# UMUMTA’LIM MAKTAB O‘QUVCHILARINI YENGIL ATLETIKA DARSLARIDA ULOQTIRISH TEXNIKASIGA O‘RGATISH SAMARADORLIGINI OSHIRISH

**Umaraliyev Dadaxon Usmonqul o‘g‘li** - Guliston davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi o‘qituvchisi

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada umumta’lim maktablarida yengil atletika darslarida uloqtirish mashqlari texnikasini o‘rgatishning samaradorligini oshirish yo‘llari ko‘rib chiqiladi. Uloqtirish texnikasining bosqichlari, o‘quvchilarda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish va metodik yondashuvlarning ahamiyati tahlil qilinadi.

**Kalit so‘zlar.** Yengil atletika, uloqtirish, texnika, maktab o‘quvchilari, metodika, jismoniy tarbiya, dars samaradorligi.

Zamonaviy odamning hayotida uloqtirishning utilitar ahamiyati yo‘qolganda va sog‘lomlashtiruvchi yugurish, gimnastika va sport o‘yinlariga ko‘proq e’tibor kuchaygan bir paytda, uloqtirish mashqlari ko‘proq maxsus mashg‘ulotlarda qo‘llanila boshladi. Biroq, ularning amaliy va o‘quv ahamiyati maktab o‘quvchilarini mehnatga, harbiy xizmatga va boshlang‘ich sport mashg‘ulotlariga tayyorlashda muhim rol o‘ynaydi. Uloqtirish bu koordinatsiya qobiliyatini rivojlantirishda, qo‘llar va yelkama-kamar mushaklarining tezkor-kuch sifatini, harakatlarning fazoviy aniqligi va reaksiya tezligining rivojlanishidagi tabiiy vositalardan biri hisoblanadi.

O‘quvchilarga uloqtirishni o‘rgatish metodikasi bo‘yicha zamonaviy ilmiy va uslubiy adabiyotlarda katta miqdordagi amaliy materiallar to‘plangan. Ushbu ma’lumotlar uloqtirishni o‘rganish uchun zarur bo‘lgan jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun mashq qilishning an’anaviy tizimini taklif qiladi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va boshlang‘ich harbiy tayyorgarlik mutaxassislari musobaqalarda yoshlar va yangi sportchilarning natijasi ko‘p jihatdan bolalik va o‘smirlik mahoratiga bog‘liq bo‘lgan sport turlari bo‘yicha tayyorgarligidan qoniqishmaydi. Umumta’lim maktabida olib borilgan amaliy ishlarining tajribasi shuni ko‘rsatdiki, 5-6-sinf o‘quvchilari kelajakda texnika bilan to‘p uloqtirish mahoratiga ega emaslar, va shu bilan birga granata uloqtirishda tayyorgarlik darajasi ortda qolmoqda.

Ushbu holatlar olib borilgan izlanishlarning dolzarbligidan dalolat beradi va bizni 5-6-sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslarida o‘quv uslubiyotini takomillashtirish bo‘yicha ishlarni amalga oshirishga undadi.

Tadqiqot maqsadi maxsus jismoniy sifatlarni yo‘naltirilgan rivojlantirish orqali 5-6-sinf o‘quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida to‘pcha uloqtirishga tayyorlash metodikasini takomillashtirishdir.

Uloqtirish – asiklik harakat hisoblanib, asbobni iloji boricha uzoqqa va mo‘ljalga yo‘naltiradigan jismoniy mashqdir. Qisqa muddatli, ammo maksimal asab-mushak harakatlariga nafaqat kuchlar, tezlik, epchillik, chamalash va kuchni berish qobiliyatini rivojlantirish bilan birga, ushbu mashqlarni bajarishda nafaqat qo‘llar, yelkama-kamar va bel mushaklari, balki bo‘yin va oyoqlarning ham mushaklari qatnashadi.

Insonning asosiy qo‘zg‘atuvchi harakatlari (yurish, yugurish, sakrash) kabi uloqtirish, qadimgi odamning o‘ziga xos utilitar faoliyatidan jismoniy mashqlar - tananing tabiiy ehtiyojlari, uning organlarining to‘liq ishlashi uchun foyda beruvchi vositaga, ya’ni bugungi kunda biz ko‘rib turgan mashq ko‘rinishiga aylandi.

Rossiyada taniqli olim va jismoniy tarbiya tashkilotchisi P.F. Lesgaftning ta’kidlashicha: "... bu eng katta tajribaga ega bo‘lib, tarixiy va zamonaviydir. Ushbu mashqlar fazoviy munosabatlarni (aqliy rivojlanishni) o‘z ichiga oladi, ulardan biri o‘z vaqtini taqsimlash qobiliyati bilan birga barcha boshlang‘ich ishlardan iborat”. Uning "Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasiga oid ko‘rsatmalar"da mashqlarni tasniflash va o‘qitish metodikasi uloqtirishni yosh tananing barkamol rivojlanishiga hissa qo‘shadigan mashqlar sifatida belgilaydi. P.F.Lesgaft (24) "mavjud mushak apparati" ga uloqtirish orqali rivojlangan tezkorlik va kuchning tabiiy mosligini ta’kidlaydi. Uning so‘zlariga ko‘ra, harbiy-amaliy mashg‘ulotlarning asosiy elementi bo‘lgan uloqtirish, jismoniy tayyorgarlikning o‘ziga xos turi sifatida katta ahamiyatga ega.

