



UDK: 796.06

*Nasiba HAYITMURODOVA,*  
*UzMPU katta o'qituvchisi*  
*E-mail: xayitmurodovanasiba376@gmail.com*

*PhD E.Soatov taqrizi asosida*

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ТЕХНИКИ МОНТАЖА В ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ

Аннотация

В начальной подготовке учеников начальной школы к основам техники метания современные методы и формы тренировок помогают освоить специальные контрольные стандарты программы. В данной работе проведен научный анализ метания на примере метания небольшого мяча из положения второго стоя, предусмотренного программой физического воспитания для второго класса.

**Ключевые слова:** Использование соответствующих методов и форм в начальной подготовке учащихся начальной школы к техническим основам метательных упражнений.

### EFFECTIVENESS OF TEACHING THE ELEMENTS OF THROWING TECHNIQUES IN THE PRIMARY TRAINING GROUP

Annotation

In the initial training of primary school students in the fundamentals of throwing techniques, modern methods and forms of training help to master special test standards in the program. In this work, a scientific analysis of throwing is carried out on the example of throwing a small ball from a standing position, which is provided for in the physical education program for the second grade.

**Key words:** The use of propriety methods and forms in the initial training of elementary school students in the technical basics of throwing exercises.

### BOSHLANG‘ICH TAYYORLOV GURUHIDA ULOQTIRISH TEXNIKA ELEMENTLARINI O‘RGATISH SAMARADORLIGI

Аннотация

Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarni uloqtirish harakatlari mashqlarining texnika asoslariga dastlabki o‘rgatishda zamonaviy uslub va shakllardan foydalanish dasturdagi maxsus test me‘yorlarini muvaffaqiyatli o‘zlashtirishga yordam beradi. Mazkur ishda uloqtirish harakatlarini ilmiy tomondan tahlil qilish jismoniy tarbiya bo‘yicha boshlang‘ich sinflar dasturida ko‘zda tutilgan kichik to‘pni joyidan turib uloqtirish misolida amalga oshiriladi.

**Kalit so‘zlar:** Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarni uloqtirish harakatlari mashqlarining texnika asoslariga dastlabki o‘rgatishda zamonaviy uslub va shakllardan foydalanish.

**Kirish.** Bugungi kunda dunyo sport hamjamiyatida yengil atletika bo‘yicha raqobatning kuchayib borayotganligi musobaqalarda ko‘rsatilayotgan natijalarning kun sayin o‘sib borishi barobarida sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirishni taqozo etmoqda. Uloqtirish turida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ko‘p yillik pedagogik jarayon bo‘lib, sport mashg‘ulotlarini bosqichma-bosqich rejalash-tirishdan iboratdir. Ushbu tayyorgarlik bosqichlari va davrlarida mashg‘ulot olib borish mashg‘ulotlarni tashkil qilish uslubiyati, sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi nisbatlari, texnik-taktik tayyorgarlik bo‘yicha qo‘llaniladigan mashg‘ulotlar sikli (mikro- mezo- va makrosikllar), yuklamalar hajmi, bajarilish shiddati, musobaqaoldi tayyorgarligi, musobaqa faoliyati, sport formasini ushlab turish kabi omillarning hal etilishini talab qiladi. Yurtimizda so‘nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirilayotgan ishlarning salmog‘i katta bo‘layotganligini e‘tirof etish lozim. Xususan, sportchilar tayyorlash tizimida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, mashg‘ulot jarayonlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar yordamida boshqarish tobora ommaviylashib ustivor vazifalarga aylanib ulgurdi. «Yurtimiz vakillarining Olimpiya o‘yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o‘yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O‘zbekistonning obro‘-

e‘tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, Umumiy o‘rta ta‘lim maktablarining 1-4 sinflarida o‘quvchilarning fanlar asoslari bo‘yicha muntazam bilim olishlari, ularda bilimni o‘zlashtirish ehtiyojini, asosiy o‘quv-ilmiy va umummadaniy bilimlar, milliy va umumbashariy qadriyatlariga asoslangan ma‘naviy-ahloqiy fazilatlar, mehnat ko‘nikmalari, ijodiy fikrlash va atrof-muhitga ongli munosabatda bo‘lish hamda kasb tanlashni shakllantirish, Kadrlar tayyorlash milliy dasturida belgilab berilgan.

Jumladan, boshlang‘ich sinf o‘quvchilari o‘quv dasturiga kiritilgan uloqtirish mashqlarining texnika asoslariga o‘rgatishni ilmiy-uslubiy asoslash shu yoshdagi o‘g‘il va qizlarning dasturdagi mezonlarni bajarishlariga juda katta yordam beradi, aks holda ular umumiy o‘rta ta‘lim maktablarini bitirish oldidan ham uloqtirish mezonlarini talab darajasida bajara olmasliklari mumkin.

