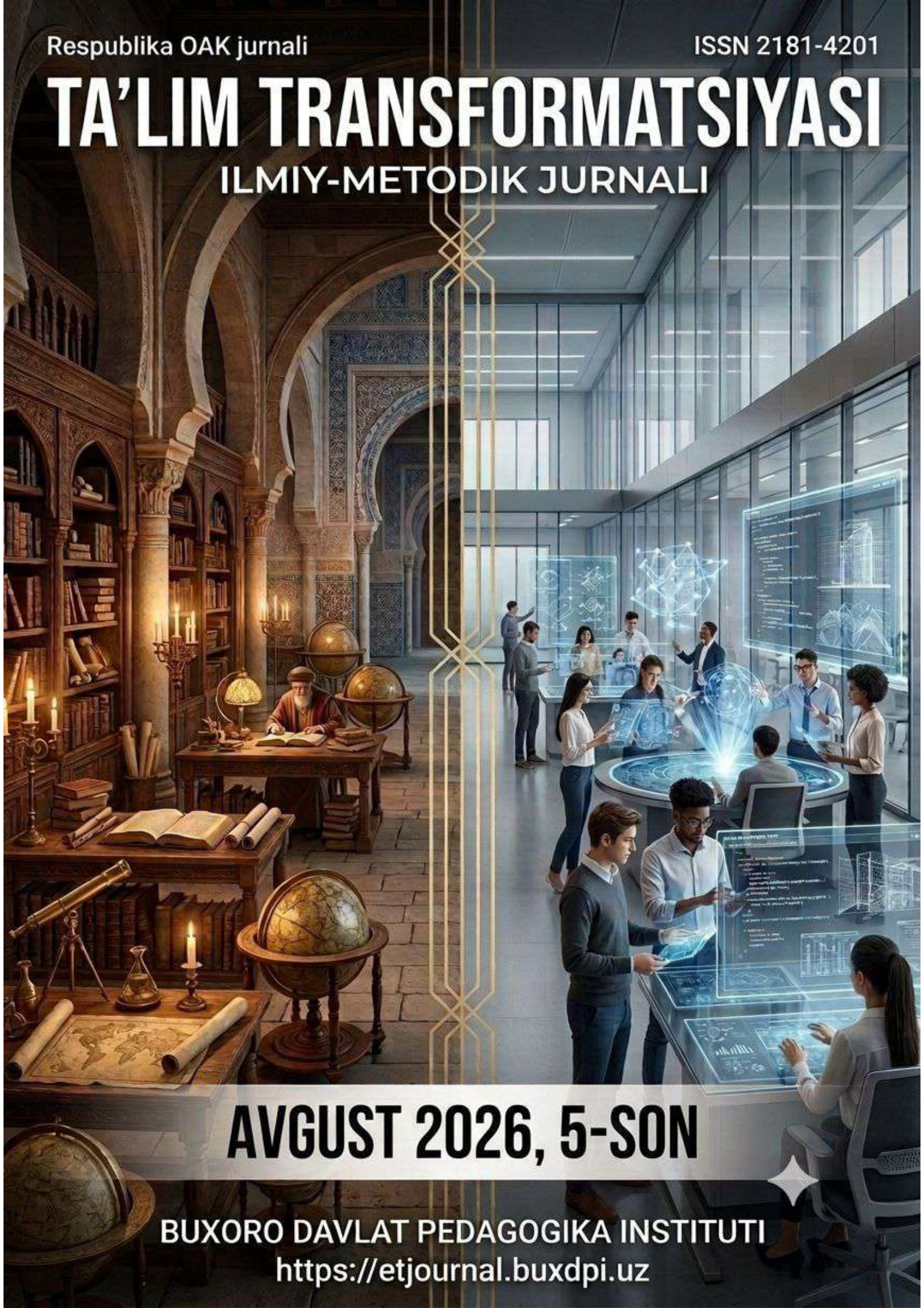


Respublika OAK jurnali

ISSN 2181-4201

TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

ILMIY-METODIK JURNALI



AVGUST 2026, 5-SON

BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
<https://etjournal.buxdpi.uz>



BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

ILMIY – METODIK JURNAL

№. 5

BUXORO – 2026

OLIIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARIGA BOSQON ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'RGATISHNING PEDAGOGIK VA METODIK ASOSLARI

Sarvinov Iskandar qizi, Osiyo xalqaro universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası

saidovasarvinov@oxu.uz

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalariga bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatishning pedagogik va metodik asoslari yoritilgan. Bosqon uloqtirish texnikasining murakkab koordinatsion tuzilishi, uni o'zlashtirish jarayonida talabalarining jismoniy va texnik tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar hamda harakat ko'nikmalarini bosqichma-bosqich shakllantirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatishda nazariy tushuntirish, ko'rsatish, maxsus tayyorlov va yondashuvchi mashqlardan foydalanish, texnik elementlarni qismlarga ajratib hamda yaxlit holda o'zlashtirishning metodik ahamiyati ochib berilgan. Talabalarda dastlabki aylantirish, burilish harakatlari, tayanch holatlari va yakuniy uloqtirish elementlarini izchil shakllantirish bilan bog'liq pedagogik yondashuvlarga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: bosqon uloqtirish, oliy ta'lim, talabalar, o'rgatish metodikasi, pedagogik yondashuv, texnik tayyorgarlik, harakat ko'nikmasi, maxsus tayyorlov mashqlari, uloqtirish texnikasi, yengil atletika.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ МОЛОТА

