Taraqqiyot spektri
ILMIY JURNALI
Vol 2 № 11 2026

# YENGIL ATLETIKA SPORT MASHG‘ULOTLARIDA TALABALARNING JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI ULOQTIRISH TURLARI VOSITASIDA KOMPLEKS RIVOJLANTIRISH

**Azimov Laziz Axrorovich**
BuxDPI Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti

**Fayzullayeva Fotima Oybek qizi**
BuxDPI Jismoniy madaniyat fakulteti II bosqich talabasi

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada yengil atletika sport mashg‘ulotlarida talabalarning jismoniy va texnik tayyorgarligini uloqtirish turlari vositasida kompleks rivojlantirish masalalari yoritilgan. Yadro itqitish, disk uloqtirish, nayza uloqtirish va bosqon uloqtirish mashqlarining sport tayyorgarligi jarayonidagi o‘rni, ularning kuch, tezkor-kuch, koordinatsiya, tezkorlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishdagi imkoniyatlari tahlil qilingan. Sport mashg‘ulotlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni texnik tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish, mashqlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish, jismoniy yuklamalarni individual imkoniyatlarga moslashtirish hamda pedagogik nazoratni tashkil etishning metodik jihatlari asoslangan. Uloqtirish mashqlaridan samarali foydalanishga yo‘naltirilgan sport-pedagogik yondashuv taklif etilgan.

**Kalit so‘zlar:** yengil atletika, sport mashg‘uloti, uloqtirish turlari, yadro itqitish, disk uloqtirish, nayza uloqtirish, bosqon uloqtirish, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, kuch, tezkor-kuch, koordinatsiya.

# КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ МЕТАТЕЛЬНЫХ ВИДОВ В СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

**Azimov Laziz Axrorovich**
Доцент кафедры теории и методики физической культуры факультета физической культуры Бухарского государственного педагогического института

**Fayzullayeva Fotima Oybek qizi**
Студентка II курса факультета физической культуры Бухарского государственного педагогического института

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы комплексного развития физической и технической подготовленности студентов средствами метательных видов в спортивных занятиях по лёгкой атлетике. Анализируется роль упражнений по толканию ядра, метанию диска, копья и молота в системе спортивной подготовки, а также их возможности в развитии силы, скоростно-силовых качеств, координации, быстроты и гибкости. Обосновываются методические аспекты сочетания общей и специальной физической подготовки с технической подготовкой, поэтапного обучения упражнениям, индивидуализации физических нагрузок и организации педагогического контроля. Предлагается спортивно-педагогический подход, направленный на эффективное использование метательных упражнений в тренировочном процессе.

**Ключевые слова:** лёгкая атлетика, спортивная тренировка, метательные виды, толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота, физическая подготовка, техническая подготовка, сила, скоростно-силовые качества, координация.

# COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF STUDENTS' PHYSICAL AND TECHNICAL FITNESS THROUGH THROWING EVENTS IN ATHLETICS TRAINING

**Azimov Laziz Axrorovich**
Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Physical Education, Faculty of Physical Education, Bukhara State Pedagogical Institute

**Fayzullayeva Fotima Oybek qizi**
Second-year Student, Faculty of Physical Education, Bukhara State Pedagogical Institute

**Abstract.**This article examines the comprehensive development of students' physical and technical fitness through throwing events in athletics training. It analyzes the role of shot put, discus throw, javelin throw, and hammer throw exercises in sports preparation, as well as their potential for developing strength, speed-strength abilities, coordination, speed, and flexibility. The methodological aspects of integrating general and specific physical preparation with technical training, teaching exercises progressively, individualizing physical loads, and organizing pedagogical monitoring are discussed. A sports-pedagogical approach aimed at the effective use of throwing exercises in the training process is proposed.

**Keywords:** athletics, sports training, throwing events, shot put, discus throw, javelin throw, hammer throw, physical fitness, technical preparation, strength, speed-strength abilities, coordination.

**KIRISH.** Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etish, talabalarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish va sport tayyorgarligi sifatini oshirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Sport mashg'ulotlari jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda texnik harakatlarni to'g'ri shakllantirish, sportchining harakat imkoniyatlarini kengaytirish va mashg'ulot yuklamalarini maqsadli rejalashtirish talab etiladi [1, 2].

