

XALQ TA'LIMI

ISSN 2181-7839

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGINING
ILMIY-METODIK JURNALI

Muassis:
O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi

PUBLIC EDUCATION
SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL
MINISTRY OF PRESCHOOL AND SCHOOL EDUCATION
OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

2025

1-son
(Yanvar-Fevral)

Jurnal 1918-yil dekabr oyidan chiqa boshlagan
O'zMAA tomonidan 2013-yil 4-martda qaytadan ro'yxatga olinib, 0104-raqamli guvohnoma berilgan.

TOSHKENT



TA'LIM VA TARBIYA NAZARIYASI

Z. Taxirov	4	Til, uslubiyat, nutq madaniyati va adabiy tahrir
N. Xudoyberdiyeva	11	Motivatsion yondashuv asosida o'quvchilarning tadbirkorlikka oid ko'nikmalarini shakllantirish
N. Mamadaliyeva	16	Tayanch tushunchalarni o'qitish orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarining og'zaki nutq va fikrlash faoliyatini shakllantirish
G. Tojiyeva	19	Xorijiy tilni o'qitish jarayonida kompensatorli malakalarni rivojlantirish
S. Xo'jamberdiyeva	24	Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'quv topshiriqlari orqali divergent tafakkurni rivojlantirish
S. Shakirzyanova	29	Bojxona organlari kursantlarning kasbiy-amaliy hamda jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish
E. Mirzayev	33	Bo'lajak texnologiya o'qituvchilariga multimedia vositalaridan foydalanib "Ko'pyoqliklarni tekislik bilan kesishish chiziqlari hamda ularning yoyilmasini aniqlash" mavzusini o'qitish
R. Rasulova	38	O'quvchilarining matn yaratish kompetensiyasini shakllantirish orqali nutq madaniyatini rivojlantirish
I. Kamoliddinova	43	Valeologik madaniyat: ahamiyati va rivojlanish istiqbollari
K. Bolliyev, A. Amanov	46	Uzluksiz ta'lim jarayonida texnologiya fani o'qituvchisining kasbiy kompetensiyasini takomillashtirish
B. Dautova	51	Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim konsepsiyasi va uning ahamiyati



TA'LIM VA TARBIYA METODIKASI

O. Qurbonova	55	Ona tili fani ta'lim mazmunini rivojlantirishda ta'limiy vositalarning o'rni
U. Xamrayeva	58	"Barkamol avlod" bolalar maktablarida alohida ta'lim ehtiyojlari bo'lgan bolalar bilan ijodiy mashg'ulotlarni o'tkazish
Sh. Bekmuratova	61	Oliy ta'lim muassasalari talabalariga kompozitsiya chizish qoidalarini o'rgatish metodikasini takomillashtirish
D. Mirvaliyeva	66	Ish yuritishdagi hujjatlarda til va uslub masalalari (Farmoyish hujjatlari misolida)
S. Xasanova, R. Ziyayev	71	Uglevodorodlarning umumiy tenglamalari bo'yicha masalalar yechish



ZAMONAVIY TA'LIM TEXNOLOGIYALARI

M. Foziljonova	76	Virtual ta'lim texnologiyalari asosida o'quv jarayonini takomillashtirish (Oliy ta'lim muassasalarining maktabgacha ta'lim yo'nalishi talabalarini kasbiy tayyorlash misolida)
F. Raximova	81	Hologramma texnologiyalari asosida boshlang'ich ta'limda interaktiv darslar tashkil qilish
N. Bekmuratov	84	Tasviriy san'at fanini o'qitish texnologiyasi, didaktikasi va metodikasini takomillashtirish