Sarvinov Iskandar kizi, Международный университет Азии

Кафедра физической культуры

saidovasarvinov@oxu.uz

Аннотация: В данной статье рассматриваются педагогические и методические основы обучения студентов высших образовательных учреждений технике метания молота. Анализируются сложная координационная структура техники метания молота, требования к физической и технической подготовленности студентов в процессе её освоения, а также вопросы поэтапного формирования двигательных навыков. Раскрывается методическое значение теоретического объяснения, показа, использования специальных подготовительных и подводящих упражнений, а также раздельного и целостного освоения технических элементов при обучении технике метания молота. Особое внимание уделяется педагогическим подходам, направленным на последовательное формирование у студентов предварительных вращений, поворотов, опорных положений и элементов финального усилия.

Ключевые слова: метание молота, высшее образование, студенты, методика обучения, педагогический подход, техническая подготовка, двигательный навык, специальные подготовительные упражнения, техника метания, лёгкая атлетика.

PEDAGOGICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF TEACHING HAMMER THROW TECHNIQUE TO HIGHER EDUCATION STUDENTS

Sarvinov Iskandar Kizi, Asia International University

Department of Physical Culture

saidovasarvinov@oxu.uz

Abstract: This article examines the pedagogical and methodological foundations of teaching the hammer throw technique to students of higher education institutions. It analyzes the complex coordinative structure of the hammer throw technique, the requirements for students' physical and technical preparedness during the learning process, and the gradual development of motor skills. The methodological importance of theoretical explanation, demonstration, special

preparatory and lead-up exercises, as well as part and whole methods for mastering technical elements, is discussed. Particular attention is paid to pedagogical approaches aimed at the consistent development of preliminary swings, turns, support phases, and final delivery elements. The article substantiates the need to organize the process of teaching the hammer throw by taking into account students' individual abilities, levels of physical preparedness, and specific characteristics of mastering technical movements.

Keywords: hammer throw, higher education, students, teaching methodology, pedagogical approach, technical training, motor skills, special preparatory exercises, throwing technique, athletics.

Kirish

Yengil atletika jismoniy tarbiya va sport tizimining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, uning mashq turlari insonning asosiy harakat faoliyatiga tayangan holda jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda harakat ko'nikmalarini takomillashtirishga xizmat qiladi. Yengil atletikaning texnik jihatdan murakkab turlaridan biri hisoblangan bosqon uloqtirish esa yuqori darajadagi kuch va tezkorlik bilan bir qatorda, harakatlar koordinatsiyasi, dinamik muvozanat, fazoviy mo'ljallash olish va murakkab harakatlarni o'zaro muvofiqlashtira olish qobiliyatini talab etadi. Bosqon uloqtirishda natija alohida bir harakatning bajarilishiga emas, balki dastlabki aylantirishlardan boshlab burilishlar va yakuniy uloqtirishgacha bo'lgan texnik harakatlarning izchil hamda o'zaro bog'langan holda bajarilishiga bog'liq. Shu bois ushbu texnikani o'zlashtirish jarayoni boshqa ayrim yengil atletika mashqlariga nisbatan murakkab kechadi va uni o'rgatishda puxta ishlab chiqilgan pedagogik yondashuv zarur bo'ladi. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat va sport yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun bosqon uloqtirish texnikasini o'rganish nafaqat muayyan sport harakatini egallash, balki kasbiy tayyorgarlikning tarkibiy qismi sifatida ham ahamiyatlidir. Chunki bo'lajak mutaxassisdan texnik harakatni amalda to'g'ri bajarish bilan birga, uning tuzilishini tushunish, alohida fazalar o'rtasidagi bog'liqlikni anglash, bajarish jarayonida yuzaga keladigan xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etishning samarali usullarini tanlay olish talab qilinadi. Bundan tashqari, talaba kelgusidagi pedagogik faoliyatida egallagan bilim va ko'nikmalarini boshqalarga o'rgata olishi lozim. Demak, oliy ta'lim sharoitida bosqon uloqtirishni o'rgatish jarayoni texnik tayyorgarlik bilan cheklanmasdan, talabaning metodik bilim va kasbiy-pedagogik ko'nikmalarini shakllantirishga ham yo'naltirilishi maqsadga muvofiq.

