



## 5-6 SINF MAKTAB O'QUVCHILARIGA ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'RGATISHDA SAMARALI VOSITALARDAN FOYDALANISH

*Magistrant*

**M.MALIKOVA**

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv*

*va texnologiyalar universiteti*

*Toshkent shahri, O'zbekiston*

**Анотация.** Maxsus mashqlar majmuasi mashg'ulot yuklamalarining yosh uloqtirishchilar organizimni jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etishi aniqlandi. Ushbu majmua Yunusobod tumanidagi 53-sonli maktab uloqtirishchilar o'quv-mashg'ulotlariga joriy etildi va yuqori sport natijasiga erishildi.

**Калит so'zlar:** Uloqtirish, yengil atketika, jismoniy sifatlar, tezlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, fiziologik xususiyatlari.

**Аннотация.** Установлено, что тренировочные нагрузки комплекса специальных упражнений положительно влияют на физическую подготовленность организма юных метателей. Данный комплекс был внедрен в учебно-тренировочные занятия метателей школы №53 Юнусабадского района и был достигнут высокий спортивный результат.

**Ключевые слова:** метание, легкая атлетика, физические качества, скорость, ловкость, сила, выносливость, гибкость, физиологические особенности.

**Abstract.** It was established that the training loads of the specialized exercise complex have a positive effect on the physical fitness of the young throwers' bodies.



This complex was introduced into the training of throwers at School No. 53 in the Yunusabad district, and high sports results were achieved.

Keywords: Throwing, athletics, physical qualities, speed, agility, strength, endurance, flexibility, physiological characteristics.

Tadqiqotning Dolzarbligi. Mamlakatimizda umumta'lim maktablarida o'quv jarayonini tashkil etish bo'yicha alohida tajribaviy-uslubiy ishlanmalar amalga oshirilib, bu maktab o'quvchilari o'rtasida harakat ko'nikmalarining zarur fondini shakllantirish, o'quvchilarning asosiy jismoniy tayyorgarligiga zamin yaratishi mumkin. Shu bilan birgalikda, maktablarda darsdan tashqari mashg'ulotlarda sport turlariga yetarlicha e'tibor berilmayotganligi, maktab o'quvchilarini uloqtirish sport turiga qamrab olish borasida ko'plab hal etilishi kerak bo'lgan vazifalar bor ekanligini ko'rsatilmoqda.

Bugungi kunda umumta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini kuchaytirish hamda harakat faoliyatini takomillashtirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya darslarida uloqtirish mashqlari, xususan uloqtirish mashqlari o'quvchilarning kuch, tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi. 5–6-sinf maktab o'quvchilariga uloqtirish texnikasini o'rgatishda zamonaviy pedagogik yondashuvlar, samarali usul va vositalardan foydalanish orqali ularning jismoniy tayyorgarligini, harakat ko'nikmalarini hamda texnik mahoratini rivojlantirish va takomillashtirish.

Tadqiqotning vazifasi. Tadqiqotimiz oldiga qo'yilgan maqsaddan kelib chiqib quyidagi vazifalarni hal etdik:

5–6-sinf o'quvchilarining yosh va fiziologik xususiyatlarini o'rganish.



Uloqtirish texnikasining nazariy asoslari va o‘qitish metodikasini tahlil qilish.

Uloqtirish mashqlarini o‘rgatishda qo‘llaniladigan samarali usul va vositalarni aniqlash.

O‘quvchilarning uloqtirish texnikasi bo‘yicha dastlabki tayyorgarlik darajasini baholash.

Tadqiqotning tashkil etilishi. Toshkent shahar, Yunusobod tumani 53-sonli maktabi bazasida o‘tkazildi.