Yengil atletikaning uloqtirish turlari sport mashg'ulotlarida kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish, harakatlarni muvofiqlashtirish hamda maxsus texnik

ko‘nikmalarni shakllantirish uchun muhim vosita hisoblanadi. Uloqtirish turlariga yadro itqitish, disk uloqtirish, nayza uloqtirish va bosqon uloqtirish kiradi. Ushbu turlar o‘zining texnik bajarilish shakli bilan farqlansa-da, ularning barchasida kuchni samarali hosil qilish, tana qismlarining ketma-ket harakatlanishi va uloqtirish jihoziga tezlik uzatish muhim o‘rin tutadi [4, 5].

Sport tayyorgarligida faqat mushak kuchini oshirish yetarli emas. Sportchi kuchni texnik harakat bilan birlashtira olishi, harakat davomida muvozanatni saqlashi va kuchni kerakli yo‘nalishda qo‘llashi lozim. Shu sababli uloqtirish mashg‘ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlik bir-biri bilan uzviy bog‘liq holda tashkil etilishi kerak.

Uloqtirish sport turlarida natija faqat kuch miqdoriga emas, balki jihozning uchib chiqish tezligi, burchagi va chiqarilish balandligiga ham bog‘liq. Bu ko‘rsatkichlar sportchining jismoniy imkoniyatlari va texnik harakatlarining o‘zaro uyg‘unligi orqali shakllanadi [4]. Shuning uchun talabalarning sport mashg‘ulotlarida uloqtirish mashqlaridan maqsadli foydalanish jismoniy va texnik tayyorgarlikni kompleks takomillashtirish imkonini beradi.

## TADQIQOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Tadqiqotning maqsadi yengil atletika sport mashg‘ulotlarida talabalarning jismoniy va texnik tayyorgarligini uloqtirish turlari vositasida kompleks rivojlantirishning nazariy-metodik asoslarini yoritishdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

- uloqtirish turlarining sport mashg‘ulotlari tizimidagi o‘rnini aniqlash;
- yadro, disk, nayza va bosqon uloqtirish mashqlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi imkoniyatlarini tahlil qilish;
- umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni texnik tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish yo‘llarini yoritish;
- uloqtirish mashqlarini o‘rgatish va takomillashtirishning metodik xususiyatlarini asoslash;

– sport mashg‘ulotlarida yuklamalarni rejalashtirish va pedagogik nazoratni tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

**TADQIQOTNING OBYEKTI VA PREDMETI**

Tadqiqot obyekti sifatida oliy ta’lim muassasalarida talabalar bilan tashkil etiladigan yengil atletika sport mashg‘ulotlari jarayoni belgilandi.

Tadqiqot predmeti talabalarning jismoniy va texnik tayyorgarligini uloqtirish turlari vositasida kompleks rivojlantirish mazmuni, mashg‘ulot vositalari, metodlari, pedagogik tamoyillari va nazorat usullaridan iborat.

**TADQIQOT METODLARI**

Maqolada ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, nazariy umumlashtirish va tizimli yondashuv metodlaridan foydalanildi. Ushbu metodlar orqali uloqtirish turlarining sport tayyorgarligidagi o‘rni, jismoniy va texnik tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligi hamda mashg‘ulot jarayonini tashkil etishning metodik yo‘nalishlari o‘rganildi.

**ULOQTIRISH TURLARINING SPORT MASHG‘ULOTLARIDAGI O‘RNI**

Sport mashg‘ulotlari sportchining jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan uzluksiz pedagogik jarayondir. Uloqtirish turlarida jismoniy va texnik tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligi ayniqsa yaqqol namoyon bo‘ladi. Chunki uloqtirish natijasi sportchining kuch imkoniyatlari bilan bir qatorda harakat texnikasini qanchalik to‘g‘ri bajara olishiga ham bog‘liq [2, 4].

Uloqtirish turlarining har biri o‘ziga xos harakat tuzilishiga ega.

**Yadro itqitish** – og‘ir sport jihozini belgilangan sektor ichida itqitishga asoslangan sport turi. Ushbu mashqda oyoq, gavda va qo‘l mushaklarining kuchi, tezkor-kuch qobiliyati hamda harakatlar ketma-ketligi muhim ahamiyatga ega.

**Disk uloqtirish** – diskni aylanish va yakuniy uloqtirish harakati orqali belgilangan sektor ichiga yo‘naltirishdan iborat. Bu mashqda koordinatsiya, muvozanat, gavda harakatchanligi va kuchni to‘g‘ri yo‘naltirish talab etiladi.

