

YUQORI SINIF O'QUVCHILARINI YENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA INTELEKTUAL QIZIQISHINI OSHIRISH YO'LLARI

Ismoilov Husniddin

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Email: ismoilovhusniddin@oxu.uz

Annotatsiya: Mamlakatimiz Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev va hukumatimiz tomonidan olimpiya sport turlariga, jumladan yengil atletikaga ham katta e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonuni (2015 yil yangi tahriri qabul qilingan), O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-5368-son Qarori va “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-3031-son Qarori bunga yaqqol misol bo'ladi. Ushbu maqolada yuqori sinf o'quvchilarini yengil atletika sport turiga intellektual qiziqishini oshirish yo'llari hamda yengil atletika sport turlari va o'qitish metodikasi haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, sport, mashqlari, stadion, kross, avtomagistrallar, arena, olimpiya o'yinlari

KIRISH

Maktablarda yengil atletikaning ahamiyati katta va uni e'tiborsiz qoldirib bo'lmaydi. Bu o'quvchilarga, umuman maktabga, shuningdek jamoaga chuqur ta'sir qiladi. Atletika kuchli va transandentsiyadir. U bo'shliqlarni bartaraf eta oladi, odamlarni birlashtiradi va ko'plab odamlarga hayotni o'zgartiruvchi imkoniyatlarni beradi. Aksariyat o'quvchilar uchun maktab yengil atletika bilan shug'ullanish uchun ilk bosqichdir. Yengil atletika maktab g'ururini targ'ib qilishning muhim qismidir. Yengil atletika mashg'ulotlari bilan shug'ullanmaydigan sportchilar uchun kuchli akademik turki bo'lishi mumkin. Atletika, shuningdek, muammolardan xalos bo'lish uchun motivatsiya bo'lib xizmat qiladi

Yuqori sinf o'quvchilarini yengil atletika sport turlariga qiziqtirish uchun quyidagi ishlar amalga oshiriladi. Yengil atletika sportchilarga bir qator imtiyozlarni beradi, shu jumladan hayot davomida ularga foyda keltiradigan qimmatbaho hayotiy ko'nikmalarga ega bo'lishni.

Yengil atletika sport turlarini turli parametrlarga ko'ra tasniflash mumkin: atletika guruhlari, jins va yosh xususiyatlari, o'tkaziladigan joylar. Asosan yengil atletikaning besh turi: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash. Jins va yosh xususiyatlariga ko'ra tasnifi: erkak, ayol turlari; barcha yoshdagi o'g'il bolalar va qizlar uchun. Yengil atletika bo'yicha so'nggi sport tasnifida stadionlarda, avtomobil yo'llarida va krosalarda o'ynaladigan 50 ta sport turlari va ayollar uchun 14 ta yopiq sport turlari, erkaklar uchun mos ravishda 56 va 15 ta sport turlari mavjud. Mashg'ulotlar va musobaqalar o'tkaziladigan joylarga ko'ra sport turlarining quyidagi tasnifi berilgan: stadionlar, avtomagistrallar va qishloq yo'llari, qo'pol erlar, sport maydonchalari va zallari. Tuzilishi bo'yicha yengil atletika sport turlari bo'linadi siklik, asiklik va aralashgan, va har qanday jismoniy sifatning ustun namoyon bo'lishi nuqtai nazaridan: tezlik, kuch, tezlik-kuch, tezlik chidamliligi, maxsus chidamlilik.