Shu bilan birga, bu harakat faoliyatlarini bolalar eng murakkab harakat uyg‘unligi sifatida katta qiyinchiliklar bilan o‘zlashtirishadi.

Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarni uloqtirish harakatlari mashqlarining texnika asoslariga dastlabki o‘rgatishda zamonaviy uslub va shakllardan foydalanish

dasturdagi maxsus test meyorlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga yordam beradi.

Mazkur ishda uloqtirish harakatlarini ilmiy tomondan tahlil qilish jismoniy tarbiya bo'yicha boshlang'ich sinflar dasturida ko'zda tutilgan kichik to'pni joyidan turib uloqtirish misolida amalga oshiriladi.

Dastlabki o'rgatish jarayonida harakat faoliyati malakasini shakllantirishdan kelgusida tarkib topadigan stereotipni sindirib tashlashni talab qilmasdan, balki uloqtirishning boshqa turlarini [granata, nayza, disk, bosqon, yadro] o'rgatish va takomillashtirishda foydalanish katta ahamiyatga ega.

Hozirga qadar 7-10 yoshli bolalarni uloqtirish asoslariga o'rgatishning samaradorligini oshirish masalasi kam o'rganilgan. Mavjud ilmiy izlanishlarda asosiy e'tibor uloqtiruvchi qo'lni keyingi final kuchlanishiga va yugurib borishdan sakrashga o'tishning turli xil usullarini o'rgatishga qaratilgan.

Shuningdek, kichik yoshdagi maktab o'quvchilarida joyidan turib tennis to'pni uloqtirishda harakatlantiruvchi ta'sirining izchilligi yetarli darajada o'rganilgan emas.

Kichik to'pni uloqtirish texnikasini (kinematik va dinamik tavsifdan) tahlil qilish, uni 7-10 yoshli bolalarning o'zlashtirishdagi qiyinchiliklar sabablarini o'rganish va shu asosda vazifalarni oydinlashtirish, shuningdek, ularni hayotda qo'llash uchun vositalarni tanlash va asoslash, tayyorgarlikning miqdor va sifat mezonlarini ishlab chiqish uloqtirishda o'rgatish jarayonining samaradorligini oshirishga yordam beradi

Shu boisdan kichik maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiya darslarida kichik to'pni uloqtirish mashqlari texnika asoslariga o'rgatishning eng samarali uslublarini aniqlash dolzarb masalalardan biridir.

Muammoning ishlab chiqilganlik darajasi hamda tadqiqotning nazariy asosi. Jismoniy tarbiyada (ayniqsa, boshlang'ich sinflarda) tennis to'pni uloqtirish mashqlarining texnika asoslarini o'rgatish muhim muammolar qatoriga kiradi.

Bir qator tadqiqotchilar - E.R.Andris, R.Q.Qudratov [20], N.D.Ivanov [52], K.M.Mahkamjonov [70], K.T.Shakirjonova [125], A.Shakirov [126] va boshqalarning ilmiy ishlarida katta yoshdagi sportchilar uchun (granata, nayza, bosqon, disk, yadro) uloqtirishning uslubiy asoslari yetarli darajada ishlab chiqilgan bo'lsa-da, kichik yoshdagi o'quvchilarni tennis to'pni uloqtirishga o'rgatish bo'yicha tadqiqot ishlari olib borilmagan. Natijada, kichik yoshdagi o'quvchilarga tennis to'pni uloqtirish mashqlarining texnika asoslarini o'rgatishda kamchilik va xatolar yaqqol ko'zga tashlanadi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, uloqtirish harakatini o'rgatayotganda o'qituvchi tomonidan harakat ta'sirining izchilligi asosiy fazasida oyoq, gavda, uloqtiruvchi qo'l harakati uyg'unligiga yetarlicha e'tibor berilmaydi, bularning hammasi uloqtirishni boshlang'ich o'rgatish uslubining jiddiy kamchiligidir. Yuqoridagilardan kelib chiqib, mazkur ishning dolzarbligi kichik maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiya darslarida uloqtirish mashqlarining texnika asoslariga dastlabki o'rgatish jarayonini optimallashtirish orqali dastur materiallarining to'liqligicha o'zlashtirilishiga erishish, shu bilan birga ularni kelgusida granata, nayza, bosqon, disk, yadro uloqtirishga tayyorlashdan iborat.