Bosqon uloqtirish texnikasining murakkabligi, avvalo, snaryad va sportchi harakatlarining yagona tizimda amalga oshirilishi bilan tavsiflanadi. Dastlabki aylantirishlar, burilishlar davomida bir va ikki tayanchli holatlarning almashishi, harakat tezligining bosqichma-bosqich ortib borishi hamda yakuniy uloqtirishning umumiy ritm bilan uyg'unlashishi texnikaning asosiy tarkibiy qismlarini tashkil etadi. Ushbu elementlardan birortasining noto'g'ri bajarilishi keyingi harakatlarning sifatiga ham ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, bosqon uloqtirishni endigina o'rganayotgan talabalarda aylanish vaqtida muvozanatni saqlash, oyoq va gavda harakatlarini bir-biriga moslashtirish, bosqon harakatining yo'nalishini his qilish hamda texnik elementlarni uzluksiz bajarishda muayyan qiyinchiliklar kuzatiladi. Mazkur holat o'rgatish jarayonida texnikaning tuzilishini hisobga olgan holda mashqlarni ma'lum metodik ketma-ketlikda tashkil etish zarurligini ko'rsatadi. Bosqon uloqtirishni o'rgatishda dastlab nisbatan soddaharakatlarni o'zlashtirish, keyinchalik ularni murakkab texnik elementlar bilan bog'lash muhim pedagogik tamoyillardan biri hisoblanadi. Bunda tushuntirish va ko'rsatish usullari bilan bir qatorda, yondashuvchi hamda maxsus tayyorlov mashqlaridan maqsadli foydalanish talabaning harakat haqidagi tasavvurini amaliy ko'nikmaga aylantirish imkonini beradi. Texnikaning ayrim qismlarini alohida o'rganish va yetarli darajada o'zlashtirilgan elementlarni asta-sekin yaxlit harakatga birlashtirish murakkab koordinatsion faoliyatni egallash uchun qulay pedagogik sharoit yaratadi. Shu bilan birga, talabalarining jismoniy tayyorgarligi, koordinatsion qobiliyatlari, avvalgi harakat tajribasi hamda

yangi texnik elementlarni o'zlashtirish tezligidagi individual farqlar mashg'ulotlarni tashkil etishda tabaqalashtirilgan yondashuvdan foydalanishni taqozo etadi.

O'rgatish samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining texnik harakatlarni qanday ketma-ketlikda taqdim etishi, mashqlarni tanlashi va ularning murakkabligini qay darajada izchil oshirib borishiga bog'liq. Talaba tomonidan bajarilgan harakatni muntazam kuzatish, xatoning faqat tashqi ko'rinishini emas, balki uning kelib chiqish sababini aniqlash va shunga muvofiq tuzatish mashqlarini tanlash o'rgatish metodikasining muhim jihatlaridan sanaladi. Texnik xatolar dastlabki o'rganish bosqichidayoq to'g'ri aniqlanib, bartaraf etilmasa, ular keyinchalik barqaror noto'g'ri harakat ko'nikmasiga aylanishi mumkin. Shu sababli o'qituvchi va talaba o'rtasidagi muntazam pedagogik qayta aloqa, bajarilgan harakatning tahlili va keyingi vazifaning aniq belgilanishi bosqon uloqtirish texnikasini egallash jarayonida alohida o'rin tutadi. Bugungi kunda oliy ta'lim tizimida bo'lajak jismoniy madaniyat va sport mutaxassislarini tayyorlash sifati o'quv jarayonida qo'llanilayotgan metodlarning samaradorligi bilan chambarchas bog'liq. Bosqon uloqtirish singari murakkab koordinatsion tuzilishga ega sport mashqlarini o'rgatishda an'anaviy tushuntirish va namoyish qilish bilan cheklanib qolmasdan, texnik harakatlarning o'zlashtirilish qonuniyatlari, talabalarining tayyorgarlik darajasi va o'quv jarayonining pedagogik imkoniyatlarini birgalikda hisobga olish zarur. Shu nuqtayi nazardan, bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatishda foydalaniladigan vosita va usullarni ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilish, ularning samarali tomonlarini aniqlash hamda oliy ta'lim sharoitiga mos metodik yondashuvlarni takomillashtirish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolaning maqsadi oliy ta'lim muassasalari talabalariga bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatishning pedagogik va metodik asoslarini tahlil qilish, murakkab texnik harakatlarni o'zlashtirish jarayonining o'ziga xos jihatlarini aniqlash hamda o'rgatish jarayonini samarali tashkil etishga xizmat qiluvchi metodik yondashuvlarni asoslashdan iborat.

Tadqiqot obyekti

Mazkur tadqiqotning obyekti oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarga bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish jarayoni hisoblanadi. Tadqiqot doirasida bosqon uloqtirishning dastlabki aylantirishlari, burilish harakatlari, tayanch holatlarining almashinuvi va yakuniy uloqtirish elementlarini bosqichma-bosqich o'zlashtirish jarayoniga alohida e'tibor qaratildi.

Tadqiqot materiallari va metodlari

Mazkur tadqiqot oliy ta'lim muassasalari talabalariga bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish jarayonining pedagogik va metodik xususiyatlarini nazariy jihatdan o'rganishga qaratildi. Tadqiqot doirasida yengil atletikaning uloqtirish turlarini o'rgatish metodikasi, bosqon uloqtirish texnikasining tuzilishi, murakkab koordinatsion harakatlarni shakllantirish qonuniyatlari hamda talabalarining texnik tayyorgarligini rivojlantirishga oid ilmiy-uslubiy manbalarni tahlil qilish asosiy yo'nalish sifatida belgilandi. Tadqiqotning mazmunidan kelib chiqib, ilmiy va o'quv-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik tahlil, qiyosiy tahlil, umumlashtirish va tizimlashtirish metodlaridan foydalanildi. Manbalarni o'rganishda bosqon uloqtirish texnikasining alohida fazalari, ularning o'zaro bog'liqligi, harakatlarni o'rgatish ketma-ketligi, maxsus tayyorlov va yondashuvchi mashqlardan foydalanish xususiyatlariga alohida e'tibor qaratildi.

