Ilmiy tadqiqotlar va ularning yechimlari jurnali
Aoka guvohnoma № 323759 ISSN: 3060-4818

MAKTAB O‘QUVCHILARIGA YADRO ULOQTIRISH TEXNIKASINI O‘RGATISHNING PEDAGOGIK-METODIK ASOSLARI

Azimov Laziz Axrorovich
Buxoro davlat pedagogika instituti,
Jismoniy madaniyat fakulteti,
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi
kafedrasi dotsenti.
Fayzullayeva Zuhra Oybek qizi
Buxoro davlat pedagogika instituti,
Jismoniy madaniyat fakulteti,
II bosqich talabasi.
https://doi.org/10.5281/zenodo.24447453

Annotatsiya. Maqolada umumta’lim maktablari o‘quvchilariga yadro uloqtirish texnikasini o‘rgatishning pedagogik-metodik asoslari, mazkur jarayonning mazmuni va uni tashkil etish xususiyatlari yoritilgan. Yadro uloqtirish texnikasini o‘zlashtirishda o‘quvchilarning yosh va individual imkoniyatlarini hisobga olish, harakat malakalarini bosqichma-bosqich shakllantirish hamda umumiy va maxsus tayyorlov mashqlarini o‘zaro uyg‘unlashtirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, texnik harakatlarni o‘rgatish ketma-ketligi, keng tarqalgan xatolarni bartaraf etish, pedagogik nazoratni tashkil qilish va xavfsizlik talablariga rioya etishning ahamiyati asoslangan. Yadro uloqtirish mashqlaridan maqsadli foydalanish o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda harakatlarni boshqarish va texnik ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qilishi ko‘rsatib berilgan.
Kalit so‘zlar: yadro uloqtirish, maktab o‘quvchilari, texnik o‘rgatish, pedagogik metodika, harakat malakasi, tezkor-kuch, koordinatsiya, jismoniy tarbiya, yengil atletika.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ТЕХНИКЕ ТОЛКАНИЯ ЯДРА

Аннотация.В статье рассматриваются педагогические и методические основы обучения школьников технике толкания ядра, содержание данного процесса и особенности его организации. Анализируются вопросы учёта возрастных и индивидуальных возможностей учащихся, поэтапного формирования двигательных навыков, а также взаимосвязанного применения общих и специальных подготовительных упражнений. Особое внимание уделяется последовательности обучения техническим действиям, исправлению распространённых ошибок, организации педагогического контроля и соблюдению требований безопасности. Обосновывается, что целенаправленное использование упражнений по толканию ядра способствует развитию не только физической подготовленности школьников, но и способности управлять движениями и формировать технические навыки.
Ключевые слова: толкание ядра, школьники, техническое обучение, педагогическая методика, двигательные навыки, скоростно-силовые качества, координация, физическое воспитание, лёгкая атлетика.

PEDAGOGICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF TEACHING SHOT PUT TECHNIQUE TO SCHOOLCHILDREN

Abstract. The article examines the pedagogical and methodological foundations of teaching shot put technique to schoolchildren, focusing on the content and organization of the learning process. It analyzes the importance of considering students' age-related and individual abilities, developing motor skills progressively, and combining general and specific preparatory exercises. Particular attention is paid to the sequence of technical instruction, correction of common errors, pedagogical monitoring, and compliance with safety requirements. The article demonstrates that the purposeful use of shot put exercises can contribute not only to students' physical fitness but also to the development of movement control and technical skills.

Keywords: shot put, schoolchildren, technical instruction, pedagogical methodology, motor skills, speed-strength abilities, coordination, physical education, athletics.

KIRISH. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya ta'limining samaradorligi o'quvchilarga beriladigan nazariy bilimlar bilan bir qatorda, ularda shakllantiriladigan amaliy harakat ko'nikmalarining sifatiga ham bog'liq. Shu nuqtayi nazardan, yengil atletika mashqlari o'quvchilarning tabiiy harakat imkoniyatlarini rivojlantirish, jismoniy sifatlarini takomillashtirish va sport faoliyatiga qiziqishini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari orasida yadro uloqtirish o'zining murakkab harakat tuzilishi, kuch va koordinatsiya talab qilishi bilan ajralib turadi.

Yadro uloqtirishda natija faqat qo'l mushaklarining kuchiga emas, balki oyoq, gavda va qo'l harakatlarining o'zaro muvofiqligiga, kuchning ketma-ket uzatilishiga hamda jihozning to'g'ri yo'nalishda itarilishiga bog'liq. Shu sababli ushbu mashqni maktab o'quvchilariga o'rgatish jarayonida texnik harakatlarning mazmunini tushuntirish, ularni sodda mashqlar orqali o'zlashtirish va keyinchalik yaxlit harakatga birlashtirish muhim pedagogik vazifa hisoblanadi [1, 2].

Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va harakat tajribasi bir xil bo'lmaganligi sababli yadro uloqtirishni o'rgatishda barcha o'quvchilarga bir xil talab qo'yish maqsadga muvofiq emas. Mashqlar mazmuni, sport jihozining og'irligi, takrorlash soni va yuklama darajasi o'quvchilarning yoshi, tayyorgarligi hamda individual imkoniyatlariga moslashtirilishi lozim. Aynan shunday yondashuv texnik ko'nikmalarning to'g'ri shakllanishiga, mashg'ulotlarda xavfsizlikni ta'minlashga va jismoniy tarbiya jarayonining ta'limiy samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

TADQIQOTNING MAQSADI VA METODLARI

Tadqiqotning maqsadi maktab o'quvchilariga yadro uloqtirish texnikasini o'rgatishning pedagogik-metodik asoslarini tahlil qilish, texnik ko'nikmalarni shakllantirish ketma-ketligini belgilash hamda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llash mumkin bo'lgan metodik tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat. Ushbu maqsad doirasida ilmiy-metodik adabiyotlarni o'rganish, yadro uloqtirish texnikasining tarkibiy qismlarini tahlil qilish, yosh xususiyatlarini taqqoslash va pedagogik jarayonni umumlashtirish metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqotning asosiy metodologik yo'nalishi yadro uloqtirishni o'rgatishni alohida mashqlar yig'indisi sifatida emas, balki o'zaro bog'liq pedagogik jarayon sifatida qarashga asoslanadi. Bunda o'quvchining dastlabki harakat tayyorgarligi, maxsus mashqlarni o'zlashtirishi, texnik harakatlarni bajarishi va shakllangan ko'nikmalarni mustahkamlashi yagona tizimni tashkil etadi.

YADRO ULOQTIRISH TEXNIKASINING MAZMUNI VA UNI O'RGATISH XUSUSIYATLARI

Yadro uloqtirish texnikasi bir nechta o'zaro bog'liq harakat bosqichlaridan tashkil topadi. Dastlab o'quvchi yadroni barmoqlar yordamida to'g'ri ushlashni va uni bo'yin yonida joylashtirishni o'zlashtiradi, chunki jihozni noto'g'ri ushlash keyingi harakatlarning bajarilishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shundan so'ng uloqtirishga tayyorlanish holati, oyoqlarning joylashuvi, gavdaning muvozanati va kuch hosil qilishga tayyorgarlik o'rgatiladi.

Texnik harakatning asosiy mazmuni oyoqlarda hosil bo‘lgan kuchni gavda orqali qo‘lga uzatish va yakuniy itarish harakati bilan yadroni oldinga-yuqoriga yo‘naltirishdan iborat. Bu jarayonda o‘quvchiga faqat qo‘l bilan uloqtirish emas, balki butun tana harakatlaridan izchil foydalanish zarurligi amaliy ko‘rsatmalar orqali tushuntirilishi kerak. Uloqtirishdan keyin muvozanatni saqlash ham texnik harakatning ajralmas qismi bo‘lib, u o‘quvchining harakatni nazorat qilish qobiliyatini shakllantiradi.

Ilmiy tadqiqotlarda uloqtirish natijasiga jihozning chiqish tezligi, chiqish burchagi, chiqish balandligi hamda sportchining kuch imkoniyatlari ta’sir ko‘rsatishi qayd etilgan [2]. Ushbu biomekanik omillar maktab o‘quvchilariga murakkab nazariy tushunchalar sifatida emas, balki to‘g‘ri harakatni bajarish, jihozni kerakli yo‘nalishda itarish va tana qismlarini muvofiqlashtirish orqali amaliy tarzda o‘rgatilishi lozim.

YADRO ULOQTIRISHNI O‘RGATISHNING BOSQICHLI METODIKASI

Yadro uloqtirish texnikasini samarali o‘zlashtirish uchun mashg‘ulot jarayoni oddiy harakatlardan murakkab texnik elementlarga qarab tashkil etilishi zarur. Dastlab o‘quvchilarning umumiy harakat tayyorgarligi shakllantiriladi, keyinchalik uloqtirishga xos maxsus mashqlar bajariladi va shundan so‘ng texnik elementlar yaxlit harakatga birlashtiriladi.