Tadqiqotning muhokamasi. Jismoniy rivojlanish har bir yosh bosqichida ma’lum anatomik va fiziologik xususiyatlar bilan tavsiflanadigan biologik jarayon bo‘lib hisoblanadi. Jismoniy rivojlanish va salomatlik holati o‘rtasidagi bog‘liqlik asosan uslubiy xususiyatga ega bo‘lib, bunda salomatlik darajasi organizmning jismoniy rivojlanishi bilan belgilanadi. Bu ikki ko‘rsatkich orasidagi to‘g‘ridan – to‘g‘ri bog‘liqlik shundaki – salomatlik darajasi qanchalik baland bo‘lsa, jismoniy rivojlanish ham shunchalik yuqori bo‘ladi. Bolalar va o‘smirlarning jismoniy rivojlanishini kuzatish ham shifokor, ham o‘qituvchi va har qanday bolalar jamoasi ishining ajralmas qismidir. Bolalarning jismoniy rivojlanishini kuzatishda keng tarqalgan uslublardan biri ularni antropometrik tekshiruvdan o‘tkazishdir. Yanayam aniqroq aytadigan bo‘lsak somotometrik belgilar – tana uzunligi (bo‘yi), tana og‘irligi va ko‘krak qafasi aylanasi o‘lchashdan iborat. Shaxsning jismoniy rivojlanishi deganda organizmning funksional – morfologik xususiyatlari kompleksi tushuniladi, bu uning jismoniy imkoniyatlarini belgilaydi. Shaxsning jismoniy rivojlanishiga irsiyat, atrof-muhit, ijtimoiy-iqtisodiy omillar, mehnat va yashash sharoiti, ovqatlanish, jismoniy faoliyat, sport ta’sir qiladi.

Tadqiqot davomida shug‘ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishini aniqlash maqsadida ularning tana uzunligi (bo‘yi), tana og‘irligi va ko‘krak qafasi aylanasi



(somotometrik belgilar) o'Ichandi. Natijalarning o'zgarishini bilish maqsadida tadqiqotdan oldingi va keyingi natijalar solishtirildi.

Nazorat guruhi sinaluvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

### 3.8-jadval

№	Jismoniy ko'rsatkichlar	Tadqiqot boshida		Tadqiqot oxirida		O'sish
		V, %	σ	V, %	σ	
σ	V, %	Absolyut	Nisbiy, %	t	P	
1	Tana uzunligi	139,44	6,85	4,91	143,28	6,74 4,70 3,84
		2,75	1,79	>0,05		
2	Tana og'irligi	33,94	2,24	6,60	35,42	2,24 6,32 1,48 4,36 2,09
		<0,05				
3	Ko'krak qafasi	64,76	3,37	5,20	66,68	3,52 5,28 1,92 2,96 1,76
		>0,05				

Nazorat guruhidagi o'rtacha nisbiy o'sish 3,36 %

Tajriba guruhi sinaluvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

### 3.9-jadval

№	Jismoniy ko'rsatkichlar	Tadqiqot boshida		Tadqiqot oxirida		O'sish
		V, %	σ	V, %	σ	
σ	V, %	Absolyut	Nisbiy, %	t	P	



1Tana uzunligi	140,14	8,38	5,98	146,44	7,56	5,16	6,3	4,50	2,50	<0,05
2Tana og'irligi	34,42	2,38	6,91	36,34	2,26	6,22	1,92	5,58	2,62	<0,05
3Ko'krak qafasi	65,36	3,68	5,63	67,79	3,52	5,19	2,43	3,72	2,13	<0,05

Tajriba guruhidagi o'rtacha nisbiy o'sish 4,60 %

Bolalarning jismoniy rivojlanishini kuzatishda keng tarqalgan uslublardan biri ularning antropometrik tekshiruvdan o'tkazishdir. Yanayam aniqroq aytadigan bo'lsak somotometrik belgilar – tana uzunligi (bo'yi), tana og'irligi va ko'krak qafasi aylanasi o'lchashdan iborat. Shaxsning jismoniy rivojlanishi deganda organizmning funksional – morfologik xususiyatlari kompleksi tushuniladi, bu uning jismoniy imkoniyatlarini belgilaydi. Shaxsning jismoniy rivojlanishiga irsiyat, atrof-muhit, ijtimoiy-iqtisodiy omillar, mehnat va yashash sharoiti, ovqatlanish, jismoniy faoliyat, sport ta'sir qiladi. Biz tadqiqot olib borgan tajriba guruhida shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy rivojlanishi nazorat guruhinikiga qaraganda 1,24% ga, yoki umumiy tadqiqot davomida 4,60% ga yaxshilangani kuzatildi.