MILLIY TA'LIM TEXNOLOGIYALARI

D. G'aniyev	88	Korxonalarda boshqaruv xodimlarining ish samaradorligini oshirishda raqamli texnologiyalarni joriy qilishni takomillashtirish
	KASB-HUNARGA YO'NALTIRISH	
G. Mirzayeva	93	Uyushmagan yoshlarni qo'shimcha kasblarga – hunarmandchilik sohalariga tayyorlash metodikasini takomillashtirish
	HUQUQ VA HUQUQIY TARBIYA	
U. Badriddinova	97	“Afv etish” konseptining konteksdagi ma'nolariva ular orasida darajalanishning namoyon bo'lishi
	JISMONIY TARBIYA VA SPORT	
G'. Talipov	102	Tayyorgarlik davrida 14-16 yoshli o'g'il bolalarda g'ovlar osha yugurishdagi texnik xatolarni tuzatish
	MAKTABGACHA TA'LIM	
L. Berdiyeva	109	Maktabgacha yoshdagi bolalarni erta yoshdan rivojlantirish texnologiyasi
M. Tairova, M. Temirova	113	Maktabgacha yoshdagi bolalarning nutqini o'stirishda vark modeli
D. Abdullajonova, X. Sirojiddinova	117	Maktabgacha yoshdagi bolalarning mayda motorikasini rivojlantirish
	TA'LIMDA SIHAT-SALOMATLIK VA HAYOTIY HAVFSIZLIK	
R. Turdiyeva	122	O'quvchilarda ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda oziq-ovqatlarning o'rmi
	ТЕОРИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ	
И. Наркулова	128	Стратегии преодоления языкового барьера и развития коммуникативной компетенции военнослужащих национальной гвардии
	EDUCATION AND UPBRINGING METHODOLOGY	
S. Khasanova	137	The linguistic interpretation of the phraseological units which demonsrate the concepts of goodness and badness in english and uzbek (Ingliz va o'zbek tilida yaxshilik va yomonlik tushunchalarini ko'rsatgan frazeologik biriklarning lingvistik tafsiri)

G'ulom TALIPOV,

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti, stajyor o'qituvchi

TAYYORGARLIK DAVRIDA 14-16 YOSHLI O'G'IL BOLALARDA G'OVLAR OSHA YUGURISHDAGI TEXNIK XATOLARNI TUZATISH

Annotatsiya

Maqolada 14-16 yoshli o'g'il bolalarda g'ovlar osha yugurish texnikasidagi xatolarni tahlil qilish va bartaraf etish, yosh sportchilar yo'l qo'yadigan eng keng tarqalgan xatolarni aniqlash va ularni tuzatish usullari batafsil yoritilgan. Shuningdek, maqolada asosiy e'tiborni g'ovlarni yengib o'tish texnikasini takomillashtirish va mashg'ulot jarayonining umumiy samaradorligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar hamda mashg'ulot dasturlarini joriy etish bo'yicha takliflar berilgan.

Tayanch so'zlar. G'ovlar osha yugurish, texnika, xato, mashg'ulot, maxsus mashqlar, videokamera.

В статье подробно анализируются ошибки в технике бега по пересеченной местности у мальчиков 14-16 лет в подготовительный период, выявление наиболее распространенных ошибок, допускаемых юными спортсменами, и разработка методов их исправления. Также в статье предлагается техника совершенствования преодоления рывков и внедрения специальных упражнений и тренировочных программ, которые служат для повышения общей эффективности тренировочного процесса.

Ключевые слова. Бег с барьерами, техника, ошибка, тренировка, специальные упражнения, видеокamera.

The article analyzes in detail the errors in cross-country running technique among boys aged 14-16 during the preparatory period, identifies the most common errors made by young athletes, and develops methods for correcting them. The article also offers a technique for improving the ability to overcome jerks and the introduction of special exercises and training programs that serve to improve the overall effectiveness of the training process.

Key words. Hurdling, technique, error, training, special exercises, video camera.

G'ovlar osha yugurishda musobaqalarda ishtirok etishning muvaffaqiyati to'g'ridan to'g'ri g'ovlar osha yugurish texnikasining shakllanganlik darajasi va sportchining butun masofa davomida kerakli harakat sur'atini ushlab turish qobiliyati bilan bog'liq. Ishlariga ko'ra, yillik tayyorgarlik davrida maxsus tayyorgarlik davri alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu davrning asosiy vazifalari: g'ovlar osha yugurishning optimal texnikasini shakllantirish, sportchining jismoniy tayyorgarligini zarur darajaga yetkazish va tezkor chidamlilikni rivojlantirishdan iborat.

Ko'plab tadqiqotchilar g'ovlar osha yugurishda mashg'ulot jarayonining asosiy elementi jismoniy sifatlarni rivojlantirishning optimal darajasini shakllantirish bilan bir qatorda to'siqlarni yengib o'tish texnikasi ekanligini ta'kidlaydilar, bu ayniqsa to'siqli sprintda muhimdir. Umuman olganda, g'ovlar osha yugurish texnikasini shakllantirish 13-14 yoshdan boshlanadi va ko'p yillik mashg'ulot jarayoni davomida davom etadi.

Shu bilan birga, g'ovlar osha yugurishda texnik xatolarni tuzatishga bag'ishlangan aniq tadqiqotlar soni yetarli emas.