**Nayza uloqtirish** – yugurib kelish, tezlanish, uloqtirishga tayyorlanish va yakuniy uloqtirish bosqichlaridan tashkil topadi. Ushbu turda yugurish tezligi, yelka kamari harakatchanligi, gavda kuchi va harakatlar muvofiqligi muhim o‘rin tutadi.

**Bosqon uloqtirish** – maxsus jihozning aylanish harakatlari orqali tezligini oshirib, belgilangan sektor ichiga uloqtirishga asoslangan sport turi. Unda muvozanat, ritm, aylanish harakatlarini boshqarish va kuchni uzatish qobiliyatlari muhim hisoblanadi.

Ushbu turlar sport mashg‘ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarlikdan maxsus tayyorgarlikka o‘tish, texnik harakatlarni shakllantirish va sport natijalarini takomillashtirish uchun turli vositalarni taqdim etadi [4, 5, 6].

## ULOQTIRISH MASHG‘ULOTLARIDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISH

Uloqtirish turlarida jismoniy tayyorgarlik sportchining texnik harakatlarni samarali bajarishi uchun zarur bo‘lgan asosiy omildir. Mashg‘ulot jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari o‘zaro uyg‘unlashtirilishi lozim [1, 2].

### Kuch tayyorgarligi

Kuch uloqtirish turlarida yetakchi jismoniy sifat hisoblanadi. Yadro itqitish, disk va bosqon uloqtirishda oyoq, gavda hamda yelka kamari mushaklarining kuch imkoniyatlari muhim ahamiyatga ega. Nayza uloqtirishda esa kuchning harakat zanjiri bo‘ylab to‘g‘ri uzatilishi talab etiladi.

Sport mashg‘ulotlarida kuchni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

- o‘z tana vazni bilan o‘tirib-turish;
- qo‘llarni bukib-yozish;
- yengil qarshilik bilan tortish va itarish mashqlari;
- gavdani burish va egish mashqlari;
- tibbiy to‘pni ikki qo‘llab oldinga va yuqoriga uloqtirish.

Mazkur mashqlar asosiy mushak guruhlarini mustahkamlash va maxsus uloqtirish harakatlariga tayyorlashga xizmat qiladi. Kuch mashqlarini tanlashda talabalarning tayyorgarlik darajasi va mashqlar texnikasiga rioya etilishi muhimdir [3, 5].

**Tezkor-kuch tayyorgarligi**

Tezkor-kuch qobiliyati qisqa vaqt ichida kuch hosil qilish imkoniyatini ifodalaydi. Uloqtirish sport turlarida jihozga tezlik berish va yakuniy harakatni samarali bajarish uchun ushbu sifat zarur.

Tezkor-kuch tayyorgarligida quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

- tibbiy to‘pni turli yo‘nalishlarda uloqtirish;
- joyidan turib oldinga itarish mashqlari;
- qisqa masofaga tezlanish;
- nazorat ostida bajariladigan sakrash mashqlari;
- yengil jihoz bilan texnik uloqtirish mashqlari.

Bunda mashqlarni bajarish tezligi, texnik to‘g‘riligi va yuklama hajmi o‘zaro muvofiqlashtirilishi kerak. Tezkor-kuch mashqlari sportchining tayyorgarlik darajasiga mos ravishda tanlanadi [5, 6].

**Koordinatsion tayyorgarlik**

Uloqtirish mashqlarida koordinatsiya oyoq, gavda va qo‘l harakatlarini bir-biriga moslashtirishda namoyon bo‘ladi. Ayniqsa, disk va bosqon uloqtirishda aylanish harakatlarini boshqarish, muvozanatni saqlash va harakat ritmini his qilish muhimdir.

Koordinatsion tayyorgarlikni rivojlantirish uchun:

- gavdani turli yo‘nalishlarda burish;
- joyida va harakat davomida aylanish;
- muvozanatni saqlash mashqlari;
- belgilangan yo‘nalishda harakatlanish;
- tibbiy to‘pni turli masofa va yo‘nalishlarga uloqtirish mashqlaridan foydalanish mumkin.

Bu mashqlar sportchining harakat aniqligi va texnik topshiriqlarni bajarish sifatini oshirishga yordam beradi.

