

YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG'ULLANTIRISH VA UNI O'RGATISH ASOSLARI

Shahrisabz davlat pedagogika institute

Jismoniy madaniyat o'qituvchisi

Bozorov O'tkir Axatovich

Shahrisabz davlat pedagogika instituti Ijtimoiy

fanlar fakuleti Jismoniy madaniyat

xotin-qizlar sporti yo'nalishi 1-22 guruh 3-kurs talabalari

Muratova Feruza Alimovna

Muhammadiyeva Asilaxon Murodilla qizi

Suyunova Nargiza Izzatillo qizi

Annotatsiya: Yengil atletika, sportning eng qadimiy turlaridan biri bo'lib, insonning jismoniy imkoniyatlarini sinovdan o'tkazish, musobaqalarda o'z kuchini va mahoratini namoyish etish uchun mo'ljallangan. Ushbu sport turi, asosan, yugurish, sakrash va otish kabi uchta asosiy yo'nalishdan iborat. Yengil atletika nafaqat jismoniy sog'lomlikni ta'minlaydi, balki ruhiy barqarorlik va ijtimoiy muloqot uchun ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, sport, jismoniy tarbiya, yugurish, sakrash, texnika, qoidalar.

Yengil atletika bilan shug'ullanishning afzalliklari juda ko'p. Birinchidan, bu sport turi inson organizmini mustahkamlashga yordam beradi. Yengil atletika bilan shug'ullanish, yurak-qon tomir tizimini kuchaytiradi, mushaklarni rivojlantiradi va umumiy jismoniy holatni yaxshilaydi. Ikkinchidan, yengil atletika stressni

kamaytirishga yordam beradi. Jismoniy faoliyat, endorfinlarning ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi, bu esa kayfiyatni ko'taradi va depressiyadan qochishga yordam beradi. Uchinchi afzallik, yengil atletika ijtimoiy muloqotni rivojlantiradi. Sport musobaqalarida ishtirok etish, yangi do'stlar orttirishga va jamoaviy ruhni oshirishga yordam beradi. Yengil atletika o'qitish jarayoni, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab, bir necha bosqichga bo'linadi. Birinchi bosqichda, o'quvchilar sportning asosiy tushunchalari bilan tanishtiriladi. Bu bosqichda, o'quvchilar yugurish, sakrash va otishning asosiy texnikalari va qoidalari haqida ma'lumot olishadi. O'qituvchi, o'quvchilarga har bir harakatni to'g'ri bajara olishlari uchun ko'rsatmalar beradi va ularni nazorat qiladi. Ikkinchi bosqichda, o'quvchilar amaliy mashg'ulotlarga o'tadilar. Bu bosqichda, o'quvchilar o'z mahoratlarini rivojlantirish uchun turli xil mashqlar bajaradilar. Masalan, yugurish uchun turli masofalarda mashq qilish, sakrash uchun turli balandliklarda sakrash mashqlari va otish uchun turli yo'nalishlarda otish mashqlari. O'qituvchi, o'quvchilarning harakatlarini nazorat qilib, ularni to'g'ri bajarishga yordam beradi. Bu bosqichda, shuningdek, o'quvchilarga jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun maxsus dasturlar taklif etiladi.[1]

Uchinchi bosqichda, o'quvchilar musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlanadilar. Bu bosqichda, o'quvchilar o'z mahoratlarini sinovdan o'tkazadilar va musobaqalarda qatnashish uchun zarur bo'lgan psixologik tayyorgarlikni ham o'zlashtiradilar. O'qituvchi, o'quvchilarga musobaqalar davomida qanday qilib o'zlarini tutish, raqobat spiritini qanday saqlash va muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan strategiyalarni o'rgatadi.[2]