Shunday qilib, g'ovlar osha yugurishga ixtisoslashgan sportchilarda texnik xatolarning kelib chiqish sabablarini batafsil o'rganish va keyinchalik ularni bartaraf etishga qaratilgan mashqlar majmuasini shakllantirish mashg'ulot va musobaqa jarayoni samaradorligini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi.

Tadqiqot shundan iboratki, g'ovlar osha yugurishga ixtisoslashgan sportchilarda texnik xatolarning kelib chiqish sabablarini batafsil o'rganish va keyinchalik ularni bartaraf etishga qaratilgan mashqlar majmuasini shakllantirish mashg'ulot va musobaqa jarayoni samaradorligini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi.

Tadqiqot obyekti: tayyorgarlik davrida 14-16 yoshli o'spirinlarning g'ovlar osha yugurish bo'yicha texnik tayyorgarligi.

Tadqiqot predmeti: tayyorgarlik davrida 14-16 yoshli o'spirinlarda g'ovlar osha yugurish texnikasidagi xatolar.

Tadqiqotning maqsadi – tayyorgarlik davrida g'ovlar osha yugurishga ixtisoslashgan 14-16 yoshli o'spirinlarda texnik xatolarni tuzatishga qaratilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlash.

Qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagi usullar qo'llanildi: ilmiy va uslubiy adabiyotlar tahlili; pedagogik kuzatuv, pedagogik test o'tkazish; pedagogik tajriba; ekspert baholash. Sportchilarning texnik tayyorgarligini baholash uchun pedagogik testlashda quyidagi sinovlar o'tkazildi: vaqt hisobida 5 ta to'siqdan yugurish, vaqt hisobida 3 ta to'siq qadami bilan yugurish. Tadqiqotlarda to'siqlar osha yugurishga ixtisoslashgan 14-16 yoshli 10 nafar o'g'il bola ishtirok etdi. Vaqt hisobida bir qadamda tayanch oyoqqa 5 ta to'siqni yon tomondan yugurish; yuqori startdan bitta to'siqqa yugurish sinovlari o'tkazildi. Tadqiqotda to'siqlar osha yugurishga ixtisoslashgan 14-16 yoshli 10 nafar o'spirin qatnashdi. Sinaluvchilarning o'rtacha yoshi $16,4 \pm 1,2$ yosh bo'ldi. Malakasi 1 va 2-razryadli katta sportchilar darajasida edi. Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi o'quv-mashg'ulot jarayonidagi texnik xatoliklar videokameradan foydalanish va keyinchalik g'ovlar osha yugurishda trener-ekspertlar tomonidan ko'rib chiqish orqali aniqlandi.

Tadqiqotda ishtirok etgan sportchilar g'ovlar osha mashqlar bajarishdi. Mashqlar uchun balandligi 0,91 m bo'lgan 5 ta to'siqlar qo'llanildi, to'siqlar orasidagi masofa 8 m 80 sm, start chizig'idan birinchi to'siqqacha bo'lgan masofa 13,55 m.

Texnik xatolarni aniqlash uchun biz quyidagi mashqlardan foydalandik:

1. G'ov yon tomonidan oyoq bilan o'tish imitatsiyasi. Ushbu mashqdagi xatolar quyidagilardir:

– g'ovga hujum qilishda boldirni pastdan oldinga chiqarish. Bunda to'siqlar osha yugurish texnikasi qonuniyatlariga ko'ra, hujum paytida g'ovlar osha yuguruvchining oyoq to'pig'i sonning orqa yuzasi ostidan chiqariladi. Ushbu xato natijasida g'ovlarni yanada yengishda g'ovlararo yugurish texnikasi o'zgaradi, chanoq holati juda past bo'lib qoladi, tizza bo'g'imidagi oyoqlar haddan tashqari bukilgan, oxirigacha to'g'rilanmagan bo'ladi;

– oyoq panjasi oldingi qismining uchi oldinga tortiladi. To'g'ri g'ovlar ora yugurish texnikasida g'ovni yengib o'tishda va g'ovlar orasida yugurishda oyoqning oldingi qismi uchlari o'ziga tortiladi.