Bosqon uloqtirish texnikasini pedagogik nuqtayi nazardan tahlil qilishda harakatni oddiydan murakkabga tomon o'zlashtirish, texnik elementlarni dastlab alohida shakllantirib, keyinchalik ularni yaxlit harakat tarkibiga birlashtirish tamoyili asos qilib olindi. Bunda dastlabki aylantirishlar, burilishlar, tayanch holatlarining almashinuvi va yakuniy uloqtirish bir-biridan ajralgan mustaqil harakatlar sifatida emas, balki yagona texnik tizimning o'zaro bog'liq tarkibiy qismlari sifatida qaraldi. Shuningdek, o'rgatish jarayonida talabalarining jismoniy tayyorgarligi, koordinatsion imkoniyatlari va harakat tajribasidagi individual farqlarni hisobga olish zarurligi metodik tahlilning muhim mezonlaridan biri sifatida belgilandi. Bunday yondashuv bosqon uloqtirishni o'rgatish jarayonining mazmunini izchil shakllantirish, texnik elementlarning o'zlashtirilish ketma-ketligini aniqlash hamda o'qitishda qo'llaniladigan pedagogik vositalarning vazifalarini tizimlashtirish imkonini beradi.

Ushbu yondashuvda o'qituvchining tushuntirishi va namoyishi, talabani amaliy bajarishi, harakat natijasini kuzatish hamda qayta aloqa asosida tegishli metodik tuzatishlar kiritish bir-birini to'ldiruvchi pedagogik jarayon sifatida qaraladi. Natijada bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish faqat texnik harakatni takrorlashga emas, balki talabani harakat mazmunini tushunishi, o'z bajarishini tahlil qilishi va texnik ko'nikmani ongli ravishda shakllantirishiga yo'naltiriladi.

Natijalar va muhokama

Bosqon uloqtirish texnikasini talabalarga o'rgatish jarayonini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, mazkur harakatni o'zlashtirishda texnik elementlarning bajarilish ketma-ketligini to'g'ri shakllantirish asosiy metodik masalalardan biri hisoblanadi. Bosqon uloqtirish bir necha o'zaro bog'langan harakatlardan tashkil topgani sababli, talaba dastlab texnikaning umumiy tuzilishi va bajarilish mantiqi haqida aniq tasavvurga ega bo'lishi lozim.

Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish bosqichlari va ularning metodik mazmuni

1-jadval

O'rgatish bosqichi	Asosiy vazifa	Tavsiya etiladigan metodik yo'nalish	Kutiladigan o'quv natijasi
Texnika haqida dastlabki tasavvur hosil qilish	Bosqon uloqtirishning umumiy tuzilishini anglash	Tushuntirish, namoyish qilish, texnik harakatni tahlil qilish	Talabada texnika va uning fazalari haqida yaxlit tasavvur shakllanadi
Dastlabki aylantirishlarni o'rgatish	Bosqon harakatini boshqarish va uning ritmini his qilish	Bosqonsiz taqlid mashqlari, yengillashtirilgan vositalar bilan mashqlar	Harakat yo'nalishi va aylantirish ritmi o'zlashtiriladi
Burilishlarni o'rgatish	Oyoq, gavda va qo'llar harakatini muvofiqlashtirish	Burilishlarni qismlarga ajratib bajarish, takroriy mashqlar	Bir va ikki tayanchli holatlarning almashinuvi shakllanadi
Texnik qismlarni birlashtirish	O'zlashtirilgan elementlarni yagona harakatga bog'lash	Dastlabki aylantirish va burilishlarni ketma-ket bajarish	Harakatlar orasidagi uzviylik va ritm yaxshilanadi
Yakuniy uloqtirishni o'rgatish	Hosil qilingan harakatni yakuniy fazaga uzatish	Yengillashtirilgan snaryad bilan yakuniy harakat mashqlari	Yakuniy kuchlanishni texnik harakat bilan muvofiqlashtirish ko'nikmasi rivojlanadi
Yaxlit texnikani takomillashtirish	Barcha elementlarni barqaror va izchil bajarish	Yaxlit bajarish, kuzatish, tahlil va individual tuzatish	Nisbatan barqaror texnik ko'nikma shakllanadi