**Egiluvchanlik va harakat amplitudasi**

Nayza va disk uloqtirishda yelka kamari, gavda va tos-son bo‘g‘imlarining yetarli harakatchanligi texnik harakatlarni to‘g‘ri bajarish uchun zarur. Shu sababli mashg‘ulotlarda dinamik cho‘zilish, gavdani burish, yelka va qo‘l harakatchanligini rivojlantirish mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Egiluvchanlik mashqlari asosiy yuklamadan oldin tayyorlov vositasi, mashg‘ulot yakunida esa tiklanishga yordam beruvchi vosita sifatida qo‘llanilishi mumkin.

**ULOQTIRISH TURLARIDA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH**

Texnik tayyorgarlik sport mashg‘ulotlarining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, uloqtirish harakatlarini to‘g‘ri, samarali va xavfsiz bajarishga qaratiladi. Uloqtirish texnikasini o‘rgatishda harakatni qismlarga ajratib o‘rgatish, keyinchalik ularni yaxlit harakatga birlashtirish usuli samarali hisoblanadi [2, 4].

**Yadro itqitish texnikasi.** Dastlab yadroni to‘g‘ri ushlash, uni bo‘yin yaqinida joylashtirish va boshlang‘ich holatni egallash o‘rgatiladi. Keyingi bosqichda oyoq va gavda harakatlarini qo‘l harakati bilan muvofiqlashtirishga e’tibor qaratiladi. Yakuniy bosqichda itqitish harakati yaxlit holda bajariladi.

**Disk uloqtirish texnikasi.** Dastlab diskni ushlash, gavdani burish va qo‘l harakatlari o‘rgatiladi. Keyinchalik aylanishsiz uloqtirish, yarim aylanish va to‘liq aylanish elementlari bosqichma-bosqich o‘zlashtiriladi. Bunda muvozanat va harakat ritmini saqlashga alohida e’tibor beriladi.

**Nayza uloqtirish texnikasi.** Nayzani ushlash, yugurib kelish, uloqtirishga tayyorlanish va yakuniy uloqtirish bosqichlari izchil o‘rgatiladi. Mashg‘ulotlarda yugurish tezligi bilan uloqtirish harakatining muvofiqligini shakllantirish muhimdir.

**Bosqon uloqtirish texnikasi.** Dastlab jihozsiz aylanish, gavda muvozanatini saqlash va harakat ritmini his qilish mashqlari bajariladi. Keyinchalik maxsus o‘quv jihozlari bilan aylanish va uloqtirish elementlari o‘rgatiladi.

Texnik tayyorgarlikda mashqlarni muntazam takrorlash, xatolarni aniqlash va ularni tuzatish muhim ahamiyatga ega. Bunda murabbiy yoki o‘qituvchining ko‘rsatmasi, namoyish etish va individual yondashuv mashg‘ulot samaradorligini oshiradi.

## SPORT MASHG‘ULOTLARIDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIKNI UYG‘UNLASHTIRISH

Uloqtirish turlarida sport tayyorgarligi umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligiga asoslanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining umumiy harakat imkoniyatlarini rivojlantiradi. Bunda yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi mashqlar, kuch va egiluvchanlik mashqlaridan foydalaniladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa bevosita uloqtirish harakatlariga zarur bo‘lgan mushak guruhlari va harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratiladi. Tibbiy to‘p bilan uloqtirish, yengil jihozlar bilan bajariladigan mashqlar, gavdani burish, oyoq va yelka kamari kuchini rivojlantirish topshiriqlari shular jumlasidandir.

Texnik tayyorgarlikda esa uloqtirish turlarining maxsus harakatlari o‘rgatiladi va takomillashtiriladi. Bu jarayonda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari texnik harakatlarni samarali bajarishga xizmat qilishi kerak.

Ushbu uch yo‘nalishning uyg‘unligi sport mashg‘ulotlarining mazmunini tashkil etadi. Kuch mashqlari texnik harakat uchun zarur imkoniyat yaratadi, maxsus mashqlar ushbu kuchni uloqtirish faoliyatiga moslashtiradi, texnik mashqlar esa hosil qilingan jismoniy imkoniyatlardan samarali foydalanishni ta’minlaydi [1, 2, 5].

## SPORT MASHG‘ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA YUKLAMALARNI ME’YORLASH

Uloqtirish mashg‘ulotlarini rejalashtirishda sportchining tayyorgarlik darajasi, mashg‘ulot maqsadi, mashqlar hajmi, bajarilish jadalligi va tiklanish vaqti hisobga olinishi

kerak. Jismoniy yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish sport tayyorgarligining muhim metodik talabidir [1, 2].

