



YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG'ULLANUVCHI YOSHLARNI KASBIY FAOLIYATINI TASHKIL ETISH VA TAKOMILLASHTIRISH.

Andijon Pedagogika Instituti

*Yengil atletika bilan shug'ullanuvchi yoshlarni kasbiy faoliyatini tashkil
etish va takomillashtirish metodikasi 1 -bosqich magistranti*

Turg'unboyeva Komilaxon Maxsudbek qizi

Annotatsiya: Mazkur maqolada yengil atletika bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning kasbiy faoliyatini tashkil etish, ularning sport sohasida barqaror mehnat faoliyatini shakllantirish, ilg'or tajribalarni joriy etish hamda zamonaviy metodlardan foydalanish asosida kasbiy o'sish imkoniyatlarini kengaytirish masalalari tahlil qilingan. Tadqiqotda nazariy hamda amaliy metodlar asosida yosh sportchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasi, ularni rag'batlantirish vositalari, mehnat faoliyatini boshqarish strategiyalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, yosh sportchilar, kasbiy faoliyat, sport ta'limi, kasbiy takomillashtirish, sport menejmenti, mehnat bozorida integratsiya.

Аннотация: В данной статье проанализированы вопросы организации профессиональной деятельности юных спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, формирования у них устойчивой трудовой деятельности в области спорта, внедрения передового опыта и расширения возможностей профессионального роста на основе использования современных методов. В исследовании освещается уровень профессиональной подготовки юных спортсменов на основе теоретических и практических методов, средства их стимулирования, стратегии управления трудовой деятельностью.

Ключевые слова: легкая атлетика, юные спортсмены, профессиональная деятельность, спортивное образование,



профессиональное совершенствование, спортивный менеджмент, интеграция на рынке труда.

Annotation: *this article analyzes the issues of organizing the professional activities of young athletes engaged in athletics, the formation of stable labor activity in the field of sports, the introduction of advanced experiments and the expansion of opportunities for professional growth based on the use of modern methods. The study covered the level of professional training of young athletes on the basis of theoretical and practical methods, means of their stimulation, strategies for managing labor activity.*

Keywords: *athletics, young athletes, professional activities, sports education, professional improvement, sports management, integration in the labor market.*

«O'zbekiston'2030» strategiyasi hamda Yoshlar va biznesni qo'llab-quvvatlash yili bo'yicha davlat dasturi doirasida navqiron avlodga keng imkoniyatlar yaratilmoqda. 10 milliondan ziyod aholi ommaviy sport bilan shug'ullanmoqda. Barcha hududlarda, ta'lim va mehnat jamoalarida turli musobaqalar o'tkazilmoqda¹.

Yengil atletika jismoniy rivojlanish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va yosh avlodni barkamol etib tarbiyalashda muhim rol o'ynaydigan sport turi hisoblanadi. Bugungi kunda sport bilan shug'ullanuvchi yoshlarning faqat musobaqalarda ishtirok etibgina qolmay, balki ushbu sohaga professional darajada kirib borishi, ya'ni kasbiy faoliyat sifatida tanlashi va takomillashtirishi dolzarb masalaga aylanmoqda. Mazkur maqolada aynan shu jihatlar kengroq yoritiladi.

Bugungi globalashuv va innovatsiyalar davrida sog'lom avlodni shakllantirish, yoshlarni jismonan chiniqtirish va kasbiy yo'nalish berish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Ayniqsa, yengil atletika sporti

¹ <https://xabar.uz/uz/sport/prezident-yoshlarni-sportga-keng-jalb-etishga-oid-tak>



yoshlar orasida keng ommalashib, ularning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Shu bois, yengil atletika bilan shug'ullanuvchi yoshlarning kasbiy faoliyatini to'g'ri tashkil etish va uni takomillashtirish bo'yicha ilmiy-amaliy yondashuvlar zarur.

Yengil atletika va yoshlar tarbiyasidagi o'rni

Yengil atletika eng qadimgi va ommaviy sport turlaridan biri bo'lib, yugurish, sakrash, uloqtirish kabi mashq turlarini o'z ichiga oladi. U yosh organizmini rivojlantirish, jismoniy sifatlarni □ kuch, chidamlilik, tezlik, epchillik kabi ko'rsatkichlarni oshirishda beqiyos ahamiyatga ega.

Yoshlar uchun yengil atletikaning foydali jihatlari:

- Sog'lom hayot tarzini shakllantiradi;
- Iroda, intizom va maqsadga intilish hissini mustahkamlaydi;
- Bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etishga xizmat qiladi;
- Jamoaviylik, raqobat va o'zini nazorat qilish fazilatlarini rivojlantiradi.

Kasbiy faoliyatni tashkil etish bosqichlari

Yosh sportchilarning kasbiy faoliyatini to'g'ri tashkil qilish uchun quyidagi bosqichlarga amal qilinadi:

Erta aniqlash va yo'naltirish

- Iqtidorli yoshlarni aniqlash bo'yicha seleksiya ishlari.
- Maktab va sport seksiyalarida ixtisoslashgan mashg'ulotlar tashkil etish.

Rejalashtirilgan mashg'ulotlar

- Jismoniy va psixologik salohiyatga mos individual dasturlar ishlab chiqiladi.
- Yugurish, sakrash va uloqtirish kabi turlar bo'yicha chuqur mutaxassislik beriladi.