2. G'ovlardan yon tomondan oshib o'tish, g'ovdan o'tish vaqtida turtki oyoq ishini imitatsiya qilish.

Ushbu mashqdagi xatolar quyidagilardir:

– turtki oyog'ining tizzasi to'siqdan yon tomonga o'tish vaqtida gorizontalgaga nisbatan 90 gradusdan kam yoki ko'proq masofaga ajratilgan. Ushbu xatoning natijasi g'ovdan o'tish tezligining yo'qolishi va g'ovlar orasidagi yugurishdir;

– to'siqchining turtki beruvchi oyog'i orqada qoladi. G'ovdan o'tish vaqtida turtki oyog'ining tizzasi to'siq orqasida bo'ladi. G'ovlarni yengib o'tishning klassik texnikasi turtki oyog'ining tizzasi g'ovga parallel bo'lishi kerakligini nazarda tutadi. Bunday xato mavjud bo'lganda tizza va unga yondosh boylamlar shikastlanishi ehtimoli yuqori bo'ladi, shuningdek, yugurish tezligini sekinlashtirib, turtki oyog'ining tizzasi bilan g'ovni urib yuborish imkoniyati ortadi;

– g'ovdan o'tish vaqtida turtki oyoq to'voni oyoqdan yuqorida bo'ladi, to'g'ri texnikada oyoq to'voni to'siqdan tizzadan pastda o'tadi.

3. G'ov o'rtasidan o'tish, g'ovdan to'siqqacha oyog'idan oyog'iga sakrab o'tish.

Ushbu mashqdagi xatolar quyidagilardir:

– g'ovdan o'tish vaqtida yelkalarini burish, to'siqchining qo'llari turli tomonga siltash, hujum paytida yoki to'siqdan o'tish vaqtida g'ovni burish. G'ovlar osha yugurish texnikasining qonuniyatlariga ko'ra, yelkalar turli tomonga yoyilmaydi, gavda burilmaydi, faqat to'siqqa hujum qilish paytida bukiladi va g'ovga chiqish paytida yelkalarini bilan birga yoziladi. Qo'llar faqat tana bo'ylab ishlaydi, sportchi qo'llarni siltashga yo'l qo'ymasligi kerak. Bunday xatolarning mavjudligi to'siqli yugurishning umumiy tezligini pasaytiradi;

– g'ovdan o'tish vaqtida turtki oyog'ining to'voni oyog'idan yuqorida bo'ladi;

– g'ovdan o'tish vaqtida turtki oyog'ining tizzasi to'siqdan tashqarida bo'ladi.

4. G'ovdan g'ovgacha besh qadam masofada to'siq o'rtasidan yugurish.

Ushbu mashqdagi xatolar quyidagilardir:

– g'ovdan o'tish vaqtida yelkalarini burish, g'ovlar osha yuguruvchining qo'llari turli tomonga siltash, hujum paytida yoki g'ovdan o'tish vaqtida g'ovni burish;

– g'ovlar osha yuguruvchining turtki oyog'idan orqada qoladi, g'ovdan o'tish vaqtida turtki oyog'ining tizzasi to'siq orqasida turadi;

– g'ovdan o'tish vaqtida turtki oyog'ining tizzasi 90 gradusdan kam yoki ko'proq ajratilgan;

– g'ovga hujum qilishda boldirni oldinga pastdan chiqarish;

– to'siqning g'ov ustida past holati.

5. Uch qadamda g'ovlar osha yugurish g'ovlar orasidagi masofa 8 m 80 sm, g'ovlar balandligi 0,91 m, g'ovlar soni 4 dona. Ushbu mashqni bajarish qadamlar uzunligini, g'ovdan o'tish vaqtida siltab ko'tarish va siltab ko'tarish oyoqlarining pasayish tezligini, to'siqdan yugurish qadamlarining chastotasini, g'ovdan o'tish tezligini aniqlash imkonini beradi.

Mashq bir nechta texnik elementlarni o'z ichiga olganligi sababli, unda ilgari keltirilgan xatolarga yo'l qo'yilishi mumkin. Ammo quyidagi o'ziga xos xatolar ham uchrashi mumkin:

g'ovdan tushish vaqtida g'ovlar osha yuguruvchining oyoq panjasining old qismiga emas, balki to'voniga qo'nadi, bu esa tezlikning pasayishiga, harakat koordinatsiyasining buzilishiga olib keladi va keyingi g'ovlarni to'g'ri yengib o'tish deyarli imkonsiz bo'lib qoladi.

G'ovlar osha yuguruvchi yigitlarda yugurishda yo'l qo'yiladigan tipik xatolar aniqlangandan so'ng, o'rganilayotgan guruh (n=10 kishi) lotereya usulida har birida 10

nafardan nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi.

