



5-6 SINF MAKTAB UQUVCHILARIGA ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'RGATISHDA SAMARALI USULLAR

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti

“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası 1-bosqich magistranti

Fayzullayeva A'loxon Mahmudjon qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada 5-6 sinf o'quvchilariga jismoniy tarbiya darslarida uloqtirish texnikasini o'rgatishning samarali metodlari tahlil qilinadi. O'quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, harakat koordinatsiyasini rivojlantiruvchi o'yinlar va bosqichma-bosqich mashqlar majmuasi keltirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, uloqtirish texnikasi, kichik maktab yoshi, metodika, harakatli o'yinlar, koordinatsiya, koptok uloqtirish.

Аннотация: В данной статье анализируются эффективные методы обучения технике метания учащихся 5-6 классов на уроках физической культуры. С учетом возрастных особенностей учащихся представлен комплекс упражнений и подвижных игр, направленных на развитие координации движений.

Ключевые слова: физическая культура, техника метания, средний школьный возраст, методика, подвижные игры, координация, метание мяча.

Abstract: This article analyzes effective methods for teaching throwing techniques to 5th-6th grade students in physical education classes. Taking into account the age characteristics of students, a set of exercises and active games aimed at developing movement coordination is presented.

Keywords: physical education, throwing technique, middle school age, methodology, active games, coordination, ball throwing.

Bugungi kunda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy salomatligini mustahkamlash va ularda harakat ko'nikmalarini to'g'ri shakllantirish jismoniy tarbiya fanining asosiy vazifalaridan biridir. Xususan, 5-6 sinf o'quvchilari (11-12 yosh) fiziologik jihatdan tez rivojlanish davrida bo'lib, bu bosqichda murakkab



harakatlarni, jumladan, uloqtirish texnikasini o'zlashtirish uchun qulay imkoniyatlar mavjud. Uloqtirish mashqlari nafaqat qo'l mushaklarini, balki butun tana koordinatsiyasini, epchillikni va fazoviy tahlil qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Biroq, ko'pincha an'anaviy metodlar o'quvchilarning qiziqishini so'ndirishi mumkin. Shuning uchun dars jarayoniga yangicha, innovatsion va o'yin texnologiyalarini joriy etish orqali uloqtirish texnikasini o'rgatish samaradorligini oshirish dolzarb hisoblanadi.

Dolzarbliigi: Jismoniy tarbiya tizimida o'quvchilarning harakat faolligini oshirish va ularda tayanch-harakat a'zolarini to'g'ri shakllantirish dolzarb masala bo'lib qolmoqda. **5-6 sinf o'quvchilari (10-12 yosh)** fiziologik rivojlanishning "oltin davri"ni boshdan kechirmoqdalar; bu yoshda asab tizimi harakatlarni muvofiqlashtirishga (koordinatsiya) juda sezgir bo'ladi.

Uloqtirish texnikasini o'rgatishning dolzarbliigi quyidagi omillar bilan belgilanadi:

1. **Garmoniyali rivojlanish:** Uloqtirish mashqlari nafaqat qo'l mushaklarini, balki gavda, oyoq va yelka kamari mushaklarining o'zaro uyg'un ishlashini ta'minlaydi.

2. **Psixofiziologik tayyorgarlik:** Ushbu yoshdagi bolalarda fazoviy idrok etish va nishonni aniq mo'ljallash qobiliyatini shakllantirish kelgusida murakkabroq sport turlarini (basketbol, voleybol, qo'l to'pi) o'zlashtirishga poydevor bo'ladi.

3. **Muammoning mavjudligi:** Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, ko'plab o'quvchilarda texnik xatolar (masalan, koptokni faqat tirsak yordamida otish yoki oyoq kuchidan foydalanmaslik) saqlanib qolmoqda. Bu esa dars jarayoniga yangi, samarali metodik yondashuvlarni olib kirish zaruratini tug'diradi.

1. Uloqtirishning Biomexanik Bosqichlari

5-6 sinf o'quvchilariga texnikani tushuntirishda harakatni 4 ta asosiy qismga bo'lish samarali hisoblanadi:

1. **Tayyorgarlik (Yugurib kelish):** 5-8 metr masofadan tezlik olish. Bu bosqichda koptok ko'krak balandligida ushlanadi.



2. **Koptokni orqaga olib ketish:** Oxirgi qadamlarda qo'l yelka sathidan orqaga, to'g'ri chiziq bo'ylab uzatiladi.

3. **"Chalkash qadam" (Skrestniy shag):** Bu eng muhim qism. Oxirgi qadamda o'ng oyoq chap oyoqning oldidan kesib o'tadi. Bu tana muvozanatini saqlashga va "kamon" holatiga o'tishga yordam beradi.

4. **Asosiy harakat (Uloqtirish):** Tana og'irligi orqa oyoqdan oldingi oyoqqa o'tkaziladi va koptok "qamchi"simon harakat bilan otiladi.

2. O'quvchilarda Ko'nikmani Shakllantirish Uchun Maxsus Mashqlar

Darsning asosiy qismida quyidagi mashqlarni qo'llash tavsiya etiladi:

- **"Rezina tasma" mashqi:** O'quvchi bir uchini devorga mahkamlangan rezina tasmadan tortib, uloqtirish harakatini imitatsiya qiladi. Bu mushaklarning "eslab qolish" qobiliyatini oshiradi.

- **"Balandlikka otish":** Maydon o'rtasiga 3-4 metr balandlikda arqon tortiladi. O'quvchilar koptokni shu arqon ustidan oshirib otishlari kerak. Bu koptokning uchish burchagini (45°) to'g'rilashga yordam beradi.