Shuningdek, yengil atletika turlari ham ikkiga bo'linadi klassik(K) (Olimpiya) va klassik bo'lmagan(boshqa). Bugungi kunga kelib, erkaklar uchun Olimpiya o'yinlari dasturiga eng ko'p Olimpiya medallarini o'ynaydigan engil atletikaning 24 turi, ayollar uchun - 22 turdagi engil atletika kiritilgan. O'ylab ko'ring yengil atletika guruhlari. Yurish- erkaklar va ayollar uchun alohida chidamlilikning namoyon bo'lishini talab qiluvchi tsiklik tur. Ayollar uchun kirishlar amalga oshiriladi: stadionda - 3, 5, 10 km; arenada - 3,5 km; avtomobil yo'lida - 10, 20 km. Erkaklar uchun yugurish o'tkaziladi: stadionda - 3, 5, 10, 20 km; arenada - 3,5 km; avtomobil yo'lida - 35, 50 km. Klassik (K) turlari: erkaklar uchun - 20 va 50 km, ayollar uchun - 20 km. Yugurish toifalarga bo'linadi: silliq yugurish, to'siqlar, yugurish bilan to'siqlar, estafeta, kross poygasi. Silliq yugurish - siklik tip, tezlik (sprint), tezlik chidamliligi (300 - 600 m), maxsus chidamlilik namoyon bo'lishini talab qiladi. Sprint yoki sprinting stadionda va arenada o'tkaziladi. Masofalar: 30, 60, 100 (m), 200 (m) m, erkaklar va ayollar uchun bir xil.

Chidamlilik yugurish:

O'rtacha masofalar: 800 (m), 1000, 1500 (m) m, 1 milya - stadionda va arenada erkaklar va ayollar uchun o'tkaziladi.

Uzoq masofalar: 3000, 5000 (m), 10 000 (m) m - stadionda o'tkaziladi (arenada - atigi 3000 m), erkaklar va ayollar uchun bir xil;

Qo'shimcha uzoq masofalar - 42,195 (m); 100 km - avtomobil yo'lida o'tkaziladi (stadionda boshlash va tugatish mumkin), erkaklar va ayollar uchun bir xil; Ultra-uzoq masofalar - har kuni yugurish stadion yoki magistralda o'tkaziladi, erkaklar ham, ayollar ham qatnashadilar. Shuningdek, 1000 milya (1609 km) va 1300 milya, eng uzun uzluksiz yugurish masofasi uchun musobaqalar mavjud. To'siqlar - struktura aralash tur bo'lib, tezlik, tezlik chidamliligi, chaqqonlik, moslashuvchanlik namoyon bo'lishini talab qiladi. U erkaklar va ayollar uchun, stadion va arenada o'tkaziladi. Masofalar: ayollar uchun 60, 100 (m) m; Erkaklar uchun 110 (m) va 400 m (oxirgi ikki masofa faqat stadionda o'tkaziladi).

To'siqlar bilan yugurish - struktura aralash tur bo'lib, maxsus chidamlilik, ephillik, moslashuvchanlik namoyon bo'lishini talab qiladi. U ayollar va erkaklar uchun stadion va arenada o'tkaziladi. Ayollar uchun masofalar - 2000 m; erkaklar uchun masofalar - 2000, 3000 (K) m. estafeta poygasi - tuzilishi jihatidan aralash tip, siklik turlarga juda yaqin, tezlik, tezlik chidamliligi, chaqqonlik namoyon bo'lishini talab qiluvchi jamoa tipi. Stadionda erkaklar va ayollar uchun 4 x 100 m va 4 x 400 m klassik musobaqalar o'tkaziladi. Arenada erkaklar va ayollar uchun bir xil 4 x 200 m va 4 x 400 m estafeta musobaqalari o'tkaziladi. Musobaqalar turli uzunlikdagi stadionda ham o'tkazilishi mumkin bosqichlari: 800, 1000, 1500 m va ularning turli soni. Estafeta poygalari shahar ko'chalari bo'ylab uzunligi, soni va kontingenti bo'yicha teng bo'lmagan bosqichlarda o'tkaziladi (aralash estafeta - erkaklar va ayollar). Ilgari, shved estafetasi deb ataladigan poygalar juda mashhur edi: erkaklar uchun 800 + 400 + 200 + 100 m, ayollar uchun 400 + 300 + 200 + 100 m.

Kross yugurish- maxsus chidamlilik, chaqqonlik namoyon bo'lishini talab qiluvchi, aralash turdagi yugurish. Har doim o'rmon yoki park hududida o'tkaziladi. Erkaklar uchun masofalar 1, 2, 3, 5, 8, 12 km; ayollar uchun - 1, 2, 3, 4, 6 km.