## XULOSALAR

1. Oxirgi vaqtlarda umumta'lim maktablarida jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun yagona me'yoriy baza kiritishga ko'p urinishlar bo'lmoqda. Shu bilan birga, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash bilan bog'liq bo'lgan jihatlar yetarlicha ishlab chiqilmagan. Ularga xususan quyidagilar kiradi:

-har xil harakatlarning vazifalarida tana og'irligi va uzunligi ko'rsatkichlarining ahamiyatini aniq tushunmaslik;



-yoshga xos xususiyatlar, somatik ko'rsatkichlarning testlash ta'siri yetarlicha o'rganib chiqilmagan;

-o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash bo'yicha ko'pchilik tavsiyalar yetarlicha tajribada asoslanmagan;

-o'smir o'g'il bolalarning jismoniy tayyorgarligi darajasini baholashning yagona me'yoriy bazasi mavjud emas;

2. Adabiyotlardagi ma'lumotlarning tahlili shuni e'tirof etish imkonini beradiki, mazkur muammo chuqur nazariy ishlanma va tajribada isbotlanishga muhtoj. Bizni qiziqtirgan savollarga javob berishga imkon yaratuvchi yangi materiallar zarur.

3. O'tkazilgan so'rovnomaning tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, umumta'lim maktablarida uloqtirish to'garaklari tizimli va ilmiy asosga ega emas. Shu sababli uloqtirish to'garaklarini tashkil etishda amalga oshirish lozim bo'lgan ishlar mavjud. To'garaklarni tashkil etishda yoshga oid xususiyatlarga qat'iy amal qilindi va mashg'ulotlar jismoniy tayyorgarlikning yoshga oid qonuniyatlariga asoslanib tashkil etildi.

4. Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi avvalo, yosh uloqtirishchilarning harakat funksiyalarini shakllantirishdan iborat bo'ladi. Harakatlar tezligini tarbiyalashga katta e'tibor berish kerak, chunki bolalik va o'smirlilik yoshida ana shu eng muhim jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir. Sport mashg'ulotlari nuqtai nazaridan, bu yosh hal qiluvchi hisoblanadi. Aynan shu davrda tezlik, kuch, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarning poydevori qo'yiladi, sport xarakteri shakllanadi.



### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 2017 3 iyundagi "O'zbekistonda 2017–2021 yillar uchun jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish dasturi".
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF–5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi PF–6099-sonli "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni.
4. Soliyev I.R. Qisqa masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish. Monografiya. – T.: 2022. – 123 b.
5. Stanton, R. Strength training for outrigger canoe paddlers [Text] / R. Stanton // Strength and Conditioning Journal. - 1999. - Volume 21, № 2. -P. 28-32.
6. Steven Leigh. The influence of technique on throwing performance and injury risk in javelin throwers // Doctor of Philosophy dissertation. Chapel Hill, 2012. – P. 55-57.
7. Xo'jamkeldiyev G'.S. Yugurish turlarida tiklanish vositalaridan foydalanish samaradorligi. Monografiya. – T. 2022. – 80 b.
8. Боровая, В.А. Методическая направленность выбора специальных упражнений в метании копья / В.А. Боровая, В.Ф. Костюченко, В.П. Врубальский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 8 (78). - С. 34-38.
9. Верхошанский, Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высшего класса в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 2. - С. 24-31.