Shakllantirilgan guruhlardagi turli xil texnik xatolarning sonini tahlil qilib, tajriba guruhida quyidagi xatolar ko'proq uchraganligini ta'kidlash lozim:

- g'ovdan o'tish paytida yelkalar bilan burilish, g'ovlar osha yuguruvchining qo'llari turli tomonga silkinishi, hujum vaqtida yoki g'ovdan o'tishda gavdaning buralishi;

- g'ovlar osha yuguruvchining turtki beruvchi oyog'i orqada qolishi, g'ovdan o'tish paytida turtki beruvchi oyoq tizzasini g'ovlar orqasida qolishi;

- g'ovlar osha yuguruvchining yon tomonidan o'tishda turtki beruvchi oyoq tizzasining 90 darajadan kam yoki ko'p bukilishi;

- toshning g'ov ustida past holatda bo'lishi.

Nazorat guruhida to'siqlar osha yugurish texnikasida quyidagi xatolar aniqlandi:

- g'ovlar osha yuguruvchining yon tomonidan o'tishda tizzaning 90 darajadan kam yoki ko'p bukilishi;

- g'ovlar osha yuguruvchining turtki beruvchi oyog'i orqada qolishi, g'ovdan o'tish paytida turtki beruvchi oyoq tizzasini g'ov orqasida qolishi;

- turtki beruvchi oyoq tizzasining g'ovlar osha yuguruvchining yon tomonidan o'tishda 90 darajadan kam yoki ko'p bukilishi;

- g'ovlar osha yuguruvchining hujum qilishda boldirning pastdan oldinga chiqarilishi;

- toshning g'ov ustida past holatda bo'lishi.

O'tkazilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili g'ovlar osha yugurishda texnik xatolarning kelib chiqish sabablarini aniqlashga imkon berdi. Shartli ravishda ularni ikki guruhga bo'lish mumkin:

- jismoniy sifatlarning yetarli darajada rivojlanmaganligi (to'siqlar sprinti uchun bu egiluvchanlik, koordinatsiya, tezlik va kuch qobiliyatlari) va texnik harakat haqida noto'g'ri shakllangan tasavvur tufayli yuzaga keladigan xatolar. Mashqlar majmuasini ishlab chiqishda biz yuqorida sanab o'tilgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik elementni to'g'ri bajarish va g'ovlardan yugurish texnikasidagi mavjud xatolar haqida to'g'ri tasavvurni shakllantirish zarurligini hisobga oldik.

Zamonaviy adabiyot ma'lumotlari, murabbiylar tarkibi va mavjud amaliy tajribadan foydalanib, tayyorgarlik davrida g'ovlar osha yuguruvchi o'smirlar uchun g'ovlar osha yugurish texnikasini tuzatish va takomillashtirishga qaratilgan mashqlar majmuasi tuzildi.

Taqdim etilgan mashqlar majmuasi tayyorgarlik davrida, mashg'ulotning tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarida, tajriba guruhida haftasiga 5 marta qo'llanildi. Majmuaga mashg'ulotning tayyorgarlik qismida 15 daqiqa, asosiy qismida 10 daqiqa va yakuniy qismida 20 daqiqa vaqt ajratildi. Nazorat guruhida mashg'ulotning tayyorgarlik va asosiy qismida haftasiga 3 marta qo'llaniladigan an'anaviy mashqlardan foydalanildi.

Tayyorgarlik davrida 14-16 yoshli to'siqchilar uchun aniqlangan texnik xatolarni tuzatishga qaratilgan majmuaga quyidagi mashqlar kiritildi:

1. Oyoq bilan to'siqqa hujum qilish imitatsiyasi. g'ovlar osha yuguruvchi oyog'ini shved devoriga qo'yib, g'ovga hujumni taqlid qiladi. Ushbu mashq g'ovga hujumni yaxshilaydi, oyog'ining boldir qismi pastdan, sonning orqa yuzasi ostidan hujum harakatini bajaradi, bu mashqdan so'ng g'ovga hujum tezligi oshadi.

2. G'ovlar osha yuguruvchi g'ovni yon tomondan turtki oyoq bilan bosib o'tib, dastlabki holatga qaytadi. Mashqni rezina jgut bilan bajarish tavsiya etiladi, undan foydalanganda mashqni avtomatik ravishda to'g'ri bajarishga tezroq erishiladi.