Mashg‘ulot jarayonida quyidagi ketma-ketlikka amal qilish maqsadga muvofiq:

1. **Tayyorlov mashqlari:** yengil yugurish, bo‘g‘imlarni harakatga keltirish, dinamik cho‘zilish va umumrivojlantiruvchi mashqlar.
2. **Umumiy jismoniy tayyorgarlik:** kuch, tezkorlik, sakrash va koordinatsiya mashqlari.
3. **Maxsus jismoniy tayyorgarlik:** tibbiy to‘p bilan uloqtirish, gavdani burish, maxsus kuch mashqlari.
4. **Texnik tayyorgarlik:** yadro, disk, nayza yoki bosqon uloqtirishning alohida elementlari.
5. **Yakuniy qism:** sekin yurish, nafasni rostlash va yengil cho‘zilish mashqlari.

Mashg‘ulotda ushbu qismlarning davomiyligi va yuklama miqdori talabalarning jismoniy tayyorgarligi hamda o‘quv dasturiga muvofiq belgilanadi. Texnik jihatdan murakkab uloqtirish mashqlarini bajarishda charchoq darajasini nazorat qilish zarur, chunki ortiqcha charchash harakat aniqligi va xavfsizlikka salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

## TALABALARNING JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI PEDAGOGIK NAZORAT QILISH

Pedagogik nazorat sport mashg‘ulotlarining samaradorligini aniqlash va keyingi mashg‘ulot vazifalarini belgilash uchun zarur. Nazorat jarayonida talabalarning jismoniy sifatlari bilan bir qatorda uloqtirish texnikasini bajarish darajasi ham baholanishi lozim.

Jismoniy tayyorgarlikni baholashda quyidagi nazorat mashqlaridan foydalanish mumkin:

- 30 metrga yugurish – tezkorlikni baholash;
- joyidan uzunlikka sakrash – oyoq mushaklarining tezkor-kuch imkoniyatlarini baholash;
- tibbiy to‘pni ikki qo‘llab oldinga uloqtirish – gavda va qo‘l mushaklarining tezkor-kuch imkoniyatlarini aniqlash;
- 4×10 metrga mokisimon yugurish – chaqqonlik va koordinatsiyani baholash;
- oldinga egilish mashqi – egiluvchanlikni aniqlash.

Texnik tayyorgarlikni baholashda esa jihozni to‘g‘ri ushlash, boshlang‘ich holat, harakatlar ketma-ketligi, uloqtirish paytidagi muvozanat va yakuniy harakatning to‘g‘ri bajarilishiga e’tibor qaratiladi.

Nazorat natijalari asosida mashg‘ulot mazmuni takomillashtiriladi, jismoniy yuklamalar qayta ko‘rib chiqiladi va talabalarning individual tayyorgarligiga mos mashqlar tanlanadi. Bunda pedagogik nazorat jazolash yoki faqat natijani qayd etish vositasi emas, balki sport tayyorgarligini boshqarish vositasi sifatida qaralishi kerak.

Uloqtirish mashqlarida xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilish alohida ahamiyatga ega. Nayza, disk va bosqon bilan mashqlar faqat maxsus ajratilgan sektorda, o‘qituvchi nazorati ostida bajarilishi lozim.

**MUHOKAMA**

Uloqtirish turlarini sport mashg‘ulotlari bilan bog‘liq holda o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, jismoniy va texnik tayyorgarlik bir-birini to‘ldiruvchi jarayonlardir. Sportchining kuch imkoniyatlari yetarli bo‘lishi mumkin, biroq harakat texnikasi to‘g‘ri shakllanmagan bo‘lsa, bu imkoniyatdan samarali foydalanish qiyinlashadi. Aksincha, texnik harakatlarni o‘zlashtirish jismoniy tayyorgarlik bilan qo‘llab-quvvatlangandagina barqaror natijaga erishish mumkin [4, 5].

Uloqtirish turlarida kuch va tezkor-kuch imkoniyatlari bilan bir qatorda harakatlar ketma-ketligi, tana muvozanati va uloqtirish jihozining tezligini oshirish muhim ahamiyatga ega. Ilmiy manbalarda uloqtirish natijasiga ta’sir etuvchi asosiy biomexanik omillar sifatida jihozning uchib chiqish tezligi, burchagi va balandligi ko‘rsatiladi [4]. Bu esa mashg‘ulotlarda kuch mashqlarini texnik harakatlar bilan uyg‘unlashtirish zarurligini tasdiqlaydi.