Jadvalda keltirilgan ketma-ketlikdan ko'rinadiki, o'rgatishning dastlabki bosqichida talabani asosiy vazifasi yuqori natijaga erishish emas, balki texnik harakatning tuzilishini tushunish va uning asosiy elementlarini to'g'ri bajarishga erishishdan iborat. Ayniqsa, dastlabki aylantirishlardan burilishlarga o'tish jarayonida harakat ritmining buzilishi, gavdani muddatidan oldin burilishi, oyoqlar faoliyatining qo'l harakatlari bilan mos kelmasligi yoki muvozanatning yo'qolishi keyingi fazalarning bajarilishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun murakkab texnikani qismlarga ajratib o'rganish boshlang'ich bosqichda muhim bo'lsa-da, o'zlashtirilgan elementlarni uzoq vaqt bir-biridan ajratilgan holda bajarish ham maqsadga muvofiq emas. Har bir element yetarli darajada shakllangach, uni navbatdagi harakat bilan bog'lash orqali yaxlit texnikaga bosqichma-bosqich o'tish zarur. Shundan keyingina alohida elementlarni amaliy o'zlashtirishga o'tish maqsadga muvofiq. Dastlabki o'rgatish davrida asosiy e'tiborni uloqtirish

masofasiga emas, harakatlarning to‘g‘ri yo‘nalishi, tana holati, muvozanat, aylanish ritmi va texnik qismlar o‘rtasidagi uzviy bog‘lanishga qaratish zarur. Talaba texnikani yetarlicha o‘zlashtirmasdan turib harakat tezligini keskin oshirishga intilsa, ayrim texnik xatolarning mustahkamlanib qolish ehtimoli ortadi. Shu sababli o‘rgatish mazmunini ma’lum bosqichlarga ajratish va har bir bosqichda aniq pedagogik vazifalarni belgilash muhim ahamiyat kasb etadi.

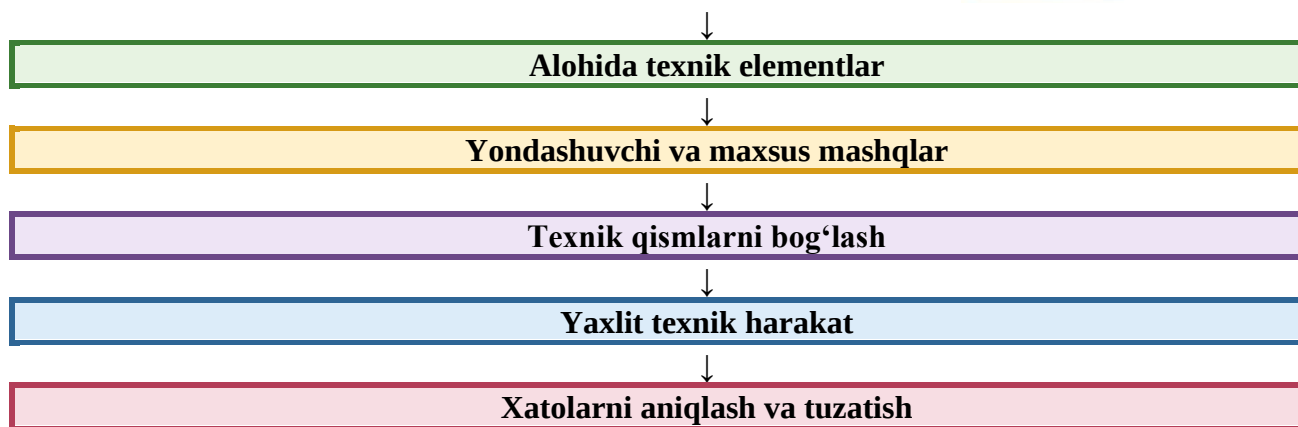


1-rasm. Bosqon uloqtirish texnikasining asosiy harakat bosqichlari

Pedagogik jihatdan qaralganda, texnikani o‘zlashtirish samaradorligi faqat bajariladigan mashqlar soniga emas, balki ularning qanday ketma-ketlikda, qaysi pedagogik vazifani hal etish maqsadida va talabaning tayyorgarlik darajasiga qay darajada mos holda qo‘llanilishiga ham bog‘liq. Masalan, talaba burilish vaqtida muvozanatni saqlay olmasa, yaxlit uloqtirish harakatini ko‘p marotaba takrorlashning o‘zi mavjud kamchilikni bartaraf etish uchun yetarli bo‘lmasligi mumkin. Bunday vaziyatda, avvalo, texnik xatoning kelib chiqish sababini aniqlash, qiyinchilik tug‘dirayotgan harakat elementini ajratib olish va uni soddalashtirilgan sharoitda takroriy bajarish maqsadga muvofiq. Talaba mazkur elementni to‘g‘ri va nisbatan barqaror bajara boshlagach, uni navbatdagi texnik harakatlar bilan bog‘lash hamda asta-sekin yaxlit uloqtirish tarkibiga kiritish samaraliroq metodik yondashuv hisoblanadi. Bunday tashkil etilgan mashg‘ulot jarayoni texnik xatolarni faqat tashqi ko‘rinishiga qarab tuzatish bilan cheklanmay, ularning yuzaga kelish sabablarini aniqlash va tegishli mashqlar vositasida bartaraf etish imkonini beradi. Mazkur metodik ketma-ketlikning muhim tomoni shundaki, unda o‘rgatish bir tomonlama jarayon sifatida emas, balki doimiy nazorat va tuzatishni talab qiladigan pedagogik tizim sifatida qaraladi. Talaba yaxlit harakatni bajarganidan keyin aniqlangan kamchiliklarga qarab o‘rgatishning oldingi bosqichlariga qisqa muddatga qaytish mumkin.