Birinchi bosqichda o‘quvchilarni uloqtirish harakatiga tayyorlash maqsadida gavdani egish va burish, qo‘llarni turli yo‘nalishlarda harakatlantirish, yarim o‘tirib turish, yengil to‘plarni oldinga uloqtirish va muvozanatni saqlash mashqlaridan foydalaniladi. Bu mashqlar asosiy mushak guruhlarini faoliyatga tayyorlash bilan birga, o‘quvchilarda harakatlarni boshqarish va fazoda yo‘nalishni aniqlash ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqichda yadro uloqtirishga xos maxsus tayyorlov mashqlariga o‘tiladi. Jumladan, tibbiy to‘pni ko‘krakdan oldinga itarish, bir qo‘lda yengil to‘pni oldinga yo‘naltirish, gavdani burish orqali to‘pni itarish va belgilangan nishonga uloqtirish kabi mashqlar qo‘llaniladi. Bunday mashqlar o‘quvchiga oyoq, gavda va qo‘l harakatlarining o‘zaro bog‘liqligini his qilishga yordam beradi hamda texnik harakatni o‘zlashtirish uchun zarur tayyorgarlikni yaratadi.

Uchinchi bosqichda yadro uloqtirishning asosiy texnik elementlari o‘rgatiladi. Dastlab mashq joyida turib bajariladi, bunda yadroni to‘g‘ri ushlash, dastlabki holatni egallash, oyoq va gavda harakatlarini muvofiqlashtirish hamda yakuniy itarish texnikasiga e’tibor qaratiladi. Harakatning alohida qismlari to‘g‘ri bajarila boshlagach, ular yaxlit harakatga birlashtiriladi va o‘quvchining tayyorgarlik darajasiga qarab mashq murakkablashtiriladi.

To‘rtinchi bosqichda shakllangan texnik ko‘nikmalar takroriy bajarish va pedagogik nazorat orqali mustahkamlanadi. O‘qituvchi o‘quvchining harakatlarini kuzatib, texnik xatolarni aniqlaydi, ularning sabablarini tushuntiradi va tegishli tuzatuvchi mashqlarni tanlaydi. Bunda baholash faqat uloqtirish masofasiga asoslanmasligi, balki harakatning to‘g‘ri bajarilishi, muvozanatni saqlash va xavfsizlik talablariga rioya etish ham hisobga olinishi kerak.

YOSH XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL ETISH

Maktab o‘quvchilariga yadro uloqtirishni o‘rgatishda yosh xususiyatlarini hisobga olish mashg‘ulot mazmunini to‘g‘ri belgilashning asosiy shartlaridan biridir. Kichik maktab yoshida bolalarning harakat tajribasini boyitish, umumiy koordinatsiyasini rivojlantirish va uloqtirishga qiziqishini shakllantirish ustuvor ahamiyatga ega bo‘lib, bu davrda yumshoq va yengil to‘plar, nishonga yo‘naltirilgan uloqtirishlar hamda harakatli o‘yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

O‘rta maktab yoshida o‘quvchilarning harakat imkoniyatlariga mos ravishda maxsus tayyorlov mashqlarini kengaytirish, yadro ushlash va dastlabki holatni egallash kabi texnik elementlarni o‘rgatish mumkin. Yuqori maktab yoshida esa tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib, texnik harakatlarni murakkablashtirish, kuchni to‘g‘ri taqsimlash va uloqtirish harakatining aniqligini takomillashtirishga ko‘proq e’tibor beriladi.

Biroq yosh guruhlariga ajratish o‘quvchilarning imkoniyatlari bir xil degani emas. Shu bois mashg‘ulot jarayonida har bir o‘quvchining jismoniy tayyorgarligi, sog‘lig‘i va harakat tajribasi hisobga olinishi, jihoz og‘irligi hamda mashqlar hajmi individual imkoniyatlarga moslashtirilishi zarur. Ayniqsa, bolalar bilan ishlashda katta yoshdagi sportchilarga mo‘ljallangan yuklamalarni bevosita qo‘llash mumkin emas; texnik harakatlarni to‘g‘ri shakllantirish va xavfsiz mashq bajarish ustuvor vazifa bo‘lib qolishi kerak [3, 4].

TEXNIK XATOLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH

Yadro uloqtirish texnikasini dastlab o‘zlashtirish jarayonida o‘quvchilarda yadroni noto‘g‘ri ushlash, faqat qo‘l kuchidan foydalanish, gavda holatini buzish, jihozni noto‘g‘ri yo‘nalishda itarish va uloqtirishdan keyin muvozanatni yo‘qotish kabi xatolar uchrashi mumkin. Bunday kamchiliklar ko‘pincha harakat elementlarining yetarlicha o‘zlashtirilmaganligi yoki o‘quvchining texnik harakatni to‘liq tushunmaganligi bilan bog‘liq.