3. Mashq 0,84 m balandlikdagi to'siqni qo'llab, tayanch bilan shved devori yonida bajariladi. Sportchi shved devoridan 2 m masofada joylashadi, unda qulay balandlikda qo'llarga tayanish uchun to'sin mahkamlangan, mashq oyoq bilan bajariladi, g'ovlar osha yuguruvchi oyoq bilan g'ovdan o'tadi, turtki beruvchi oyoq joyida qoladi, oyoq g'ovdan o'tib, oyoqning old qismiga, g'ov orqasiga qo'nadi va oyoq qo'yilgandan so'ng orqaga dastlabki holatga qaytadi.

4. G'ovlar yugurishda qo'llarni to'g'ri ishlashga o'rgatish mashqi, qo'llarda gantellar bilan. Mashq to'sikli to'rdan bajariladi, o'tirgan holda to'sikli yugurishda qo'llar ishi taqlid qilinadi, har uchinchi qadamda gavda oyog'iga engashtiriladi, hujum oyog'iga qarama-qarshi qo'l oldinga harakatlanadi, ikkinchi qo'l tirsak bo'g'imida 40 darajaga bukilgan holda bir tomonga olib tashlanadi, egilgandan so'ng yana uch qadam taqlidi bajariladi.

Ishlab chiqilgan mashqlar majmuasining samaradorligini asoslash uchun biz 14-16 yoshli o'smirlarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni sinovdan o'tkazdik, u quyidagilarni o'z ichiga oldi: 6 ta to'siqni uch qadamda vaqtga yugurish, g'ovning o'rtasidan bir qadamda vaqtga yugurish, g'ovning yon tomonidan bir qadamda vaqtga turtki beruvchi oyoqda yugurish, baland startdan bir g'ovga vaqtga yugurish. Ma'lumotlar jadvalda keltirilgan.

Tayyorgarlik davrida 14-16 yoshli o'spirinlarning texnik tayyorgarlik darajasini o'rganish natijalari: mavjud texnik xatolarni tuzatishga qaratilgan mashqlar majmuasidan foydalanishdan oldingi va keyingi ko'rsatkichlar tahlili.

Testlar	Nazorat guruhi		O'sish sur'atlari (%)	Tajriba guruhi		O'sish sur'atlari (%)
	oldin	keyin		oldin	keyin	
G'ovlar orasida uch qadamlab yugurish (s)	5,38 ± 0,06	5,3 ± 0,3	1,4	5,2 ± 0,04	5,18 ± 0,07	3,3
G'ov yonidan bir qadamlab yugurish (s)	3,01 ± 0,08	2,83 ± 0,7	5,9	2,98 ± 0,1	2,71 ± 0,08*	9
G'ov o'rtasidan bir qadamlab o'tib yugurish (s)	7,45 ± 0,6	7,35 ± 0,6	1,3	7,54 ± 0,07	7,36 ± 0,08	2,3
Past startdan bitta g'ovga qarab yugurish (s)	2,65 ± 0,04	2,53 ± 0,05	4,5	2,59 ± 0,09	2,43 ± 0,1*	6,1

Eslatma: tajribadan so'ng tajriba va nazorat guruhlari o'rtasidagi Mann-Uitni U-mezone bo'yicha statistik farqlar, bunda $P < 0,05$. G'ovlar orasida uch qadam yugurish testida ko'rsatilgan natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, nazorat guruhida o'rtacha ko'rsatkich $5,3 \pm 0,3$ (1,4%), tajriba guruhida esa $5,18 \pm 0,07$ (3,3%) ni tashkil etdi. Pedagogik tajriba natijalariga ko'ra, G'ov yonidan bir qadamlab yugurish testida

nazorat guruhida o'rtacha ko'rsatkich $2,83 \pm 0,7$ (5,9%), tajriba guruhida $2,71 \pm 0,08$ (9%) ni tashkil etdi.

G'ov o'rtasidan bir qadamlab yugurish testidagi natijalar nazorat guruhida o'rtacha $7,35 \pm 0,6$ (1,3%), tajriba guruhida $7,36 \pm 0,08$ (9%) ekanligini ko'rsatdi, bunda statistik jihatdan muhim o'zgarishlar tajriba guruhida qayd etildi. Past startdan bitta g'ovlar osha yugurish testi natijalariga ko'ra quyidagi ko'rsatkichlar aniqlandi: nazorat guruhida o'rtacha qiymat $2,53 \pm 0,05$ (4,5%), tajriba guruhida $2,43 \pm 0,1$ (6,1%). Shunday qilib, ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi texnik xatolar sonini kamaytirishga imkon beradi, bu esa masofani bosib o'tish vaqtiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Eng sezilarli o'zgarishlar G'ov yonidan bir qadamlab yugurish testida kuzatildi – tajriba guruhidagi o'sish 9% ni tashkil etdi. Taqdim etilgan majmuani qo'llash natijasida 14-16 yoshli o'spirinlarda g'ovlar osha yugurish texnikasida aniqlangan, to'siqdan o'tish vaqtida turtki oyoqning siltanma oyoqdan orqada qolishidagi texnik xatoni bartaraf etishga erishildi, bu ekspertlar tomonidan ham ta'kidlandi. Shuningdek, past startdan bitta g'ovlar osha yugurish testi natijalariga ko'ra, tajriba guruhida yuqori o'sish sur'ati (6,1%) qayd etildi.