1-diagramma. Bosqon uloqtirish texnikasini o‘rgatishning metodik ketma-ketligi

Dastlabki tasavvur



Masalan, burilishlar orasidagi ritm buzilgan bo'lsa, aynan shu elementga yo'naltirilgan yondashuvchi mashqlar qayta qo'llanadi va undan so'ng yaxlit texnikaga yana o'tiladi. Shu tariqa o'rgatishning bosqichma-bosqichligi qat'iy bir yo'nalishdagi jarayon emas, balki talabaning o'zlashtirish darajasiga qarab boshqariladigan va zarur hollarda tuzatib boriladigan pedagogik jarayon sifatida namoyon bo'ladi.

Ilmiy yangiligi

Tadqiqotning ilmiy yangiligi oliy ta'lim muassasalari talabalariga bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish jarayonining metodik ketma-ketligini tizimlashtirish bilan belgilanadi. O'rgatish jarayoni dastlabki tasavvurni shakllantirish, alohida texnik elementlarni o'zlashtirish, yondashuvchi va maxsus mashqlardan foydalanish, texnik qismlarni o'zaro bog'lash, yaxlit harakatni bajarish hamda aniqlangan xatolarni tuzatish bosqichlari asosida tashkil etildi. Mazkur yondashuvda talabalarning jismoniy tayyorgarligi, koordinatsion imkoniyatlari va texnik harakatlarni o'zlashtirishdagi individual farqlarni hisobga olish o'rgatish samaradorligini ta'minlovchi muhim metodik omil sifatida asoslandi.

Xulosa

Oliy ta'lim muassasalari talabalariga bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish murakkab koordinatsion harakatlarni izchil shakllantirishga asoslangan pedagogik jarayon hisoblanadi. Bosqon uloqtirishda dastlabki aylantirish, burilishlar, tayanch holatlari, harakat ritmi va yakuniy uloqtirish bir-biri bilan uzviy bog'langanligi sababli texnikani o'zlashtirishda alohida elementlarni o'rganish bilan yaxlit harakatni shakllantirish o'rtasidagi metodik ketma-ketlikka rioya qilish zarur. Mazkur ketma-ketlikning buzilishi ayrim texnik xatolarning barqarorlashishiga, harakat ritmining izdan chiqishiga hamda talabaning keyingi bosqichlarni o'zlashtirishida qiyinchiliklar yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois o'rgatishning dastlabki bosqichlarida uloqtirish masofasidan ko'ra harakatning to'g'ri bajarilishi, muvozanatning saqlanishi, tana qismlari faoliyatining o'zaro muvofiqligi va harakatlar ketma-ketligini shakllantirishga ustuvor ahamiyat berish maqsadga muvofiq.

Tadqiqot doirasida tahlil qilingan metodik yondashuvlar bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatishni bir necha o'zaro bog'langan bosqichlarda tashkil etish zarurligini ko'rsatadi. Dastlab talabada mashq texnikasi haqida umumiy tasavvur hosil qilinadi, shundan so'ng bosqonni dastlabki aylantirish, burilish harakatlari va tayanch holatlari alohida o'zlashtiriladi. Keyingi bosqichlarda texnik qismlar bir-biri bilan bog'lanib, yakuniy uloqtirish elementlari qo'shiladi va harakat yaxlit shaklda bajarishga olib kelinadi. Texnika barqarorlashgani sari mashqlar murakkablashtirilib, uloqtirish tezligi va harakat amplitudasi bosqichma-bosqich oshiriladi. Bunday yondashuv murakkab texnik harakatni birdaniga egallashga urinishdan ko'ra talabaning har bir elementni anglab, nazorat ostida o'zlashtirishiga imkon beradi.

Bosqon uloqtirishni o'rgatishda yondashuvchi va maxsus mashqlardan maqsadli foydalanish ham muhim metodik ahamiyatga ega. Ular talabada aylanish harakatlari ritmini his qilish,

muvozanatni saqlash, oyoqlar va gavda faoliyatini muvofiqlashtirish hamda texnik qismlar o'rtasidagi bog'lanishni shakllantirishga xizmat qiladi. O'rgatish jarayonining “dastlabki tasavvur - alohida texnik elementlar - yondashuvchi va maxsus mashqlar - texnik qismlarni bog'lash - yaxlit texnik harakat - xatolarni aniqlash va tuzatish” ketma-ketligida tashkil etilishi texnik tayyorgarlikni tizimli olib borish imkonini beradi.