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiyada uloqtirish jismoniy mashqlar tasnifiga koʻra sport mashqlari sifatida tavsiflanadi. Mushaklar faolligining xususiyatlaridan kelib chiqib, ular tezlikni, tezkor-kuchni oshiradigan, shuningdek, nisbatan kichik doiralardan uloqtirish paytida harakatlarni muvofiqlashtirishni talab qilinadigan mashqlar deb tasniflanadi. Mashgʻulotlarda uloqtirish mashqlari ham asosiy, ham tayyorlovchi boʻlishi mumkin. Chunki inson butun tanasining asosiy mushaklariga ta'sir koʻrsatib qolmay, individual mushak guruhlarining rivojlanishiga ham oʻz ta'sirini koʻrsatadi.

Maktab yoshida bolaga jismoniy tarbiya darslari asosida faoliyatning eng muhim turlari hisoblangan ishlab chiqarish, uzluksiz ta'lim, harbiy xizmat, shuningdek sport mashgʻulotlari uchun ham maxsus mashgʻulotlar olib boriladi. Oʻqish davri davomida dastur materialiga kiritilgan materiallar oʻquvchilarning jismoniy rivojlanishlariga ijobiy ta'sir koʻrsatadi. Toʻp va granatalarni joydan va harakatda, tizzalab va yotib vertikal, gorizontal va harakatlanuvchi nishonlarga urish mashqlari sogʻlomlashtiruvchi, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni hal qilishda muhim vositalardan biridir.

Jismoniy tarbiyaning keng qamrovli dasturi - bu oʻquvchilarni (18) professional va amaliy jismoniy tayyorgarligining oshirishga qaratilgan vositasidir. E'tiborni uloqtirishni oʻrganishga qaratish orqali tavsiya etilgan mashqlar toʻplami bilan, jismoniy, ruhiy fazilatlarni yaxshilash, elektronika, yengil, oziq-ovqat va boshqa sohalar uchun xos boʻlgan koʻnikmalarni shakllantirish mumkin.

Ishlab chiqarish jarayonlarining intensivligining oshishi ishchilaridan aniq va tezkor, yuqori mutanosiblikdagi harakatlar talab qiladi. Ushbu fazilatlar uloqtirish mashqlari orqali kasb-hunar maktablari oʻquvchilari oʻrtasida turli xil sport musobaqalarida takomillashib boradi.

Yuqori saviyali sport turlari uloqtirishni oʻrganish va sport mashqlari sifatida modernizatsiya qilish uchun oʻziga xos sinov maydoniga aylandi. Boshqa sport turlari singari, nayza, bosqon uloqtirish va oʻq otish boʻyicha sport yutuqlari davlat obroʻsini oshirish omiliga aylanmoqda. Hozirgi kunda yirik musobaqalarda yengil atletika boʻyicha uloqtirish turlari uchun yetti toʻplam medallar shodasi oʻynalmoqda. Sportning uloqtirishning ijtimoiy mohiyatini aniqlaydigan yuqori darajadagi sportchilarni tayyorlashda katta moddiy va mehnat resurslari mavjud.

Maktab oʻquvchilariga toʻp va granata uloqtirishni oʻrgatish metodologiyasining asosiy qoidalari koʻp sonli uslubiy, ilmiy, uslubiy va tadqiqot ishlarida oʻz aksini topgan. Ularning xilma-xilligida uloqtirish qobiliyati va koʻnikmalarini shakllantirish usullari, ta'limning turli bosqichlarida vositalar va usullarning mazmuni aks ettirilgan.

Jismoniy tarbiya boʻyicha mavjud dasturning talablari toʻp uloqtirish mashgʻulotlarida quyidagi ketma-ketligini nazarda tutadi:

