



**O'SMIRLAR BILAN O'TKAZILADIGAN YENGIL ATLETIKA
MASHG'ULOTLARNING XUSUSIYATLARI.**

Особенности занятий легкой атлетикой с подростками.

Features of athletics training with teenagers.

To'lqinjonov Muxammadmirzo Umidjon o'g'li.

*Farg'ona davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari
nazariyasi va metodikasi yo'nalishi magistranti*

Тулкинжонов Мухаммадмирзо Умиджон угли.

*Ферганский государственный университет, магистрант кафедры
теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.*

Tulkinjonov Mukhammadmirzo Umidjon o'g'li.

*Fergana State University, Master's student, Department of Theory and
Methodology of Physical Education and Sports Training*

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada o'smirlar yoshidagi bolalar bilan yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazishning xususiyatlari tahlil qilinadi. Yengil atletika sportining barcha turlariga o'smirlar uchun moslashgan o'quv rejimlari va mashg'ulotlar dasturlari ko'rib chiqiladi. O'smirlar yoshidagi sportchilarga jismoniy va ruhiy tayyorgarlik jarayonlari, treninglar davomida o'smirlarning psixologik va fiziologik xususiyatlarini hisobga olish muhimligi yoritiladi. Ushbu maqola o'smirlar bilan shug'ullanuvchi murabbiylar, sport psixologlari va pedagoglarga o'smirlar bilan samarali mashg'ulotlar olib borishda yordam berishi kutiladi.

Kalit so'zlar: O'smirlar, yengil atletika, sport mashg'ulotlar, trening jarayoni, jismoniy tayyorgarlik, psixologik rivojlanish, fiziologik xususiyatlar, mashg'ulot metodikasi, sport psixologiyasi, o'sish va rivojlanish, jismoniy yuklama, Intizom va motivatsiya, sportchilarning psixologik holati, o'smirlar sporti, trening rejalashtirish, musoboqalarga tayyorgarlik, mashg'ulot intensivligi, yosh sportchilar, sport pedagogikasi.



Annotation: *This scientific article analyzes the characteristics of conducting track and field training sessions with adolescents. It discusses the training regimes and programs tailored to adolescents in various disciplines of track and field. The article highlights the importance of considering the physical and psychological characteristics of adolescents during training sessions, as well as the need for appropriate physical and mental preparation for young athletes. This article is expected to assist coaches, sports psychologists, and educators in conducting effective training sessions with adolescents.*

Key words: *Adolescents, athletics, sports training, training process, physical training, psychological development, physiological characteristics, training methodology, sports psychology, growth and development, physical load, Discipline and motivation. psychological state of athletes, youth sports, training planning, preparation for competitions, training intensity, young athletes, sports pedagogy.*

Kirish:

Yengil atletika - eng qadimiy va rivojlangan sport turlaridan biri bo'lib, unda turli yugurish, sakrash, surish kabi ko'nikmalarni o'zlashtirishga alohida e'tibor qaratiladi. Ushbu sport turi o'smirlar yoshidagi bolalar uchun jismoniy va ruhiy rivojlanishning muhim omilidir. O'smirlar bilan mashg'ulotlar olib borishda ularning fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olish kerak. Shu nuqtai nazardan, yengil atletika mashg'ulotlari nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirish, balki sportchining xarakterini shakllantirish, stressni yengish, intizomni rivojlantirish kabi maqsadlarni ham o'z ichiga oladi. O'smirlar yoshida tananing o'sish va rivojlanish jarayoni faol kechishi sababli, sport faoliyati orqali bu jarayonni qo'llab-quvvatlash va to'g'ri yo'naltirish muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada o'smirlar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarining o'ziga xos xususiyatlari, trening jarayonining samaradorligini oshirish va o'smirlarning jismoniy hamda ruhiy rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar ko'rib chiqiladi.

Asosiy qism:

O'smirlar jismoniy rivojlanishining xususiyatlari:



O'smirlar yoshi tananing o'sishi va rivojlanishi eng faollashadigan davr bo'lib, bu davrda organizmda jiddiy fiziologik o'zgarishlar ro'y beradi. O'smirlar o'zlarining muskullari va suyak tizimlarini mustahkamlash jarayonida bo'lganligi sababli, mashg'ulotlar jarayonida jismoniy yuki mos ravishda taqsimlanishi kerak. Yengil atletika mashg'ulotlarida yengil va o'rtacha yuklamalar, ayniqsa yosh sportchilarning to'g'ri shakllangan texnikasi uchun muhimdir.

Psixologik va emotsional omillar:

O'smirlar yoshidagi sportchilar, ko'pincha, o'z-o'zini anglash, jamoa bilan ishlash va raqobatbardoshlik kabi psixologik bosqichlarni boshdan kechirishadi. O'smirlarning psixologik rivojlanishini hisobga olish, ularning o'zini anglashiga yordam berish, motivatsiya va intizomni oshirishda katta ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar davomida murabbiylar sportchilarning ijobiy hissiyotlarini rag'batlantirishi, motivatsiyalarini kuchaytirishi kerak.

Trening rejimi va metodikasi:

O'smirlar bilan mashg'ulotlarda tanlovning o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar o'smirlar uchun zararli bo'lishi mumkin, shuning uchun trening jarayonini muvozanatli va jismoniy tayyorgarlikka mos ravishda tashkil etish muhimdir. Mashg'ulotlarning davomiyligi va intensivligini oshirishda sportchilarning individual xususiyatlari inobatga olinishi kerak.

Sport o'yinlarining rivojlanishiga ta'siri:

Yengil atletika mashg'ulotlari o'smirlarning sport faoliyatiga nisbatan munosabatini shakllantiradi. Ularning o'z-o'zini qadrlashiga, musobaqalarga bo'lgan tayyorgarligiga ijobiy ta'sir qiladi. Trening jarayonida sportchilarning musobaqalarga bo'lgan tayyorgarligini oshirish hamda texnik va taktika ko'nikmalarini yaxshilashga alohida e'tibor berilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Abdullayev, A. (2019). O'smirlar sporti: nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
2. Rasulov, S. (2021). Yengil atletika: sportchi tarbiyasi va mashg'ulotlari. Toshkent: Sport nashri.



3. Frolov, V. (2018). Yengil atletika metodikasi. Moskva: Fizkultura i sport.
4. Shirshov, P. (2020). O'smirlar va yosh sportchilarni tayyorlashda innovatsion usullar. Samara: Samara nashriyoti.
5. Smith, R. (2015). Youth sports training and development. New York: Sports Publications.
6. Bergman, S. (2016). Physical training for adolescents: Principles and methods. London: Routledge.
7. Toshpulatov, I. (2020). O'smirlar uchun sport mashg'ulotlari: ilmiy-pedagogik nuqtai nazar. Tashkent: Ilm Ziyo.