



JISMONIY TARBIYA VA SPORT TIZIMIDA YENGIL ATLETIKANING O'RNI VA AHAMIYATI.

A.K.Karimov¹

¹Urganch davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi

M.B.Safarboyeva²

²Urganch davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi yo'nalishi magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7583067>

Annotatsiya: Ushbu maqolada hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimida yengil atletikaning o'rni, insonlar uchun foydali tarafi, ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya darsining va boshqa ko'plab sport turlarining mashg'ulot jarayoni bilan bog'liqligi haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Аннотация: В данной статье представлена информация о роли легкой атлетики в действующей системе физического воспитания и спорта, ее пользе для человека, связи занятий физкультурой в общеобразовательных учреждениях и многих других видов спорта.

Annotation: This article provides information about the role of athletics in the current system of physical education and sports, its benefits for people, the connection between physical education classes in educational institutions and many other types of sports.

Kalit so'zlar: Yugurish, sakrash, ta'lim, muassasa, ilmiy tadqiqot, metodika.

Ключевые слова: Бег, прыжки, образование, учреждение, научное исследование, методика.

Key words: Running, jumping, education, institution, scientific research, methodology

Zamonaviy taraqqiyot va sivilizatsiya, bir tomondan, insoniyat hayotini yaxshilasa, ikkinchi tomondan, insonni tabiatdan uzoqlashtiradi. Uning motor faolligi kamaydi, bu salbiy ekologiya bilan birgalikda inson tanasiga katta zarar yetkazadi. Kasalliklar soni ko'paymoqda, immunitet tizimining faolligi pasaymoqda, asosan qariyalar tomonidan kasal bo'lgan ko'plab kasalliklar "yoshroq" bo'lib, buning natijasida inson umrining qisqarishiga olib keladi. Motor faolligining pasayishi insonning normal samarali hayotiga to'sqinlik qiladigan ko'plab salbiy omillardan biridir. Yengil atletika insonning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga hissa qo'shadigan eng ommabop sport turidir, chunki u umumiy va hayotiy harakatlarni (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish) birlashtiradi. Tizimli yengil atletika mashqlari inson uchun kundalik





hayotda zarur bo'lgan kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa fazilatlarini rivojlantiradi.

Yengil atletika - yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashtirgan sport turi bo'lib, bu ko'pkurash turlaridan iborat. O'rta maktabda yengil atletika yurish, yugurish (qisqa, o'rta, uzoq masofalarga; estafeta; kroska yugurish), sakrash (baland, uzunlik), uloqtirish (kichik to'p, granata, otish) kabi turlari bilan ifodalanadi. Muntazam yengil atletika mashqlari inson uchun kundalik hayotda zarur bo'lgan kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa fazilatlarini rivojlantiradi. Yengil atletika mashqlarining ijobiy ta'siri ularni maktab o'quvchilari va yoshlar uchun jismoniy tarbiya dasturlariga, turli sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar rejalariga keng kiritishni oldindan belgilab berdi. Yugurish, sakrash va uloqtirishning har xil turlari barcha darajadagi umumta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darsining va ko'plab sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar jarayonining ajralmas qismidir. Yengil atletika o'zining xilma-xilligi, foydalanish imkoniyati, dozasi, shuningdek, amaliy ahamiyati bilan jismoniy tarbiya tizimida yetakchi o'rinni egallaydi. Yugurish, sakrash va uloqtirishning har xil turlari barcha darajadagi ta'lim muassasalari jismoniy madaniyatining har bir darsining va boshqa ko'plab sport turlarining mashg'ulot jarayonining ajralmas qismidir. Shu bilan birga, yengil atletika ilmiy-pedagogik fan bo'lib, shuning uchun ham o'ziga xos o'qitish metodikasi va texnikasiga ega. U boshqa asosiy jismoniy tarbiya va sport fanlari qatorida oliy o'quv yurtlarining jismoniy madaniyat fakultetlarida kasbiy tayyorgarlikni amalga oshiradi.

Yoshlikdan boshlab, maktabgacha ta'lim muassasalari, maktablar, o'rta va oliy o'quv yurtlarida yengil atletika mashqlari keng qo'llaniladi. Yengil atletika mashqlari barcha tana tizimlarining faolligini oshiradi va turli kasalliklarning oldini olishda samarali omillardan biridir. Oson dozalangan mashqlar yuqori toifali sportchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun ham, yosh avlodni rivojlantirish uchun ham, sog'ligi yomon odamlar, qariyalar, jarohatlardan keyin reabilitatsiya davrida va oddiygina normal holatni saqlab qolish uchun ishlatilishi mumkin. inson tanasining ishlashi. Foydalanish imkoniyati, mashqlarning nisbatan soddaligi, minimal xarajatlar deyarli hamma joyda, ham qishloqda, ham shaharda turli xil atletika turlari bilan shug'ullanish imkonini beradi.

Respublikamizda ta'lim sohasini yanada mustahkamlash, kadrlar tayyorlashda zamonaviy talablar asosida innovatsion texnologiyalar va pedagogik mahorat jarayonlaridan maqsadli foydalanish samaralarini yanada yuqoriga ko'tarish talablari kun sayin oshib bormoqda. Kelajagimiz xisoblangan o'sib kelayotgan





yosh avlodni sog'lom, jismonan baquvvat qilib tarbiyalashda albatta jismoniy tarbiya va sportni tutgan o'rni beqiyosdir.