-1-4 sinf o‘quvchilari to‘pni to‘g‘riga turgan joydan uloqtirish mahoratiga ega bo‘lishlari kerak;
-5-9-sinf o‘quvchilari uchun-10 metrli yo‘lak bo‘ylab to‘pni yugurish yo‘lagidan uloqtirish mahoratiga ega bo‘lgan individual sinf o‘quvchilari uchun nishonga uloqtirish talablari va masofadan uloqtirish nazorat talabi (11).
O‘qish jarayonida o‘quvchilar asosan yuqori tezlanish bilan yugurib, bel, oyoq va qo‘l mushaklarining kuchi yordamida uloqtirishga erishishlari zarur (15,16,17,34). Mashg‘ulotlarda bunga erishish uchun yengil atletikaning tayyorgarlik nazariyasi va metodologiyasi bilan belgilanadigan vazifalardan aniq foydalanish vazifasi qo‘yiladi.
Uloqtirish usullari bilan tanishish paytida ko‘p mualliflar ushbu texnikani o‘qituvchi yoki yaxshi o‘qitilgan talaba (28, 29, 30) namoyish qilishni eng samarali deb hisoblaydilar, shu bilan birga texnikaning asosiy elementlarini tushuntiradilar. Ko‘rgazmali vositalardan foydalanish zarurati kamroq uchraydi.
Qanday qilib granatani to‘g‘ri tutishni va uni uloqtirishni o‘rganayotganda, o‘quvchilar "to‘p maktabi" (23) deb ataladigan jarayondan o‘tishadi. Katta, o‘rta, kichik koptoklarni va boshqa narsalarni uloqtirish, ushlashda muallif tomonidan tavsiya etilgan mashqlar to‘pni masofada uloqtirishning keyingi yutuqlari uchun zamin yaratishga imkon beradi. V.M. Kachashkin (18) mashg‘ulotlarda yuqori kuchlanishli arqonlar, voleybol to‘rlari, vertikal nishonlar, qutblar, qalqonlar, nishonlar va boshqa o‘quv qo‘llanmalaridan foydalanishni tavsiya qiladi. V.M.Kinl (19) boshlang‘ich mashg‘ulot davrida o‘quvchilar snaryadni imkon qadar uzoqqa uloqtirishga harakat qilmasliklari kerak, asosiy e’tiborni to‘g‘ri uloqtirish texnikasiga qaratishlari lozim. Harakatni to‘g‘ri assimilyatsiya qilish va kuchni oqilona ishlatish bizga ikkala muammoni bir-biriga zarar yetkazmasdan muvaffaqiyatli hal qilishga imkon beradi.
To‘pni uloqtirish to‘rtinchi sinf o‘quvchilariga ham o‘rgatiladi. Qo‘lning qamchi shaklida harakat qilish qobiliyatiga uloqtirish, to‘pni urish va turgan narsalarga jixozni tekkizish orqali erishiladi.
Aksariyat mualliflar asosiy mashqni alohida qismlarga ajratish bilan oxirgi zo‘r berish bosqichini - tik turgan holatda uloqtirishni, yarim burilishni va oxir-oqibat uloqtirish yo‘nalishi bo‘yicha yonma-yon turishni o‘rgatishni taklif qilmoqdalar. Uslubiy tavsiyalarning bir qismida, birinchi navbatda qo‘lni to‘p bilan yuqoriga va orqaga tortmasdan birinchi qo‘l bilan, so‘ngra bel va oyoqlarning ketma-ket ulanishi bilan uloqtirish kerak. V.Loman (140) ta’kidlashicha, oxirgi zo‘r berish texnikasini puxta egallash uchun ikki qo‘l bilan uloqtirish, tizzadan turib o‘tirgan holatdan turib uloqtirish, yopiq nishonga uloqtirish samarali vositalardir.
Boshning orqasidan ikki qo‘l bilan uloqtirish shunday sharoitda amalga oshiriladi, bunda tinglovchilarning e’tiborini oyoq, tananing, yelkaning, bilak va qo‘lning

muvofiqlashtirilgan harakatlariga yo‘naltirish mumkin (13). Biomexanik tuzilishga o‘xshash asosiy mashqlarni yaqin va yakuniy kuchlarga o‘xshash mashqlarni bajarish qamchi mexanizmini bir vaqtning o‘zida yaxshilashga va maxsus jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga imkon beradi.

Uloqtirish mahoratini bir joydan o‘zlashtirgandan so‘ng darhol harakatda uloqtirishni o‘rganish tavsiya etiladi. O‘tish bosqichlarini o‘qitishda ko‘pchilik mualliflar tomonidan taklif qilingan vositalar ketma-ketligi "oddiydan murakkabga", "osondan qiyinga" (13, 14, 25 va boshqalar) o‘rganish tamoyilini aks ettiradi. Bu holda asta-sekin o‘sib boradigan tezlikda ajratish orqali amalga oshiriladigan simulyatsiya mashqlari yetakchi mashqlarning asosiy arsenalini tashkil qiladi. Zinapoyalarning ritmik tuzilishini o‘rgatish paytida ko‘pchilik fikrlar ikki bosqichli ritmni o‘zlashtirgan o‘quvchilar bilan boshlash va keyin uch bosqichli ritmni o‘rganish tavsiya etiladi degan xulosaga keladi.

## Foydalanilgan adabiyotlar

1. Yengil atletika: o‘quv qo‘llanma / B. Islomov, R. Axmedov – T.: O‘zbekiston, 2019.
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi / T. To‘xtayev – T.: Fan, 2020.
3. Sog‘lom turmush tarzi asoslari / O‘zbekiston Respublikasi XTV – T.: 2021.
4. Jahon yengil atletika federatsiyasi materiallari (www.worldathletics.org)