- **"Metrlar jangi":** Sinfni ikki guruhga bo'lib, har bir guruhning umumiy uloqtirish masofasini hisoblash. Bu jamoaviy ruhni va harakat unumdorligini oshiradi.

3. Jismoniy Sifatlarni Rivojlantirish

Uloqtirish faqat texnika emas, balki ma'lum jismoniy sifatlarni ham talab qiladi:

Sifat	Rivojlantirish usuli
Portlovchi kuch	To'ldirma koptoklarni (medbol) ikki qo'llab uloqtirish.
Moslashuvchanlik	Yelka bo'g'inlari va umurtqa pog'onasi uchun egilish mashqlari.
Tezlik	30 metrga qisqa masofaga yugurish.



Amaliy mashg'ulot bayonnomasi: "Uloqtirish texnikasini o'zlashtirish"

Ushbu qism maqolaning **"Metodologiya"** yoki **"Tadqiqot natijalari"** bo'limiga juda mos tushadi.

Mashg'ulot bosqichi	Mashq mazmuni	Vaqt	Metodik ko'rsatma
Tayyorgarlik	Safda turish, yugurish, yelka bo'g'inlarini isitish.	8-10 min	Bo'g'inlarning harakatchanligiga e'tibor berish.
Maxsus mashq	To'ldirma koptokni (medbol 1 kg) ikki qo'llab bosh orqasidan otish.	5 min	Oyoqlar bilan itarilishni o'rgatish.
Asosiy qism 1	"Kamon" holatini shakllantirish (devorga tayanib gavdani egish).	7 min	Gavda tarangligini his qilish.



Mashg'ulot bosqichi	Mashq mazmuni	Vaqt	Metodik ko'rsatma
Asosiy qism 2	Kichik koptokni nishonga (10-15 m masofaga) uloqtirish.	15 min	Tirsak quloqdan baland bo'lishi shart.
Yakuniy qism	"Eng uzoqqa uloqtiruvchi" musobaqasi va nafas rostdash.	5 min	Xatolarni tahlil qilish va rag'batlantirish.

O'qituvchilar uchun 5 ta "Oltin qoida" (Metodik yangilik)

Maqolangizda ushbu tavsiyalarni alohida blok sifatida ko'rsatishingiz mumkin:

1. **Vizualizatsiya usuli:** O'quvchilarga "Koptokni xuddi uzoqdagi bulutga tekkizmoqchidek ot" deb ayting. Bu ularga traektoriyani to'g'ri olishga yordam beradi.

2. **Ovozli nazorat:** Uloqtirish paytida o'quvchi qisqa "Haq!" deb nafas chiqarsa, portlovchi kuch ortadi.

3. **Chap qo'lning roli:** O'ng qo'lida otayotgan o'quvchining chap qo'li "yo'l ko'rsatuvchi" (navigatsiya) vazifasini bajarishi kerak. Chap qo'l oldinga-yuqoriga yo'naltirilishi lozim.

4. **Oyoq uchi (Stopa):** Uloqtirish yakunida orqa oyoq uchi yerda qolishi, tana og'irligi esa to'liq oldingi oyoqqa o'tishi shart.



5. **Kichikdan kattaga:** Avval koptokni joyida turib, keyin bir qadam bilan, so'ngra 3-5 qadam yugurib kelib otishni o'rgating.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, 5-6 sinf o'quvchilariga uloqtirish texnikasini o'rgatish nafaqat jismoniy kuchni, balki murakkab harakat koordinatsiyasini shakllantirishni talab etadi. Tadqiqot va metodik tahlillar shuni ko'rsatadiki, an'anaviy mashqlarni harakatli o'yinlar va vizualizatsiya usullari (masalan, "kamon" holati, "qamchi" harakati) bilan uyg'unlashtirish dars samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Ushbu yoshdagi bolalarda "chalkash qadam" (skrestniy shag) va koptokni 45 gradus burchak ostida chiqarish ko'nikmasini to'g'ri shakllantirish, ularning kelajakda yengil atletika va jamoaviy sport o'yinlarida (basketbol, qo'l to'pi) yuqori natijalarga erishishiga zamin yaratadi. Shuningdek, dars jarayonida individual yondashuv va muntazam rag'batlantirish o'quvchilarning jismoniy tarbiya faniga bo'lgan qiziqishini barqarorlashtiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1 **Soliyev A.A.** *Yengil atletika nazariyasi va metodikasi*. Darslik. – Toshkent: "Iqtisod-moliya", 2020. – 320 b. (Uloqtirish fazalari va biomexanikasi bo'yicha asosiy manba).
- 2 **G'aniyev V.V.** *Maktabda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish va o'tkazish metodikasi*. – Toshkent: "O'qituvchi", 2018. (5-6 sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlari tahlili).
- 3 **Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.** *Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi*. – Farg'ona: 2005. (Harakat ko'nikmalarini shakllantirish asoslari).
- 4 **Matveev L.P.** *Theory and Methodology of Physical Culture*. – Moscow: Fizkultura i sport, 2008. (Sport mashg'ulotlarining umumiy tamoyillari).



5 **Bompa T., Buzzichelli C.** *Periodization: Theory and Methodology of Training.* – Human Kinetics, 2018. (Bolalarda kuch va tezlikni rivojlantirishning xalqaro metodikasi).

6 **O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi.** *Jismoniy tarbiya fani bo‘yicha o‘quv dasturi (5-9 sinflar).* – Toshkent, 2022.

7 **Kerimov F.A.** *Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar.* – Toshkent: 2004. (Metodik maqola yozish va tajriba o‘tkazish qoidalari).