Maktab o'quvchilarining sog'lom va barkamol bo'lib shakllanishida jismoniy tarbiya darslarining roli beqiyosdir, chunki jismoniy madaniyat – o'quvchilarda o'ziga, o'z tanasiga bo'lgan ongli munosabatni, sog'likni mustahkamlashga bo'lgan ehtiyojni shakllantiruvchi, irodaviy hamda axloqiy sifatlarni tarbiyalovchi yagona o'quv fanidir. Lekin o'quvchilarda jismoniy madaniyatga va sportga bo'lgan yaxshi munosabatning shakllanishi ko'p jihatdan o'quv jarayonini samarali tashkillashtirishga va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga bog'liq. Umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida iqtidorli o'quvchilarni izlab topish va ularni yengil atletika hamda sport ning boshqa turlariga yo'naltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu boisdan jismoniy tarbiya darslarida sport turlari to'g'risda kerakli ma'lumotlarni berish hamda darslarni mazmunli va qiziqarli o'tishi lozim. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish bugungi kundagi davlat axamiyatiga ega bo'lgan dolzarb vazifalardan biri sanaladi.

Dunyoning eng chekka burchaklariga kirib borgan va dunyodagi eng mashhur sport turlaridan biriga aylangan yengil atletika bilan ko'pchilik shug'ullanadi. Deyarli barcha sport turlari sportchilarni tayyorlash uchun u yoki bu tarzda atletikada mashqlaridan foydalanadi. Mashg'ulotlar va musobaqalar davomida ilmiy tadqiqotlar olib boriladi, bu esa fiziologiya, biomexanika, sport tibbiyoti, jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va boshqalar kabi fanlarni yanada rivojlantirishga yordam beradi.

Yengil atletika va musobaqa faoliyatidagi sport mashg'ulotlari sportchilarga o'zlarining potentsial qobiliyatlarini ro'yobga chiqarishga, o'zini shaxs sifatida namoyon etishga, xarakter va optimal aqliy sohani shakllantirishga imkon beradi.

Yengil atletikani quyidagicha tavsiflash mumkin:

- sportchilar inson imkoniyatlari yoqasida natijalar ko'rsatadigan sport turi;
- tanani tiklash va rehabilitatsiya qilish vositasi;
- yosh avlodni tarbiyalash va rivojlantirish vositalari;
- jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassisni shakllantirishga yordam beradigan o'quv intizomi.

Yengil atletika mashqlari nafaqat jismoniy tarbiya va sportda, balki, ta'lim sohaslarining barcha tarmoqlarida har bir soha xodimlarining kundalik hayot tarziga aylanib bormoqda. Yengil atletika orqali aholini sog'ligini mustahkamlashda yurish, yugurish mashqlarining inson salomatligidagi o'rni





juda kattadir. Maktabgacha ta'lim, umum ta'lim maktablari, akademik-litseylar, kasb hunar kollejlari, oliy o'quv yurtlarining ta'lim jarayonlariga kiritilganligi o'qitish va o'rgatish metodikasini yildan-yilga takomillashtirib borishni taqozo etmoqda. Bu esa nafaqat ta'lim sohasini takomillashtirish balki, o'qitish va o'rgatish amaliyoti darslarini samarali tashkil qilishda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Yengil atletika yordamida egallangan ko'nikma va malakalar insonning kundalik mehnat faoliyatida asqotadi, shuningdek, yoshlarni armiya sifatida xizmat qilishga tayyorlashga yordam beradi. Bu sport turining mashqlari o'rta maxsus ta'lim muassasalari o'quvchilarining jismoniy tarbiya dasturidan keng o'rin olgan va "Alpomish" hamda "Barchinoy" maxsus testlarining barcha bosqichlariga kiritilgan. Ulardan ko'pchiligini boshqa sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilar trenirovkalarda qo'llaydilar. Yurish va yugurish ommabob va keng tarqalgan jismoniy mashqlardir. Ular insonning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning salomatligini asrashda, faol dam olishda ajoyib vosita bo'lib xizmat qiladi. Undan ko'pgina sport turlarida foydalaniladi va tezlikni o'zgartirib, shug'ullanuvchilar organizmiga maqsadli ta'sir ko'rsatib istalgan natijalarga erishiladi. Yengil atletika mashqlarining xilma-xilligi: yurganda, yugurganda, sakraganda va uloqtirganda kuch kelishni o'zgartirish mumkinligi — har xil jins va yoshdagi kishilar bilan yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko'pchiligi ijro texnikasi jihatidan qiyin emas, o'rgatish uchun oson va ularni oddiy maydonchalar yoki ochiq joylarda bajaraversa bo'ladi. Maktab bolalarining va yoshlarning jismoniy tarbiyasi dasturlarida ham har xil sport turlaridagi mashg'ulot rejalarida ham, keksalarning jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida ham yengil atletika mashqlariga keng o'rin berilgan ancha jismoniy madaniyat jamoalarida, ko'ngilli sport jamiyatlarida, oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida va boshqa tashkilotlarda yengil atletika seksiyalari yetakchi o'rinda turadi.

Foydalanilgan adabiyot va maqolalar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2020 yil 24 yanvar "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5924 sonli farmoni.
2. Kerimov F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar. Toshkent, 2004y – 329 b.
3. Z.T.Sherov "Substantiations of the differentiated method of training students in running for short intervals in advanced specialization" European



Journal of Research and Reflection in Educational Sciences., Progressive Academic Publishing.- UK.- 2019.- Vol.7.- № 8.-P.77-80

4. Z.T.Sherov “Применение дифференцированного метода обучения студентов и специализация на коротких дистанциях и этапах”. Научные исследования.-Ургенч.- 2017.- №1.- С.46-48

5. Z.T.Sherov «Дифференцированная методика обучения студентов на короткой дистанции и на этапе полной специализации» Ым sarchashmalari.- Urganch. - 2020. - № 2. - В.87- 92

