

**UMUM TALIM MAKTABLARINING YENGIL ATLETIKA
TO'GARAKLARIDA MASHG'ULOT SAMARADORLIGINI OSHIRISH
METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.**

Rahmatova Mehrinigor Karimovna

*Buxoro Davlat Unirersiteti Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nazaryasi va metodikasi
yo'nalishi 1-kurs doktoranti*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada maktablarda yengil atletikani o'qitish jarayonida mashg'ulot samaradorligini oshirish haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar: *Yengil atletika, sport, sog'lom, barkamol avlod, sport malikasi, jismoniy tayyorgarlik, maxsus testlar, to'garak mashg'uloti.*

Bugungi kunda Respublikamizda yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish orqali dasturdagi materiallarni talab darajasida yetkazib berish manbalarni to'liq o'zlashtirishiga yordam beradi. "Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish, sport musobaqalarini o'tkazish, iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash masalalariga e'tibor qaratilgan

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasi va Prezidentimiz tomonidan chiqarilayotgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risidagi farmoni va qarorlari, yurtimizda ushbu sohaning siyosat darajasiga ko'tarilayotganligidan dalolat beradi. Bugungi kunda sohani yanada rivojlanishida ushbu farmonlar murabbiy ustozlar oldiga bir qancha ma'suliyatli vazifalar yuklaydi. Prezidentimizning 2021 yil 5 noyabrdagi №PQ-5279-sonli sport ta'lim muassasalarida va maktablarda jismoniy tarbiya va sport xususan yengil atletikaning yurish va yugurish turlari rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi, №PQ-5280-ommaviy sportni mahallalarda va qishloqlarda targ'ib qilish, №PQ-5281 va sonli qarorlarida ko'p yillik tayyorgarlikning Olimpiyada o'yinlariga iqtidorli, istiqbolli sportchilarni saralab olish va ushbu tsikllarga yo'naltirishning ustivor vazifalarini belgilab bepilgan. Darhaqiqat ushbu qarorda 2024 yilda Parij (Frantsiya) shahrida navbatdagi XXXII yozgi olimpiyada va XVI Para olimpiyada o'yinlarga tayyorgarlik ko'rish, iqtidorli sportchilarni izlab topish hamda yo'naltirish masalalari davlat siyosatining ustivor yo'nalishlaridan biriga aylangan. Ushbu farmonlarni ijrosini ta'minlash joylarda sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etish, rejalashtirish, o'ziga xos ahamiyatga egadir.

Yosh avlodni jismoniy tarbiyasi ta'lim tarbiya tizimining tarkibiy qismini tashkil qilib, o'quvchilarni har tomonlama jismoniy va ruhiy fazilatlarini tarbiyalash asosiy O'zbekiston Respublikasida badiiy gimnastika sport turini rivojlantirish, hamda ularni hayotga, mehnatga va Vatan mudofasiga tayyorlash, o'zida ma'naviy boylikni, ahloqiy poklikni va jismoniy kamolotlikni mujassamlashtirgan, yangi kishini shakllantirish kabi olijanob gimnastlarni

yetishtirishda hizmat qiladi. Haqiqatdan ham, mamlakatimizda barkamol avlod tarbiyasiga faqat ta'lim, sport yoki tibbiyot sohasining masalasi deb emas, balki barcha soha va tarmoqlar faoliyatini majmualar tarzida safarbar etishni taqozo etadigan ko'p qirrali, keng tarmoqli vazifa sifatida qaralmoqda.

Yengil atletika hayotiy zarur va keng tarqalgan mashqlarni – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashtirgan eng ommaviy sport turi hisoblanadi. Yengil atletika mashqlarining aksariyati umumiy omma – eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab, to kattalargacha bajara oladigan va kundalik turmushda uchraydigan mashqlardan iborat. Yengil atletika bilan yil davomida shug'ullansa bo'ladi. Yengil atletikaning «sport malikasi» deb atalishi bejiz emas. Uning turlari Respublika, xalqaro musobaqalar, Olimpiya o'yinlari dasturlaridan munosib o'rin egallagan hamda o'ynaladigan medallar majmuasi va soniga ko'ra eng ko'p hisoblanadi. Yengil atletika musobaqa mashqlarining turli-tumanligi bilan farqlanach va ularni bajarishning turli usullari hamda variantlari mavjud.