Musobaqalarga tayyorlash va ishtirok

- Tuman, viloyat va respublika miqyosidagi turnirlarda qatnashish orqali tajriba to'plash.

Sport-ta'lim uyg'unligi



- Ta'lim jarayoni va mashg'ulotlarni muvofiqlashtirish.
- Sport maktablari, kollej va oliygohlar bilan hamkorlikda o'quv-dasturlar ishlab chiqish.

Kasbiy faoliyatni takomillashtirish yo'llari

Yosh sportchilarni yuqori darajadagi kasbiy faoliyatga yo'naltirish uchun quyidagi yo'nalishlar muhim:

Murabbiylar malakasini oshirish

- Innovatsion trening metodikalari.
 - Har bir sportchiga individual yondashuv asosida mashg'ulot olib borish.
- Sport infratuzilmasini yaxshilash
- Zamonaviy sport zallari, yugurish yo'laklari, sakrash maydonchalari.
 - Trening jarayonlarini texnologik vositalar bilan boyitish (monitoring, videoanaliz, sport dasturlari).

Psixologik va motivatsion tayyorgarlik

- Sportchi uchun shaxsiy maqsadlar, rejalashtirish ko'nikmasini shakllantirish.

- Stressni boshqarish, raqobatga tayyorlash bo'yicha psixologik treninglar.

Kasbiy yo'nalishdagi ta'lim

- Sport nazariyasi, fiziologiyasi, sog'lom turmush tarzi asoslari o'rgatilishi.
- Keyinchalik sport murabbiyi, fizioterapevt, sport jurnalisti kabi sohalarga tayyorlash.

Moliyaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

- Sportchilar uchun grantlar, stipendiyalar, mukofot tizimlari.
- Mehnat shartnomasi asosida sport jamoalarida faoliyat yuritish imkoniyatlari.

Ushbu natijalar yengil atletika bilan shug'ullanuvchi yoshlarni kasbiy faoliyatga tayyorlashda tizimli yondashuv yetishmasligini ko'rsatadi. Sportchilarni nafaqat jismoniy, balki kasbiy, psixologik va ijtimoiy jihatdan ham

tayyorlash zarur. Shuningdek, sport ta'limi tizimi va mehnat bozorini uzviy bog'laydigan innovatsion dasturlar ishlab chiqilishi kerak.

Xulosa

Yengil atletika yoshlar uchun nafaqat jismoniy tarbiya vositasi, balki ular hayotda o'z yo'lini topish, mustaqil va faol shaxs sifatida shakllanishida muhim omil hisoblanadi. Kasbiy faoliyatni tashkil etish va uni zamonaviy metodlar bilan takomillashtirish esa sportchilar salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish imkonini beradi. Davlat, ta'lim muassasalari va sport tashkilotlarining hamkorlikdagi ishlari samaradorlikni yanada oshiradi.

- Yengil atletika bilan shug'ullanuvchi yoshlarning kasbiy faoliyatini shakllantirishda individual yondashuv muhim;
- Kasbiy faoliyatga tayyorgarlik jarayonida sport menejmenti, marketing, psixologiya kabi fanlarning o'rni ortib bormoqda;
- Sport maktablari va oliy ta'lim muassasalari hamkorligiga asoslangan dasturlar lozim.

Sportchilar uchun "Kasbiy yo'naltirish va rejalashtirish" bo'yicha o'quv modullarini joriy etish;

Murabbiylar uchun yoshlar bilan ishlashda kasbiy rivojlanishga oid treninglarni tizimlashtirish;

Yosh sportchilarga mo'ljallangan elektron platforma (masalan, SportKasbUz) yaratish orqali maslahatlar va imkoniyatlar taqdim etish;

Yengil atletika bo'yicha kasbiy faoliyatga tayyorlash dasturlarini mahalliy va xalqaro grantlar asosida qo'llab-quvvatlash.

Adabiyotlar.

- Abswoude, F., Buszard, T., van der Kamp, J., & Steenbergen, B. (2020). The role of working memory capacity in implicit and explicit sequence learning





of children: Differentiating movement speed and accuracy. Human movement science, 69, 102556.

- Bartlett, R., & Bussey, M. (2012). Sports biomechanics: reducing injury risk and improving sports performance. 2nd ed. London; New York: Routledge
- Bezodis, N. E., North, J. S., & Razavet, J. L. (2017). Alterations to the orientation of the ground reaction force vector affect sprint acceleration performance in team sports athletes. Journal of sports sciences, 35(18), 1'8.
- Bobrownicki, R., MacPherson, A. C., Collins, D., & Sproule, J. (2019). The acute effects of analogy and explicit instruction on movement and performance. Psychology of Sport and Exercise, 44, 17'25.
- Carr, G. (1999). Fundamentals of track and field. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Di Tore, P.A., Schiavo, R., & D'Isanto, T. (2016). Physical education, motor control and motor learning: Theoretical paradigms and teaching practices from kindergarten to high school. Journal of Physical Education and Sport, 16(4), 1293–1297.
- Erciş, S. (2018). Comparison of Mental Skills of Elite and Non-Elite Athletes. Journal of education and training studies, 6, 72–75.