Texnik xato	Ehtimoliy sababi	Bartaraf etish usuli
Yadroni kaft bilan qattiq siqib ushlash	Ushlash usulining noto‘g‘ri o‘zlashtirilishi	Yengil to‘p bilan barmoqlar yordamida ushlash mashqlari
Faqat qo‘l kuchi bilan uloqtirish	Oyoq va gavda harakatlaridan foydalanmaslik	Tibbiy to‘pni ko‘krakdan oldinga itarish
Gavda holatining buzilishi	Muvozanat va dastlabki holatning yetarli shakllanmaganligi	Dastlabki holatni takrorlash va muvozanat mashqlari
Yadroni noto‘g‘ri yo‘nalishda itarish	Harakat yo‘nalishini nazorat qilmaslik	Nishonga yo‘naltirilgan yengil uloqtirishlar
Uloqtirishdan keyin muvozanatni yo‘qotish	Yakuniy harakatning o‘zlashtirilmaganligi	Joyida turib uloqtirish va yakuniy holatni mustahkamlash

Texnik xatolarni tuzatishda o‘qituvchi har bir kamchilikning sababini aniqlashi va o‘quvchiga tushunarli bo‘lgan mashqni tanlashi lozim. Bir vaqtning o‘zida ko‘p talab qo‘yish o‘quvchining harakatni anglab bajarishini qiyinlashtirishi mumkin, shuning uchun avvalo asosiy xato bartaraf etilib, keyingi texnik elementlar izchil takomillashtirilishi maqsadga muvofiq.

JISMONIY TAYYORGARLIK VA TEXNIK TA’LIMNING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Yadro uloqtirish texnikasini samarali bajarish uchun o‘quvchida muayyan jismoniy imkoniyatlar shakllangan bo‘lishi zarur. Bunda kuch, tezkor-kuch, koordinatsiya va egiluvchanlik muhim ahamiyatga ega, biroq ushbu sifatlarning rivojlanishi texnik harakatlarni to‘g‘ri o‘zlashtirish bilan birgalikda olib borilgandagina kutilgan pedagogik natijani berishi mumkin. Chunki jismoniy imkoniyatlari yetarli bo‘lgan o‘quvchi texnik harakatni noto‘g‘ri bajarsa, mavjud kuchidan samarali foydalana olmaydi.

Shu sababli mashg‘ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlar, maxsus tayyorlov vositalari va texnik topshiriqlar bir-birini to‘ldirishi kerak. Masalan, oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar tibbiy to‘pni itarish bilan, gavda harakatchanligini oshiruvchi mashqlar esa yadro uloqtirishning dastlabki va yakuniy holatlarini o‘rganish bilan uyg‘unlashtiriladi. Natijada o‘quvchi jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birga, ularni muayyan harakat faoliyatida qo‘llashni ham o‘rganadi.

Sportchilar tayyorgarligiga oid ilmiy tadqiqotlarda uloqtirish natijasi kuch imkoniyatlari, harakat tezligi va texnik muvofiqlik bilan bog‘liqligi ko‘rsatilgan [2, 3]. Maktab sharoitida ushbu ilmiy qarashlarni o‘quvchilarning yoshiga moslashtirish, ya’ni murakkab sport yuklamalari o‘rniga yengil jihozlar va nazorat qilinadigan mashqlardan foydalanish muhim metodik talab hisoblanadi.

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PEDAGOGIK NAZORAT VA XAVFSIZLIK

Yadro uloqtirish mashqlarini jismoniy tarbiya darslariga kiritishda darsning umumiy tuzilishi saqlangan holda mashg‘ulot mazmuni o‘quv maqsadiga muvofiq taqsimlanadi. Tayyorlov qismida yurish,

yengil yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar orqali organizm asosiy faoliyatga tayyorlanadi, asosiy qismda esa maxsus tayyorlov hamda texnik mashqlar bajariladi. Yakuniy qismda nafasni tiklash mashqlari o‘tkazilib, o‘quvchilarning bajargan harakatlari tahlil qilinadi va keyingi mashg‘ulot uchun metodik vazifalar belgilanadi.

