

JISMONIY TARBIYA VA SPORT TIZIMIDA YENGIL ATLETIKA

*Ashurov Raxmatillo Quvondiqovich, o'qituvchi,
Jumayev Asatillo Ro'zimurodovich
e-mail: ashurovraxmatillo@gmail.com, tel: 97-9121172
Samarqand davlat chet tillar instituti*

Annotasiya

Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va sport tizimida yengil atletikaning o'rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Yengil atletika – jismoniy tarbiya va sportning eng qadimgi va ommabop turlaridan biri bo'lib, insonning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga ko'maklashadi. Ushbu sport turi yugurish, sakrash va uloqtirish kabi mashqlarni o'z ichiga olgan bo'lib, sportchilarning chidamliligi, tezkorligi, kuchi va muvozanatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Maqolada yengil atletikaning ta'lim tizimidagi o'rni, uni o'qitish metodikasi hamda yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida samarali usullar tahlil etiladi. Bundan tashqari, yengil atletikaning jismoniy tarbiya darslarida va sport mashg'ulotlarida qo'llanilishi, uning sog'liq uchun foydali jihatlari hamda ommaviy sport sifatida rivojlantirish istiqbollari yoritiladi.

Kalit so'zlar: *Yugurish, sakrash, ta'lim, muassasa, ilmiy tadqiqot, metodika, jismoniy tarbiya, sport tizimi, yengil atletika, sport turlari, mashg'ulot jarayoni.*

Kirish. Tadqiqot natijalari yengil atletikaning nafaqat sportchilarga, balki barcha yoshdagi insonlarning jismoniy faolligini oshirishga xizmat qilishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyatini ko'rsatadi. Shu sababli, yengil atletika bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarni chuqurlashtirish, zamonaviy usullarni tadbiq etish va uni ommalashtirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

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 fazilatlarni 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 fazilatlarni 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 xilmaxilligi, 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 rehabilitatsiya 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 soxasini 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 kelayotganyosh avlodni

sogʻlom, jismonan baquvvat qilib tarbiyalashda albatta jismoniy tarbiya va sportni tutgan oʻrni beqiyosdir.

Maktab oʻquvchilarining sogʻlom va barkamol boʻlib shakllanishida jismoniy tarbiya darslarining roli beqiyosdir, chunki jismoniy madaniyat – oʻquvchilarda oʻziga, oʻz tanasiga boʻlgan ongli munosabatni, sogʻlikni mustahkamlashga boʻlgan ehtiyojni shakllantiruvchi, irodaviy hamda axloqiy sifatlarni tarbiyalovchi yagona oʻquv fanidir. Lekin oʻquvchilarda jismoniy madaniyatga va sportga boʻlgan yaxshi munosabatning shakllanishi koʻp jihatdan oʻquv jarayonini samarali tashkillashtirishga va aniq qoʻyilgan pedagogik vazifalarga bogʻliq. Umumtaʼlim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida iqtidorli oʻquvchilarni izlab topish va ularni yengil atletika hamda sport ning boshqa turlariga yoʻnaltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu boisdan jismoniy tarbiya darslarida sport turlari toʻgʻrisda kerakli maʼlumotlarni berish hamda darslarni mazmunli va qiziqarli oʻtishi lozim. Umumtaʼlim maktablarida jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish bugungi kundagi davlat axamiyatiga ega boʻlgan dolzarb vazifalardan biri sanaladi.

Dunyoning eng chekka burchaklariga kirib borgan va dunyodagi eng mashhur sport turlaridan biriga aylangan yengil atletika bilan koʻpchilik shugʻullanadi. Deyarli barcha sport turlari sportchilarni tayyorlash uchun u yoki bu tarzda atletikada mashqlaridan foydalanadi. Mashgʻulotlar 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 mashgʻulotlari sportchilarga oʻzlarining potentsial qobiliyatlarini roʻyobga chiqarishga, oʻzini shaxs sifatida namoyon etishga, xarakter va optimal aqliy sohani shakllantirishga imkon beradi.