Sport mashg‘ulotlarida yadro itqitish, disk, nayza va bosqon uloqtirish mashqlarini tanlashda talabalarning tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi kerak. Dastlab umumiy jismoniy tayyorgarlik va sodda taqlidiy mashqlar bajariladi, keyinchalik maxsus tayyorlov mashqlari va texnik elementlarga o‘tiladi. Bunday ketma-ketlik texnik ko‘nikmalarni izchil shakllantirishga yordam beradi.

Shuningdek, mashg‘ulotlarni rejalashtirishda yuklama va tiklanish jarayonlarini muvofiqlashtirish, pedagogik nazoratni muntazam olib borish va xavfsizlik talablariga rioya etish zarur. Shu jihatdan uloqtirish turlarini kompleks metodik yondashuv asosida tashkil etish sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishning muhim sharti hisoblanadi.

**XULOSA**

Yengil atletika sport mashg‘ulotlarida talabalarning jismoniy va texnik tayyorgarligini uloqtirish turlari vositasida kompleks rivojlantirish masalalarini nazariy-metodik jihatdan tahlil qilish natijasida ushbu jarayonning samaradorligi umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlikning o‘zaro uyg‘un tashkil etilishiga bog‘liqligi aniqlandi.

Yadro itqitish, disk uloqtirish, nayza uloqtirish va bosqon uloqtirish mashqlari talabalarning kuch, tezkor-kuch, koordinatsiya, tezkorlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish uchun turli imkoniyatlar yaratadi. Bunda har bir uloqtirish turining texnik xususiyatlarini hisobga olish, mashqlarni maqsadli tanlash va ularni sport tayyorgarligi vazifalariga moslashtirish muhim hisoblanadi.

Uloqtirish mashqlaridan samarali foydalanish uchun, avvalo, umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish, keyinchalik maxsus jismoniy mashqlar orqali zarur harakat imkoniyatlarini rivojlantirish va ularni texnik harakatlar bilan birlashtirish lozim. Bunday ketma-ketlik sportchining jismoniy imkoniyatlarini uloqtirish faoliyatiga moslashtirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni individual imkoniyatlarga muvofiq belgilash, mashqlar murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish, texnik xatolarni o‘z vaqtida tuzatish va pedagogik nazoratni muntazam tashkil etish zarur. Ayniqsa, uloqtirish jihozlari bilan ishlashda xavfsizlik qoidalariga rioya etish mashg‘ulotlarning ajralmas sharti hisoblanadi.

Umuman olganda, uloqtirish turlarini sport mashg‘ulotlariga maqsadli kiritish va ularni jismoniy hamda texnik tayyorgarlik vazifalari bilan uyg‘unlashtirish talabalarning sport tayyorgarligini takomillashtirish uchun metodik asos yaratadi. Demak, uloqtirish

mashqlaridan kompleks foydalanish sport mashg‘ulotlari mazmunini boyitish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik harakatlarni samarali o‘zlashtirishning muhim yo‘nalishlaridan biridir.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

**1.** Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991.

**2.** Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004.

**3.** Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – Москва: АСТ: Астрель, 2004.

**4.** Zaras N., Stasinaki A.-N., Terzis G. Biological Determinants of Track and Field Throwing Performance. // Journal of Functional Morphology and Kinesiology. – 2021. – Vol. 6, № 2. – Article 40. – DOI: 10.3390/jfmk6020040.

**5.** Waller M.A., Gersick M.J., Townsend R.J., Ford C.N. Strength and Conditioning Preparation for the Transitional Track and Field Thrower. // Strength and Conditioning Journal. – 2014. – Vol. 36, № 6. – P. 71–78. – DOI: 10.1519/SSC.0000000000000102.

**6.** Castaldi G.M., Borzuola R.B., Camomilla V., Bergamini E., Vannozzi G., Macaluso A. Biomechanics of the Hammer Throw: Narrative Review. // Frontiers in Sports and Active Living. – 2022. – Vol. 4. – DOI: 10.3389/fspor.2022.853536.

**7.** Tud osiu E., Stoica M., Dreve A.A. Optimising the Power Capacity for Athletes in Throwing Events. // University Arena: Journal of Physical Education, Sport and Health. – 2025. – Vol. 8, № 5. – P. 138–142. – DOI: 10.62229/UaViii_5_25-20.