Tadqiqot obyekti. 1-4 sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida tennis to'pni uloqtirish mashqlarining texnika asoslariga dastlabki o'rgatish uslubi.

Tadqiqot predmeti. Jismoniy tarbiya vositalari yordamida kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash va tennis to'pni uloqtirish harakatlari texnikasining shakl hamda uslublari.

Tadqiqotning maqsadi. 1-4-sinf o'quvchilarini tennis to'pni uloqtirish harakati texnikasi asoslariga o'rgatish uslublarini asoslash.

Tadqiqotning farazi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning uloqtirish harakatlarini o'zlashtirishdagi qiyinchilik sabablari aniqlanadi, bu sabablarni bartaraf etish esa ta'lim jarayonini optimallashtirishga yordam beradi va tennis to'pni uloqtirish mashqlarining texnika asosi o'rgatiladi.

Qo'yilgan maqsadga erishish tadqiqotning quyidagi vazifalarini bajarishni talab qiladi:

1. 1-4 sinf o'quvchilarining dastlabki jismoniy rivojlanishi, jismoniy va texnika tayyorgarligini aniqlash.

2. 1-4 sinf o'quvchilarining texnik tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi (bo'yi, vazni, panja kuchi) bilan tennis to'pni uloqtirish natijalari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash.

3. Joyidan turib tennis to'pni uloqtirishda harakat ta'sirining izchilligini (ketma-ketligi, muntazamligi) va kichik yoshdagi maktab o'quvchilarining uni o'zlashtirishdagi qiyinchilik sabablarini aniqlash.

4. 1-4 sinf o'quvchilariga tennis to'pni uloqtirish harakati texnikasini o'rgatish usullarini ishlab chiqish va ularning afzallik jihatlari tajribada isbotlash.

5. Tennis to'pni uloqtirish bo'yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

Sport bilan shug'ullanmaydiganlarda va sportchilarda qo'l-oyoq simmetriyasining harakatlantiruvchi sifatlar rivoji asimmetriyasi, shuningdek, morfologik belgilarni hisobga olgan holda mashqlarga o'rgatishda e'tibor berish lozimligi talaygina mualliflar tomonidan ta'kidlanilgan. Mualliflarning fikrlariga ko'ra, asimmetriya mustaqil o'lcham bo'lib, u miya yarim sharlarining boshqarish funksiyasini ifodalaydi.

Qo'shimcha gorizontal tartibga soluvchi mexanizm odam evolyusiyasi jarayonida yanada ko'proq ahamiyat kasb etadi, negaki tartibga solishning o'sib borishi organizmning tevarak-atrofdagi faol yo'nalishi jarayonlarini aks ettirish bilan chambarchas bog'langan, ayniqsa materiyaning mavjudligi asosiy shakllarining makon va zamonda aks ettirilishi shu munosabat bilan bolalarning yoshi va ta'lim jarayonida muhim rol o'ynaydi.

O'quvchilarning sog'ligini mustahkamlash va ularning jismoniy rivojlanishiga yordam berish jismoniy tarbiyaning asosidir. Ahamiyati undan kam bo'lmagan hayotiy muhim ko'nikmalarga bolalarni o'rgatish zarurdir, ulardan asosiylari yugurish, sakrashlar va uloqtirish ko'nikmalaridir. O'zining mazmuni va murakkabligi bo'yicha ta'riflanuvchi mashqlarning turli-tuman bo'lishi va ko'nikma, malaka hosil qilishi, o'quv materiallarining o'quvchilar tomonidan o'zlashtirilishi jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi. Jismoniy tarbiya jarayonida tabiiy harakatlardan yugurish, sakrash, uloqtirish, shuningdek, sport-texnika usullarini oqilona bajarish ko'nikmalari shakllanadi.

O'quvchilar qanchalik ko'p harakatlarni o'zlashtirsalar va ular qanchalik turli-tuman bo'lsa, yangi sport va professional malakalarni sifatli darajada egallash jarayoni shunchalik tez ro'y beradi.

Harakat ko'nikmalarini egallashga yo'naltirilgan mashg'ulotlarda muvaffaqiyatga erishish uchun bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olish zarur.

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni asosiy mashqlarga o'rgatishning tanlangan uslub va vositalari turli yoshdagi o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlari bilan qat'iy muvofiq bo'lgan taqdirdagina ularni amalga oshirish zarur.