Yengil atletikani quyidagicha tavsiflash mumkin:

- sportchilar inson imkoniyatlari yoqasida natijalar koʻrsatadigan sport turi;
- tanani tiklash va reabilitatsiya qilish vositasi;
- yosh avlodni tarbiyalash va rivojlantirish vositalari;
- jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassisni shakllantirishga yordam beradigan oʻquv intizomi.

Yengil atletika mashqlari nafaqat jismoniy tarbiya va sportda, balki, taʼlim sohalarining barcha tarmoqlarida har bir soha xodimlarining kundalik hayot tarziga aylanib bormoqda. Yengil atletika orqali aholini sogʻligini mustahkamlashda yurish, yugurish mashqlarining inson salomatligidagi oʻrni juda kattadir. Maktabgacha taʼlim, umum taʼlim maktablari, akademik-litseylar, kasb hunar kollejlari, oliy oʻquv yurtlarining taʼlim jarayonlariga kiritilganligi oʻqitish va oʻrgatish 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
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoyevning 2019 yil 23-avgust kuni "Maktab ta'limini rivojlantirish umumxalq harakatiga aylanishi zarur" ma'ruzasi // Ma'rifat gazetasi 2019 yil 31-avgust soni

4. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonunning yangi tahriri 2015 y. 5 sentyabr.
5. Fayziyev M. A., Qorayev A. F. Refleksiv videotrenglar asosida talabalarni bilimlarini rivojlantirish // "USA" INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE TOPICAL ISSUES OF SCIENCE. – 2023. – T. 8. – №. 1.
6. Jabbarova H. PHILOSOPHICAL CONCEPTS OF MASCULINITY AND FEMININITY IN ANCIENT PHILOSOPHY //International Journal of Engineering Mathematics (Online). – 2024. – T. 6. – №. 1.
7. Qorayev A. THE METHODOLOGY OF CREATING A REFLECTIVE VIDEO TRAINING ON THE SCIENCE OF" MOTHER LANGUAGE TEACHING METHODOLOGY" IN HIGHER EDUCATION //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2024. – T. 4. – №. 9. – C. 106-111.
8. Toshturdiyevna K. D., Asfandiyarovych F. M. FORMATION OF THE SPIRITUAL HERITAGE OF TEMURY QUEENS IN SCHOOL GIRLS ON THE BASIS OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES //International Conference on Research Identity, Value and Ethics. – 2023. – C. 47-51.
9. Shadiev R. et al. Comparing effects of STR versus SELT on cognitive load //2019 Twelfth International Conference on Ubi-Media Computing (Ubi-Media). – IEEE, 2019. – C. 284-287.
10. Baigunissova G. et al. Flipped classroom method in higher education: a case of Kazakhstan //International Conference on Innovative Technologies and Learning. – Cham : Springer Nature Switzerland, 2023. – C. 232-241.
11. Shadiev R., Shadiev N., Fayziev M. Facilitating online cross-cultural learning project with speech-enabled language translation technology //2020 IEEE 20th International Conference on Advanced Learning Technologies (ICALT). – IEEE, 2020. – C. 223-225.
12. Lutfullaev, M. H., and M. A. Fayziev. "Basics of the Internet." (2001).
13. Sarxadjanova I., Fayziyev M. UMUMIY PEDAGOGIKA FANINI O'QITISHDA TUSHUNCHALARNING MANTIQIY SXEMASIDAN FOYDALANISH //EDUCATION AND RESEARCH IN THE ERA OF DIGITAL TRANSFORMATION. – 2025. – T. 1. – №. 1. – C. 616-621.
14. Rustam S. et al. Transforming language and cultural learning in virtual reality with 360-degree video technology //Proceedings of the International CALL Research Conference. – 2024. – T. 2024. – C. 235-246.
15. Asfandiyorovich F. M., Sadikovich K. N., Ilkhomovich T. N. Shaping Students' Creative Talents through the Study of Information Technology //Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry. – 2021. – T. 12. – №. 10.