Pedagogik nuqtayi nazardan o'qituvchi talabani faqat yakuniy natijasini emas, balki texnik harakatni qanday bajarayotganini muntazam kuzatishi lozim. Talabalarning jismoniy tayyorgarligi, koordinatsion imkoniyatlari va murakkab harakatlarni o'zlashtirish sur'ati bir xil bo'lmaganligi sababli individual yondashuv o'qitish samaradorligini belgilovchi omillardan biridir. Harakatdagi xatoni o'z vaqtida aniqlash, uning sababini tushuntirish va tegishli yondashuvchi yoki maxsus mashq orqali tuzatish texnikaning noto'g'ri shaklda mustahkamlanishining oldini oladi. Shu bilan birga, o'qituvchining aniq tushuntirishi, texnik harakatni ko'rsatib berishi, mashqlarni sodda shakldan murakkabiga qarab tashkil qilishi va muntazam pedagogik nazorat olib borishi talabalarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Oliy ta'lim muassasalarida bosqon uloqtirish texnikasini samarali o'rgatish pedagogik va metodik yondashuvlarning o'zaro uyg'unligiga asoslanadi. Texnikani bosqichma-bosqich o'zlashtirish, maxsus va yondashuvchi mashqlardan foydalanish, texnik qismlarni yaxlit harakatga izchil birlashtirish, individual xususiyatlarni hisobga olish hamda xatolarni muntazam aniqlab tuzatish o'quv jarayonining asosiy metodik shartlari sifatida namoyon bo'ladi. Bunday tashkil etilgan mashg'ulot talabalarning bosqon uloqtirish texnikasini ongli va izchil egallashiga yordam berish bilan birga, bo'lajak jismoniy madaniyat mutaxassislarida murakkab yengil atletika mashqlarini tahlil qilish, namoyish etish va boshqalarga o'rgatish uchun zarur kasbiy-metodik ko'nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To'xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. - Toshkent, 2017.
2. Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. - Toshkent, 2018.
3. Yunusova Yu.M. Sport faoliyatining nazariy asoslari. - Toshkent, 2020.
4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. - Toshkent, 2014.
5. USA Track & Field. Track & Field Coaching Essentials. - Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. Ushbu manbaning alohida boblari uloqtirish turlarini o'rgatish, jumladan bosqon uloqtirish, texnik xatolarni aniqlash va tuzatish hamda bosqichma-bosqich mashqlardan foydalanishga bag'ishlangan.
6. Thompson P.J.L. Run! Jump! Throw! The Official IAAF Guide to Teaching Athletics. - IAAF, 2009. Qo'llanmada yengil atletika texnikasini o'rgatishda texnik model, harakatni tahlil qilish va o'rgatish ketma-ketligidan foydalanish yoritilgan.
7. World Athletics. Hammer Throw. Bosqon uloqtirishning texnik xususiyatlari, dastlabki aylantirish, kirish, burilish, o'tish, uloqtirish va harakatni yakunlash bosqichlari bo'yicha rasmiy metodik ma'lumotlar.
8. World Athletics. Biomechanical Analysis of the Hammer Throw at the 2009 IAAF World Championships in Athletics. - 2011. Tadqiqotda yuqori malakali bosqon uloqtiruvchilarning texnikasi uch o'lchovli kinematografik usul yordamida tahlil qilingan hamda snaryadni chiqarish ko'rsatkichlari va harakatning fazoviy xususiyatlari o'rganilgan.
9. World Athletics. Reassessing Velocity Generation in Hammer Throwing. - 2010. Bosqon uloqtirishda snaryad tezligini shakllantirish, burilishlar hamda bir va ikki tayanchli holatlarning biomekanik xususiyatlariga bag'ishlangan ilmiy-metodik material.
10. USA Track & Field. Achieve Success in the Throws. Human Kinetics. Uloqtirish turlarida texnik harakatlarning izchil bajarilishi, kuchlarning jamlanishi, aylanish harakatlari va gavda holatining ahamiyati yoritilgan.

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA , PSIXOLOGIYA VA METODIKA	
AKMEOLOGIK YONDASHUV ASOSIDA TALABALARNING INDIVIDUAL JISMONIY YUKLAMALARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH Mansurov Olimjon Odil o'g'li	4
CHUQURLASHTIRILGAN IXTISOSLIK BOSQICHIDA UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONINI BOSHQARISH MUAMMOLARI Sirojev Shoxrux Fayzullo o'g'li	11
CHAQIRIQQACHA HARBIY TA'LIM DIDAKTIKASIDA TARBIYALASHNING ASOSIY YO'NALISHLARI Bozorov Aziz Abloqulovich	16
DIFFERENSIAL YONDASHUV ASOSIDA BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA TASVIRIY SAN'AT KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ASOSLARI Bozorova Hamida Shukrilloevna	23
CHIZMACHILIK FANINI SUN'IY INTELLEKTDAN FOYDALANIB O'QITISHNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI Omonova Rayxon	26
JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA REGBI ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH ORQALI TALABALARNING HARAKAT KOORDINATSIYASINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI E.E. Jumayev	31
JISMONIY MADANIYAT YO'NALISHI TALABALARIGA KURASH TEXNIK HARAKATLARINI O'RGATISHNING UYG'UNLASHTIRILGAN METODIK MODEL G'ulomov Nasillo Baxshullo o'g'li	34
BO'LAJAK PEDAGOGLARDA HUQUQIY KOMPETENSIYALARNI SHAKLLANTIRISH MEZONLARI VA INDIKATORLARI Mirzayev Toxirjon Turg'unovich	43
ISSIQ IQLIMDA MASHG'ULOT YUKLAMASINI RPE VA YURAK URISH CHASTOTASI YORDAMIDA BAHOLASH I.I. Saidov	55
IMOM ABU HOMID G'AZZOLIY QARASHLARI ASOSIDA FARZAND TARBIYASINING METODOLOGIK VA NAZARIY ASOSLARINI TADQIQ ETISH Isoqova Gulnoz Ulug'bek qizi	61
RAQAMLI MONITORING VOSITALARI ORQALI YOSH KURASHCHILAR YUKLAMASINI OPTIMALLASHTIRISH Karim Mahramov	67