Pedagogik nazorat jarayonida o‘quvchining yadroni to‘g‘ri ushlashi, dastlabki holatni egallashi, oyoq va gavda harakatlarini muvofiqlashtirishi, itarish yo‘nalishini saqlashi hamda harakatni muvozanat bilan yakunlashi kuzatiladi. Shu bilan birga, o‘quvchining mashq mazmunini tushunishi, mustaqil bajarishi va o‘z xatolarini tuzatishga intilishi ham baholash mezonlari sifatida qaralishi mumkin.

Mashg‘ulotlarning xavfsizligini ta’minlash uchun uloqtirish maydoni oldindan tekshirilishi, o‘quvchilar o‘rtasida yetarli masofa saqlanishi va jihozlar faqat o‘qituvchining ko‘rsatmasi bilan ishlatilishi kerak. Uloqtirish vaqtida boshqa o‘quvchilarning xavfli hududda turishiga yo‘l qo‘yilmaydi, uloqtirilgan jihoz esa barcha ishtirokchilar mashqni yakunlaganidan keyin olib kelinadi. Bolalarning yoshiga mos yengil jihozlardan foydalanish, mashqlarni nazorat ostida bajarish va jismoniy holatini kuzatish jarohatlanish xavfini kamaytirishga yordam beradi.

MUHOKAMA. Yuqoridagi nazariy-metodik tahlil yadro uloqtirishni maktab o‘quvchilariga o‘rgatishda asosiy e’tibor texnik harakatlarning izchilligiga qaratilishi zarurligini ko‘rsatadi. Agar o‘quvchiga dastlabki tayyorgarliksiz murakkab uloqtirish harakatini bajarish topshirilsa, u ko‘pincha faqat qo‘l kuchidan foydalanadi va oyoq hamda gavda harakatlarining ahamiyatini yetarlicha anglamaydi. Natijada texnik ko‘nikmalar to‘liq shakllanmasligi mumkin. Shuning uchun umumiy tayyorgarlikdan maxsus mashqlarga, maxsus mashqlardan esa yaxlit texnik harakatga izchil o‘tish metodik jihatdan asoslangan yondashuv hisoblanadi.

Taklif etilgan metodik yondashuvning muhim tomoni jismoniy tayyorgarlik, texnik o‘rgatish va pedagogik nazoratni bir-biridan ajratmasdan tashkil etishdir. Bunda o‘qituvchi o‘quvchining jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish bilan birga, harakatning mazmunini tushuntiradi, texnik xatolarni aniqlaydi va ularni bartaraf etishga qaratilgan mashqlarni tanlaydi. Bu esa yadro uloqtirishni faqat sport natijasiga erishish vositasi sifatida emas, balki o‘quvchilarning harakat madaniyatini shakllantiruvchi ta’limiy vosita sifatida qo‘llash imkonini beradi.

XULOSA. Maktab o‘quvchilariga yadro uloqtirish texnikasini o‘rgatish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida izchil pedagogik yondashuvni talab qiladi. Mazkur jarayonning samaradorligi o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, harakat malakalarini oddiydan murakkabga qarab shakllantirish hamda jismoniy tayyorgarlik bilan texnik ta’limni o‘zaro bog‘liq holda tashkil etishga bevosita bog‘liq.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, yadro uloqtirish texnikasini o‘zlashtirishda yadroni to‘g‘ri ushlash, dastlabki holatni egallash, oyoq va gavda harakatlarini muvofiqlashtirish hamda yakuniy itarish texnikasini shakllantirish muhim o‘rin tutadi. Ushbu elementlarni alohida mashqlar orqali o‘rgatish va keyinchalik yaxlit harakatga birlashtirish o‘quvchilarning texnik ko‘nikmalarini izchil rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish texnik harakatlarni o‘zlashtirish bilan uyg‘unlashtirilishi lozim, chunki jismoniy imkoniyatlardan samarali foydalanish harakatlarning to‘g‘ri bajarilishiga bog‘liq.

Shuningdek, mashg‘ulotlarda yengil sport jihozlaridan foydalanish, yuklamani o‘quvchilarning imkoniyatlariga moslashtirish, texnik xatolarni o‘z vaqtida tuzatish va xavfsizlik talablariga qat’iy rioya etish zarur. Bunday yondashuv yadro uloqtirish mashqlarini maktab jismoniy tarbiya darslariga maqsadli kiritish, o‘quvchilarning harakat tajribasini boyitish va yengil atletikaga bo‘lgan qiziqishini oshirish uchun metodik asos bo‘lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991.
2. 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.
3. 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.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – Москва: АСТ: Астрель, 2004.

Aoka guvohnoma № 323759 ISSN: 3060-4818