Yengil atletika sakrashlari ikki guruhga bo'linadi: vertikal to'siqdan sakrab o'tish va masofaga sakrash. Birinchi guruhga quyidagilar kiradi: a) yugurish startidan balandlikka sakrash;

b) yugurish starti bilan tayanib sakrash. Ikkinchi guruhga quyidagilar kiradi: a) uzunlikka yugurish; b) uch marta yugurib sakrash.

Yengil atletika sakrashlarining birinchi guruhi:

a) balandlikka sakrash

sportchidan tezlik-kuchlik fazilatlarini namoyon qilish,

chaqqonlik, epchillik, moslashuvchanlik. Erkaklar va ayollarda ijro etiladi

stadion va arena;

b) tayanch sakrashda yugurish(K) - asiklik ko'rinish, talab qilinadi

sportchidan tezlik-kuchlik fazilatlarini namoyon qilish,

sakrash qobiliyati, moslashuvchanlik, chaqqonlik, eng qiyinlaridan biri

yengil atletika turlari. Erkaklar va ayollarda ijro etiladi

stadionda va arenada.

Ikkinchi guruh atletika sakrashlari:

a) yugurish uzunlikka sakrash(K) - ular o'z ichiga olgan tuzilishga ko'ra uchun

aralash turdagi, sportchini tez orada ko'rsatishni talab qiladi

stno-kuch, tezlik sifatlari, moslashuvchanlik, epchillik.

erkaklar va ayollar, stadion va arenada ;

b) uch marta yugurish(K) - asiklik ko'rinish, men talab qilaman

tezlik-kuch, yuqori tezlikning namoyon bo'lishi

sifatlar, epchillik, moslashuvchanlik. Erkaklar va ayollarda ijro etiladi

stadion va arena.

Yengil atletika uloqtirish quyidagi guruhlarga bo'lish mumkin: 1) aerodinamik xususiyatga ega va bo'lmagan snaryadlarni to'g'ridan-to'g'ri yugurishdan uloqtirish; 2) aylanadan snaryadlarni uloqtirish; 3) aylanadan snaryadni surish. Bundan tashqari, shuni ta'kidlash kerakki, uloqtirishda texnikaga muvofiq har qanday yugurish turini bajarishga ruxsat beriladi, ammo yakuniy harakat faqat qoidalarga muvofiq amalga oshiriladi. Misol uchun, siz nayza, granata, to'pni faqat boshning orqasidan, elkangizdan tashlashingiz kerak; siz diskni faqat yon tomondan tashlashingiz mumkin; bolg'a tashlash - faqat yon tomondan; siz yadroni sakrashdan va burilishdan surishingiz mumkin, lekin itarishni unutmang. Nayza uloqtirish(TO) (granatalar, to'plar)- sportchidan yuqori tezlik, kuch, tezlikni ko'rsatishni talab qiladigan asiklik turi. Stno-kuchlilik fazilatlarini, moslashuvchanlik, epchillik. Otish to'g'ridan-to'g'ri yugurishdan, erkaklar va ayollar, faqat stadionda amalga oshiriladi. Nayza aerodinamik xususiyatlarga ega. Disk otish(TO), bolg'a otish(K) - sportchidan kuch, tezlik-kuch sifatlari, moslashuvchanlik, epchillik talab qiladigan asiklik turlari. Otish aylana bo'ylab (cheklangan maydon), erkaklar va ayollar tomonidan faqat stadionda amalga oshiriladi. Disk aerodinamik xususiyatlarga ega. Yagona zarba(K) - sportchidan kuch, tezlik-kuch sifatlari va epchillikni namoyon etishni talab qiladigan