Yengil atletika o'qitish jarayonida, o'qituvchining roli juda muhimdir. O'qituvchi, o'quvchilarning individual ehtiyojlariga e'tibor berishi, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlashi kerak. O'qituvchi, o'quvchilarga motivatsiya berishi, ularni rag'batlantirishi va o'z maqsadlariga erishishlariga yordam berishi lozim. O'qituvchi, shuningdek, o'quvchilarning jismoniy va ruhiy holatini nazorat qilishi, ularni to'g'ri yo'nalishda rivojlantirishi kerak. Yengil atletika bilan shug'ullanish va uni o'rgatish jarayonida, o'quvchilarning xavfsizligini ta'minlash ham juda muhimdir. O'qituvchi,

o'quvchilarga sport bilan shug'ullanishda xavfsizlik qoidalarini o'rgatishi, jarohat olish xavfini kamaytirishi kerak. O'quvchilar, mashg'ulotlar davomida to'g'ri uslubni va texnikani qo'llashlari, zarur hollarda himoya uskunalaridan foydalanishlari kerak. Yengil atletika o'qitish jarayonida, turli xil metod va usullar qo'llanilishi mumkin. O'qituvchi, o'quvchilarning qiziqishlarini hisobga olib, turli xil o'yinlar, musobaqalar va mashg'ulotlar tashkil etishi mumkin.[3]

Bu usullar, o'quvchilarning o'rganish jarayonini qiziqarli va samarali qilishga yordam beradi. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalarni qo'llash, masalan, video tahlil va statistik ma'lumotlardan foydalanish, o'quvchilarning mahoratini yanada oshirishga yordam beradi.[4]

Yengil atletika bilan shug'ullanish, nafaqat jismoniy rivojlanish, balki intellektual va ruhiy rivojlanishga ham yordam beradi. O'quvchilar, sport orqali o'z maqsadlariga erishish, sabr-toqat va qat'iyatlilikni o'rganadilar. Bu sifatlar, nafaqat sportda, balki hayotning boshqa sohalarida ham muvaffaqiyatga erishishda muhim ahamiyatga ega. Yengil atletika o'qitish jarayonida, o'quvchilarni rag'batlantirish va motivatsiya berish muhimdir. O'qituvchi, o'quvchilarning har bir muvaffaqiyatini e'tirof etishi, ularga qo'shimcha maqsadlar qo'yishi va ularni yangi yutuqlarga erishishga undashi kerak. Bu, o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va ularni yanada ko'proq mehnat qilishga undaydi. Yengil atletika bilan shug'ullanish va uni o'rgatish jarayoni, doimiy ravishda yangilanib borishi kerak. Yangi metodlar, texnologiyalar va bilimlar bilan tanishish, o'qituvchilar va o'quvchilar uchun muhimdir. Sport sohasidagi yangiliklar va o'zgarishlar, o'qitish jarayonini yanada samarali qilishga yordam beradi.[5]

Xulosa:

Umuman olganda, yengil atletika bilan shug'ullanish va uni o'rgatish, jismoniy tarbiya sohasida muhim o'rin tutadi. Bu jarayon, o'quvchilarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. O'qituvchilar, o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olib, ularni yengil atletika sohasida muvaffaqiyatga erishishlariga yordam berishlari kerak. Yengil atletika, nafaqat sport, balki hayotning bir

qismi sifatida qabul qilinishi lozim. Bu orqali, o'quvchilar sog'lom va baxtli hayot kechirishga erishadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev, A. (2020). "Yengil atletika: nazariya va amaliyot". Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.
2. Qodirov, M. (2018). "Sport pedagogikasi". Toshkent: O'zbekiston Respublikasi ta'lim vazirligi.
3. Rasulov, S. (2019). "Yengil atletika o'qitish metodikasi". Samarqand: Samarqand davlat universiteti.
4. Karimov, R. (2021). "Yengil atletika va uning rivojlanish yo'llari". Buxoro: Buxoro davlat universiteti.
5. Isroilov, D. (2022). "Yengil atletika: texnika va taktikalar". Toshkent: O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport akademiyasi.
6. Tashkentov, N. (2023). "Yengil atletika asoslari". Farg'ona: Farg'ona davlat universiteti.
7. Murodov, E. (2021). "Yengil atletika sportchilarini tayyorlash". Namangan: Namangan davlat universiteti.
8. Xudoyberdiyev, O. (2020). "Yengil atletika va sog'lom turmush tarzi". Toshkent: O'zbekiston sog'liqni saqlash vazirligi.