Bu 14-16 yoshli o'spirinlarda g'ovlar osha yugurish texnikasida aniqlangan quyidagi xatolarni tuzatishga yordam berdi: qo'llarning noto'g'ri harakati, turtki oyoqning siltanma oyoqdan orqada qolishi, to'sning to'siq ustida past holati. G'ovlar osha yugurishda texnik xatolarni tuzatishga qaratilgan mashqlar majmuasini bajarish hisobiga ham ijobiy natijaga erishildi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, to'siqlar osha yugurish murakkab koordinatsion tur bo'lib, tezlik, kuch, harakat reaksiyasining tezkorligi, koordinatsion qobiliyatlar, to'siqlarni birlashtirish va yengib o'tishni hamda to'siqlar orasidagi sprinter to'siqlar osha yugurish (uch qadam) ni namoyon etishni talab qiladi. Musobaqa jarayoni samaradorligida to'siqlarni yengib o'tish texnikasi alohida ahamiyatga ega.

G'ovlar osha yugurish texnikasidagi odatiy xatolar quyidagilardir: qo'llarning noto'g'ri harakati, g'ovga noto'g'ri hujum qilish, g'ovni oshib o'tish, g'ovdan tushish, to'siqlar orasida yugurish va boshqalar. Ilmiy adabiyotlar tahlili va mavjud amaliy faoliyat tajribasi asosida biz tomonimizdan tayyorgarlik davrida 14-16 yoshli o'spirinlarda g'ovlar osha yugurishda yuzaga keladigan texnik xatolarni tuzatishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqildi.

Tayyorgarlik davrida 14-16 yoshli o'spirinlarda g'ovlar osha yugurishda yuzaga keladigan texnik xatolarni tuzatishga qaratilgan taqdim etilgan mashqlar majmuasi tajriba guruhida ko'rsatilgan natijalarga ijobiy ta'sir ko'rsatdi: g'ovlar orasida uch qadamlab yugurish sinovida tajriba guruhining ko'rsatkichlari 5,2 soniyadan 5,18 soniyagacha (3,3%) yaxshilandi, nazorat guruhida esa sezilarli o'zgarish bo'lmadi - 5,38 soniyadan 5,3 soniyagacha (1,4%) o'zgardi; Past startdan bitta g'ovlar osha yugurish sinovida tajriba guruhining natijalari 2,5 soniyadan 2,4 soniyagacha (6,1%) yaxshilandi, nazorat guruhida esa ko'rsatkichlar 2,6 soniyadan 2,5 soniyagacha (4,5%) o'sdi.

Tayyorgarlik davri mobaynida 14-16 yoshli yuguruvchilarda asosiy texnik kamchiliklar aniqlandi. Bularga g'ovlarni noto'g'ri yengib o'tish, harakatlarni yetarli darajada muvofiqlashtirmaslik va yugurish ritmidagi xatolar kiradi. Aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish uchun g'ovlarni yengib o'tish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashg'ulot mashqlari joriy etildi. Mashg'ulotlar dasturiga quyidagilar kiritildi:

G'ovlarni yengib o'tishda oyoqni to'g'ri qo'yishni mashq qilish muvofiqlashtirish va muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlar.

Yugurish ritmini va umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun interval mashg'ulotlari. O'tkazilgan tuzatish choralari ijobiy natijalarni ko'rsatdi.

Ko'pchilik yuguruvchilar texnikada sezilarli yaxshilanishni namoyish etdilar, bu esa ularning mashg'ulot va musobaqalardagi natijalarini oshirishga imkon berdi. Yo'l qo'yilgan texnik xatolar soni sezilarli darajada kamaydi. Erishilgan natijalarni saqlab qolish va yanada yaxshilash uchun g'ovlardan yugurish texnikasi ustida ishlashni davom ettirish tavsiya etiladi.