TALABALARNING REFLEKSIV KOMPETENSIYASINI SHAKLLANTIRISHNING MAVJUD HOLATI Jumayeva Azizabonu Mo'min qizi	74
IQTIDORLI O'QUVCHILAR BILAN ISHLASHGA DOIR TAJRIBALAR Kattaqulova Nozbibi Shokir qizi	82
MINIATYURA SAN'ATIDA AN'ANAVIY VA ZAMONAVIY TASVIRIY VOSITALARNING UYG'UNLIGI Nozimova Muhabbat Akram qizi	85
DIGITAL TECHNOLOGY FOR L2 LISTENING DEVELOPMENT: CALL, MALL, CAPTIONS, VR, AND AI Juraboeva Nigina Olimjon kizi	95
ISSIQ IQLIM SHAROITIDA GIDRATATSIYA TARTIBINING YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNING FUNKSIONAL HOLATI VA JISMONIY ISH QOBILIYATIGA TA'SIRI Nuriddinov Axrorjon Bahodir o'g'li	99
GANDBOLCHI TALABA QIZLARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHDA BOSQICHMA-BOSQICH YUKLAMA BERISH METODIKASI Dilnoza I. Yarasheva	105
OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARIGA BOSQON ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'RGATISHNING PEDAGOGIK VA METODIK ASOSLARI Sarvinoz Iskandar qizi	111
GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI BO'LAJAK JISMONIY MADANIYAT O'QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI Saidova Mahbuba Ayubovna	118
BOSHLANG'ICH TAYYORLOV GURUHIDAGI SPORT GIMNASTIKACHILARDA MOSLASHUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASINING SAMARADORLIGI Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloevich	127
THE APPLICATION OF THE PEDAGOGICAL CONCEPT OF JADID SCHOOLS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM Shamsullayeva Ruxsatoy Sunnatullayevna	134
MULTIMEDIA VOSITALARI ASOSIDA TALABALARNING MUSTAQIL FIKRLASH KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI Toshova To'ygul Amin qizi	141
INKLYUZIV TA'LIM MUHITIDA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING HAYOTIY KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK MEKANIZMLARI Urunova Dilafro'z Muzafarovna	145
МАКТАБ КЛАСТЕРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ИННОВАЦИОН, КОМПЕТЕНЦИЯВИЙ ВА РЕСУРСЛАРГА АСОСЛАНГАН ЁНДАШУВЛАР Максуда Умаровна Бадалова	153
ЭВОЛЮЦИЯ ПОНЯТИЯ «КОММУНИКАТИВНАЯ	158

КОМПЕТЕНЦИЯ» В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ: ОТ ЯЗЫКОВОГО ЗНАНИЯ К ИНТЕГРАТИВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ХАРАКТЕРИСТИКЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ Нуруллаева Гузал Анваровна	
FILOLOGIYA FANLARI	
ОТ ПЕРЕЖИВАНИЯ К СМЫСЛУ: АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ИНТЕРПРЕТАЦИОННОГО ОСВОЕНИЯ ПОЭЗИИ А. АХМАТОВОЙ В ПРОЦЕССЕ ЯЗЫКОВОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ Жабборова Гулчехра Жобировна	168
NUTQIY AKTNI TADQIQ ETISHNING LINGVOPRAGMATIK VA ANTROPOSENTRIK MEZONLARI Akramova Surayo Renatovna	174
TILNI O'RGANISH JARAYONIDA SUN'IY INTELLEKTNING KALIT JIHATLARI VA UNDA SAMARALI FOYDALANISH STRATEGIYALARI: RAQAMLI DAVR TILSHUNOSLIGINING YANGI UFQLARI Boymurodova Nishona Yunus qizi	178
IMOM G'AZZOLIY ASARLARIDA "ILM" KONSEPTINING LINGVOKOGNITIV TALQINI Barnoyeva Zarina Sayfiddinovna	184
ПУТЬ К СМЫСЛУ ЧЕРЕЗ СИМВОЛ: АВТОРСКАЯ МЕТОДОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ТВОРЧЕСТВА А. БЛОКА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ЛИТЕРАТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Жабборова Гулчехра Жобировна	189
INGLIZ XALQ ERTAKLARI LINGVOMADANIY-DIDAKTIK MIKROKORPUSINI SHAKLLANTIRISH: TANLASH MEZONLARI VA ANNOTATSIYA MODELI Djabbarova Feruza Azamovna	194
JOMIY VA NAVOIY IDIOSTILIDA "LA'L" KONSEPTI VA UNING METAFORIK XUSUSIYATLARI Tavakkal Choriyev	200
SUN'IY INTELLEKT ASOSIDAGI ADAPTIV TOPSHIRIQLARNING TALABALAR KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHDAGI O'RNI Shabonova Shaxnoza Baxriddinovna	213
ANIQ VA TABIIY FANLAR	
BO'LAJAK BIOLOGIYA O'QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHGA QO'YILADIGAN ZAMONAVIY TALABLAR Hamdamova Nozima Mukimovna	218
GRAFIK SAVODXONLIKNI BAHOLASHDA ANIMATSION DIAGNOSTIKA VOSITALAR Xo'janiyozov Shokir Rustamovich	225