Anatomiya va fiziologiya fanlari bo'yicha ilmiy izlanishlardan olingan ma'lumotlarga ko'ra boshlang'ich sinf o'quvchilari harakat faoliyatining tabiiy turlarida ko'nikma va malakani shakllantirish asosiy jismoniy sifatning muvaffaqiyatli rivojlanishini ta'minlaydi. Shuningdek, bu yoshdagi o'quvchilarning kelgusida sport turlari bilan shug'ullanishlari uchun shart-sharoitlar yaratadi. Bolalik

davrida harakat ko'nikmalarini to'g'ri shakllantirish va mustahkamlash kelgusida o'quvchilarning nafaqat sportdagi o'sishini ta'minlaydi, balki ularning sog'ligiga va jismoniy tayyorgarligiga maqbul ta'sir ko'rsatadi.

O'quvchilar organizmining yuqori sur'atda funksional rivojlanishi va hozirgi paytdagi akseleratsiya murakkab harakat ko'nikmalarini o'zlashtirishda katta ahamiyat kasb etmoqda. Biroq jismoniy tarbiyaning oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun o'qituvchidan ko'proq takomillashtirilgan usul va vositalarni izlab topish talab etiladi.

Qator mualliflarning fikricha, o'quvchilarda tezkorlikning rivojlanishiga, shu jumladan, ulotiruvchi mashqlarga ham jiddiy e'tibor berish kerak.

Tezkor-kuchlilik sifatlarini tarbiyalash haqida gapirilganda, "sakrovchanlik" atamasini qo'llash lozimligi ko'rsatiladi. Aynan shu sakrovchanlik tezkor-kuchlilik sifatining asosiy negizini tashkil etishi ta'kidlanadi.

Insonning harakatlanish qobiliyati geteroxron harakatning rivojlanishini belgilaydi. Shuningdek, ontogenez yoshga qarab davrlarga bo'lishning o'ziga xos xususiyati

ko'rsatilgan. Shu bilan birga, turli xil yoshdagi o'quvchilarda, ayniqsa, o'spirinlik chog'ida jismoniy rivojlanish va harakatning chetga og'ishi haqida anchagina ma'lumotlar bor.

Sport bilan shug'ullanmaydiganlarda va sportchilarda qo'l-oyoq simmetriyasining harakatlantiruvchi sifatlar rivoji asimmetriyasi, shuningdek, morfologik belgilarni hisobga olgan holda mashqlarga o'rgatishda e'tibor berish lozimligi talaygina mualliflar tomonidan ta'kidlanilgan. Mualliflarning fikrlariga ko'ra, asimmetriya mustaqil o'lcham bo'lib, u miya yarim sharlarining boshqarish funksiyasini ifodalaydi.

Qo'shimcha gorizontal tartibga soluvchi mexanizm odam evolyusiyasi jarayonida yanada ko'proq ahamiyat kasb etadi, negaki tartibga solishning o'sib borishi organizmning tevarak-atrofdagi faol yo'nalishi jarayonlarini aks ettirish bilan chambarchas bog'langan, ayniqsa materiyaning mavjudligi asosiy shakllarining makon va zamonda aks ettirilishi shu munosabat bilan bolalarning yoshi va ta'lim jarayonida muhim rol o'ynaydi.

O'quvchilarning sog'ligini mustahkamlash va ularning jismoniy rivojlanishiga yordam berish jismoniy tarbiyaning asosidir.

#### ADABIYOTLAR

1. Usmonxujayev T.S. Jismoniy tarbiya dars materiallari (I-III sinf uchun). – T.: O'qituvchi, 1995. – 175 b.
2. Shakirjanova K.T. Nayza ulotirishning metodik asoslari: O'zDJT inst va malaka oshirish fakulteti tinglovchilari uchun metodik qo'llanma.- T, 1990. – 65 b.
3. Xayitmurodova, N. (2020). Pedagogical aspects of planning in physical education in educational institutions. *International Journal for Social Studies*, 6(1), 164-170.
4. Hayitmuradova, N. A. (2022). Positive influence of physical activities on the organism of young athletes. *Science and Innovation*, 1(8), 641-644.
5. Хаитмуродова, Н.А. (2023). Улучшение экономичности бега у высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции в долгосрочном периоде под действием силовых нагрузок. *Образование воспитание и применение*, 2(1), 6-10.
6. Хаитмуродова, Н.А. (2023). Ёш спортчи талабалар тарбиясида жисмоний тарбиянинг ўрни ва жисмоний тарбия дарсларига қўйиладиган педагогик талаблар. *Жисмоний маданият*, 3(1), 358-361.
7. Hayitmuradova, N. (2022). Yosh sportchi qizlar organizimiga jismoniy mashqlarning ijobiy ta'siri. *Science and innovation*, 1(B8), 641-644.