Muntazam texnik mashg'ulotlarni o'tkazish va mashg'ulotlarning video yozuvlarini tahlil qilish kelajakda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan xatolarni yanada samaraliroq bartaraf etishga yordam beradi. Shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlik va musobaqalarga psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishga e'tibor qaratish muhimdir.

Shunday qilib, tayyorgarlik davrida texnik xatolarni tuzatishga to'g'ri yondashish nafaqat sport natijalarining oshirishini ta'minlaydi, balki yosh sportchilar uchun ayniqsa muhim bo'lgan jarohatlanish xavfini ham kamaytiradi.

Foydalangan adabiyotlar

1. Горская, И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья : монография / И.Ю. Горская ; Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск : [б.и.], 2000. – 210 с.

2. Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов : метод. пособие для спортсменов, тренеров, преподавателей / В. Б. Попов. – М. : Человек, 2012. – 224 с. 6. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.

3. Бугай, М.В. Формирование техники барьерного бега у мальчиков 12-13 лет, специализирующихся на дистанции 60 метров с барьерами / М.В. Бугай // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Пермь, 2019. – С. 30–33.

4. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.Т. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.

5. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования : монография / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ. – Минск : Харвест, 2001. – 319 с.

6. Аракелян, С.И. Вовк; М.: Б.и., 2000.- С. 20. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции: Сб. науч. трудов / Ред. В.П. Филин и В.С. Топчян. - М.: "ФиС", 2000. - 65 с.

7. Talipov Gulomjon Adiljanovich Sports and health work in educational institutions organization 364-368 Web of Semantic: Universal Journal on Innovative Education ISSN: 2835-3048.

Bosh muharrir:

Mahmudov Sarvar Yuldashevich

Bosh muharrir o‘rinbosari;

Mas’ul kotib:

Suyarova Lutfiya Muxiddinovna

Bosh dizayner – badiiy muharrir:

Mamasoliyev Akbarali Hamzayevich

TAHRIR HAY’ATI:

Xilola UMAROVA, Risboy JO‘RAYEV, Xolboy IBRAGIMOV, G‘ayrat SHOUMAROV, Ulug‘bek INOYATOV, Oynisa MUSURMONOVA, Shukurullo MARDONOV, Saidaxbor BULATOV, Barno ABDULLAYEVA, Dilyara SHARIPOVA, Lola MO‘MINOVA, Maqsudjon YULDASHEV, Nilufar ISAQULOVA, Mirodiljon BARATOV, Muhabbat MIRSALIYEVA, Bahodir MA‘MUROV, Yashin ISMANDIYAROV, Zair TAXIROV, Sharibboy ERGASHEV, Alisher UMAROV, Shaxnoza XALILOVA,

JAMOATCHILIK KENGASHI:

Sobitxon TURG‘UNOV, Nargiza RAXMANKULOVA, Kamola RISKULOVA, Muhayyo UMARALIYEVA

Tahririyat manzili:

Toshkent shahar Shayhontoxur tumani Navoiy ko‘chasi, 30-uy.
E-mail: xalq_talimi@xtv.uz Tel: (0 371) 231-16-51, Faks: 231-16-52
t.me/xalqtalimi_jurnali. http://t.me/xalq_talimi_jurnali.

Jurnalga yuborilgan maqolalarga javob qaytarilmaydi, jurnalda e‘lon qilingan maqolalardan olingan matnlar “Xalq ta‘limi” ilmiy-metodik jurnalidan olindi, deb ko‘rsatilishi shart.

Jurnal 2015-yil 20-martdagi 214/2-sonli qarori bilan OAK ilmiy nashrlari ro‘yxatiga kiritilgan.

“TAFAKKUR NASHRIYOTI” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shahri, Shayhontoxur tumani, Navoiy ko‘chasi, 30-uy

Bosishga ruxsat etildi: __.__.____-y. Qog‘oz bichimi 70x100 1/16. Ofset bosma usuli.
Shartli b.t. 12,0. Adadi ____ nusxa. – buyurtma.
Bahosi kelishilgan narxda.

Ushbu songa mas’ul – Isakulov Rustam Mamirovich

Jurnalga taqdim etilgan barcha materiallar <https://rustxt.ru/antiplagiat> sayti hamda https://t.me/check_antiplagiat_bot da monitoring qilinadi.

© “Xalq ta‘limi” jurnali, 2025.