asiklik sport turi. Otish aylanadan (cheklangan maydon), erkaklar va ayollar tomonidan, stadion va arenada amalga oshiriladi. Butun atrofda. Ko'pkurashning klassik turlari: erkaklar uchun - dekatlon, ayollar uchun - geptatlon. Dekatlon quyidagilarni o'z ichiga oladi: 100 m, uzunlik, yadro, balandlik, 400 m, PO m s / b, disk, qutb, nayza, 1500 m. Ayollar uchun yetptatlon quyidagi turlarni o'z ichiga oladi: 100 m s/b, yadro, balandlik, 200 m, uzunligi, nayza, 800 m. Ko'pkurashning klassik bo'lmagan turlariga quyidagilar kiradi: yigitlar uchun oktatlon (100 m, uzunlik, balandlik, 400 m, PO m s / b, ustun, disk, 1500 m); qizlar uchun pentatlon (100 m s/b, yadro, balandlik, uzunlik, 800 m). Sport tasnifi quyidagilarni belgilaydi: ayollar uchun - beshinchi, kvadratlon va triatlon, erkaklar uchun - 9 atlon, yetti atlon, olti atlon, beshinchi, kvadratlon va triatlon. Ilgari u "kashshof" deb atalgan tetrathlon 11-13 yoshli maktab o'quvchilari uchun o'tkaziladi. Ko'pkurashning bir qismi bo'lgan turlar sport tasnifi bilan belgilanadi, turlarni almashtirishga yo'l qo'yilmaydi.

Dunyoning eng chekka burchaklariga kirib borgan va dunyodagi eng mashhur sport turlaridan biriga aylangan yengil atletika bilan ko'pchilik shug'ullanadi. Deyarli barcha sport turlari sportchilarni tayyorlash uchun u yoki bu tarzda atletikadan mashqlardan foydalanadi. Mashg'ulotlar 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. Yoshlikdan boshlab, maktabgacha ta'lim muassasalarida, maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida yengil atletika mashqlari keng qo'llaniladi. Yengil atletika mashqlari barcha tana tizimlarining faolligini oshiradi, qotib qolishga yordam beradi va turli kasalliklarning oldini olishda eng samarali omillardan biridir. Osonlik bilan dozalangan mashqlarni yuqori toifali sportchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun ham, yosh avlodni rivojlantirish uchun ham, sog'lig'i yomon odamlar, qariyalar, jarohatlardan keyin rehabilitatsiya davrida va oddiygina normal faoliyatini saqlab qolish uchun ishlatilishi mumkin. inson tanasi. Muddatli harbiy xizmatchilar va harbiy xizmatchilarni jismoniy tarbiyalashda yengil atletika turlariga katta ahamiyat beriladi. Mashqlarning qulayligi, nisbatan soddaligi, minimal xarajatlar deyarli hamma joyda, ham qishloqda, ham shaharda turli xil atletika turlari bilan shug'ullanish imkonini beradi. Yengil atletika va musobaqa mashg'ulotlari bo'yicha sport mashg'ulotlari sportchilarga o'zlarining potentsial qobiliyatlarini ro'yobga chiqarishga, o'zini shaxs sifatida namoyon etishga, xarakter va optimal aqliy sohani shakllantirishga imkon beradi.

Yengil atletikani quyidagicha tavsiflash mumkin:

Sportchilar uchun inson imkoniyatlarini yuqori natijalarga yetishtiradigan sport turi;

Tanani tiklash va rehabilitatsiya qilish vositalari;

Yosh avlodni tarbiyalash va rivojlantirish vositalari;

Yengil atletika o'quv intizomi sifatida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlash jarayonida etakchi o'rinlardan birini egallaydi. U sport bilan shug'ullanmaydigan fakultet talabalarining jismoniy tarbiya tizimida bir xil o'rin egallaydi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga, zarur vosita ko'nikmalarini va qobiliyatlarini o'zlashtirishga yordam beradi va jismoniy faoliyat etishmasligining salbiy ta'sirini kamaytiradi.

XULOSA

Ilmiy-tadqiqot faoliyatini olib borish va olingan materiallardan amaliy ishlarda foydalanish qobiliyatini aniqlash va rivojlantirish. "Yengil atletika" kursining mazmuni o'z ichiga oladi yengil atletika texnikasi, mashq qilish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun

ishlatiladigan maxsus mashqlar. Batafsil ko'rib chiqilgan yengil atletika mashqlari texnikasini o'rgatish metodikasi. Bolalar va turli malakali sportchilar bilan sport mashg'ulotlarini o'tkazish bo'yicha nazariy va amaliy ishlanmalar o'rganilmoqda. O'rganish muhim yengil atletika turlarining rivojlanish tarixi va mashqlar texnikasining shakllanish tarixi. Jismoniy rivojlanishning barcha tomonlarini, jismoniy tayyorgarligini, jismoniy sifatlar dinamikasini, turli xil o'qitish va tarbiyalash usullarining samaradorligini baholashga imkon beradigan turli testlarni o'rganish va amaliy foydalanish. Ilmiy-tadqiqot faoliyatini amalga oshirish yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. "Yengil atletika" kursini o'rganish asosida nafaqat jismoniy mashqlarni bajarishga, balki boshqa odamlarni yengil atletika sportiga jalb qilish va o'rgatish uchun pedagogik qobiliyatga ega bo'lgan barkamol shaxsni shakllantirish uchun imkoniyatlar yaratiladi. insoniyat jamiyatini takomillashtirish va rivojlantirishga hissa qo'shish.

Foydalangan adabiyotlar

1. Ismoilov, H. (2024). ANALYSIS OF THE CRITERIA FOR SELECTING YOUNG ATHLETES SPECIALIZING IN SPRINT DISTANCES. *Journal of Universal Science Research*, 2(10), 174–182. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/universal-scientific-research/article/view/59008>
2. Ismoilov, H. (2024). YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH VA YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI. *Medicine, Pedagogy and Technology: Theory and Practice*, 2(9), 725–737. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/mpttp/article/view/59544>
3. Ismoilov, H. N. o'g'li. (2023). YENGIL ATLETIKA O'QITUVCHILARINING TA'LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHINING AHAMIYATI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(5), 300–304. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/2637>
4. Ismoilov, H. (2023). YOSH YENGIL ATLETIKACHILARDA SPORT BILAN BOG'LIQ JAROHATLARGA OLIB KELADIGAN OMILLAR. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(5), 750–754. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/2771>
5. Ayubovna, S. M. (2023). Physical education lessons in the process of umumpedagogik methods. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 345-354.
6. Ayubovna, S. M. (2023). Physical downloads and the rest of fulfilling exercise mutual dependence. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 394-409.
7. Ayubovna, S. M. (2024). Principles and models of physical education. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 149-156.
8. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical attributes (capabilities) of development of the main legality. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(12), 373–380. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1712>
9. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy tarbiyaning vositalariga va jismoniy mashqlar xarakteristikasi. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1 (5), 370–378.
10. Xayrulloevich, S. H. (2024). Gimnastikada himoya yordam berish va o'zini o'zi straxovka (himoya) qilish, jarohatlanishni oldini olish choralari sifatida." XXI ASRDA

INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 116–124.

11. Xayrullayevich, S. H. (2023). Use of Acrobatic Exercises and Their Terms In The Process of Teaching Gymnastics. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies* (2993-2599), 1 (9), 80–86.

12. Sayfiyev, H. (2023). PEDAGOGICAL INSTRUCTIONS AND METHODS OF CONDUCTING EXERCISES IN A GYMNASTICS LESSON. *Modern Science and Research*, 2(10), 255–259. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24329>

13. Xayrullayevich, S. H. (2023). Gimnastika zallarining talablari va sport zallar xususiyatlari. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 435-441.

14. Xayrullayevich, S. H. (2024). Gimnastikaning-ta'limni rivojlantiruvchi turlari. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2 (2), 77–83.

15. .Yarasheva, D. (2024). FUNCTIONAL MOVEMENT ANALYSIS IN HANDBALL. *Modern Science and Research*, 3(2), 456–461. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/31113>

16. Yarasheva, D. (2024). DETERMINING THE SKILL LEVEL OF CHILDREN IN HANDBALL. *Modern Science and Research*, 3(2), 471–478. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/31115>

17. Yarasheva, D. (2024). TYPES AND EFFECTIVENESS OF FITNESS TRAINING. *Modern Science and Research*, 3(1), 299–307. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28041>

18. Yarasheva, D. (2024). SUBJECTIVE AND SPORT. *Modern Science and Research*, 3(1). Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28960>

19. Yarasheva, D. (2024). SPONSORSHIP RELATIONSHIPS IN SPORTS MARKETING. *Modern Science and Research*, 3(2), 337–345. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/29029>