-секин ортиб боровчи янги ҳаракатларни ўрганиш орқали;

- "макон, вақт, куч аниқлиги ҳиссини ошириш" қурилмаларидан фойдаланиш.

Ўқ отишда координацион қобилиятларни ривожлантириш методикаси

педагогик технологияларнинг ўзаро боғлиқ таркибий қисмларига асосланган бўлиб, у ўз ичига қуйидагиларни олади:

- ўқ отиш техникасининг хусусиятларини ҳисобга олиш;

- тананинг функционал ҳолатини, жисмоний ривожланганлигини ва муайян координацион қобилиятларни ривожланиш даражасини баҳолаш учун махсус усуллардан фойдаланиш;

- координацион қобилиятларни ривожлантиришга йўналтирилган махсус жисмоний машқлардан фойдаланиш, талабаларнинг жисмоний тайёргарлигининг етарли даражаси ва функционал ҳолатига мослаштирилганлиги;

- махсус координацион қобилиятлар даражаси, ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси ҳақидаги маълумотларга асосланиб, ўқув машғулотларига тузатиш ва янгиликлар киритиш [6].

Координацион мураккабликнинг ортиши - координацион қобилиятларни яхшилаш учун қўлланиладиган машқларнинг асосий талабидир. Бу машқларни эздан чиқариш учун стандартга кўра такрорий усул қўлланилди, чунки улар фақат кўп такрорлашдан сўнг ўзлаштирилиши мумкин. Статик чидамликка асосланган статик мувозанатни такомиллаштиришда қуйидаги услубий методлардан фойдаланилди:

- эгалланган ҳолатни сақлашни ошириш;

- ҳаракатланиш анализаторига қўшимча талабларни қўядиган визуал назоратдан ташқари;

- таянч соҳасини камайтириш.

Тадқиқот натижаларининг таҳлили шуни кўрсатдики, 1-2 курс ўқ отувчиларда координацион қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган махсус тренировка усуллари ва воситалари мажмуи уларни қўллашнинг интеграл ёндашуви асосида самарали бўлди. Педагогик экспериментдан сўнг тажриба гуруҳида сезиларли фарқлар кузатилди (1-жадвал).

Педагогик эксперимент жараёнида тажриба ва назорат гуруҳларининг ўртача қийматлари

Назорат машқлари	Тажриба гуруҳи		Ишончлилик даражаси	Назорат гуруҳи		Ишончлилик даражаси
	Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин		Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин	
Баллар	3.5±0.80	4.17±0.78	p<0.05	3.33±0.78	3.83±0.72	p>0.05
Жойидан туриб олдинга сакраш (см)	40.5±1.4 8	70.3±1.15	p<0.05	39.5±0.90	45.6.3±1.44	p>0.05
Жойидан туриб куч билан олдинга сакраш (см)	19.0±4.5 0	13.6±1.78	p<0.05	20.7±2.65	17.2±2.59	p<0.05

Шундай қилиб, биз томонимиздан ишлаб чиқилган ўқ отувчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган машқлар мажмуасидан фойдаланиш назорат машқларида юқори самарадорликка эришилганлигини кўрсатди.

Хулоса қилиб айтиш мумкинки, тадқиқот натижалари тажрибада қўлланилган машқлар тўпламининг самарадорлигини тасдиқлади. Педагогик

таъсир тажриба гуруҳида координацион қобилиятларни мувофиқлаштирувчи кўрсаткичларнинг самарали ўсишини таъминлади.

Бу факт интеграллашган ёндашув асосида координацион қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган усул ва воситалардан ҳамда машқлар мажмуидан фойдаланиш ўқ отишда тренировка жараёнининг самарадорлигини ошириши ҳақидаги гипотезани тасдиқлади.

Адабиётлар:

- 1..Антал Л. Пулевая стрельба. – М., 1995.
2. Бордунова М.В. Спортивная стрельба. – М.: Вече, 2002. .
- 3..Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена: лекции для студентов и слушателей РГАФК. – М.: РГАФК, 1997.
4. Золотарев И.Б. Пулевая стрельба: Учеб.-метод. пособие. – М.: Стрелковый Союз России, 2011.
5. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена – М.: ДОСААФ, 1982.
6. Корх. А.Я. Спортивная стрельба. – М.: Физическая культура и спорт, 1987.
7. Холодов Ж.К. В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003.