Bugungi kunda malakali yuguruvchilarni mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish, mashg'ulot yuklamalarni taqsimlash, yillik mashg'ulotlarni rejalashtirish yuqori malakali sportchilarni har xil vositalar yordamida tayyorlash usullariga ko'pchilik olimlar e'tibor qaratishgan. Ammo ular tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda maktab o'quvchilarining musobaqalarga tayyorlashda aynan kross yugurish mashqlari orqali ularni nafas olish ritmini shakllantirish, yurak qon-tomir tizimi faoliyatini yaxshilash, tayanch harakat apparatlarini faoliyatini rivojlantirish masalariga kam e'tibor qaratganligini ko'rishimiz mumkin. Asosan maktab o'quvchilarining boshlang'ich, ya'ni sport tu bilan shug'ullanishni boshlagan davrida umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, o'quvchilarni funktsional holatini rivojlantirish ularni musobaqalar jarayonida sport natijalarini yuksalishiga kross yugurishning o'ziga xos ijobiy xususiyatlari mavjud. Chunki o'rta masofalarga yuguruvchilar har xil vosita usullar qo'llanilib kelinayotganligi hech kinga sir emas. Ammo bizning fikrimizcha kelgusida sportchilarni tayyorlashda kross yugurish masofalaridan foydalanish har bir sportchini jismoniy tayyorgarligini rivojlanishiga, funktsional holatini shakllanishiga zamin yaratish uchun imkon beradi. Shu boisdan o'quvchi sportchilarni tayyorlashda kross yugurish masofalaridan foydalangan holda mashg'ulotlarni tashkil qilish zarur. Chunki, sport musobaqalarida sportchilarni sport natijalarini tahlil etadigan bo'lsak, yoki musobaqa jarayonini kuzatganimizda yugurishning o'rta yoki uzoq masofalarga ixtisoslashgan sportchilarimizda maxsus chidamlilik sifatini etishmayotganligini musobaqa faoliyatida ko'rishimiz mumkin. Bu holat nafaqat yengil atletikachilarning balki, boshqa sportchilarning ham kelajakda sport natijasi uchun yoki mashg'ulotlarda tayyorgarlik sifatida qolaversa funktsional holatiga, jismoniy tayyorgarligiga ham o'z ta'sirini ko'rsatmasdan qolmaydi. Kross yugurish masofalaridan yuguruvchilar haftada ikki yoki uch marta mashg'ulotlarda ularning sport natijalari yuksalishiga jismoniy tayyorgarligining oshishiga va funktsional holatini yaxshilanishiga xizmat qiladi. Shu boisdan biz tomonimizdan tanlangan ushbu kross yugurish jismoniy tayyorgarligi orqali yuqori malakali yuguruvchilarni jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlantirishga qaratilgan dolzarb mavzulardan biri bo'lib o'ziga xos ilmiy ahamiyat kasb etadi.

Maktabda jismoniy tarbiya o'qituvchisining vazifalari juda ham ko'p, shuning uchun maktabdagi yengil atletikaning o'rmini ko'tarishda asosan maktab faoli yordamida foydalaniladi. Maktabda ko'rgazmali foto - gazeta plakat, e'lonlar, radiogazeta va boshqa axborotlar yaxshi qo'yilgan bo'lishi kerak. " Jismoniy tarbiya burchagi" sport zali yonida joylashgan bo'lishi kerak. Har qaysi yangi axborotlar o'z vaqtida yetkazilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Абдуллаев М.Ж., Олимов М.С., Тўхтабоев Н.Т. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Дарслик. “Баркамол файз медиа” нашриёти Тошкент-2017 й. 620 бет
2. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar (qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun). O'quv qo'llanma. T., 2009. -S. 104.
3. S.X.Xabibullayev. (2020). Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sport to'garaklarini tashkil etishning samarali usuli. Maktab va hayot, №2, 23-25.
4. Olimov M.S, Soliyev I.R, Xaydarov B.Sh. Sport pedagogic mahoratini oshirish yengil atletika . T.: 2017 y.
5. Xabibullayev, S. X. (2020). Jismoniy tarbiya darslarida sport o'yinlari qoidalarini o'rgatishning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish. Mug'allim , №6, 143-146