
YENGIL ATLETIKA MASHQLARINI O'RGATISH METODIKASI

Ismoilov Husniddin

Asia International University Physical Culture Department lecturer

Email: ismoilovhusniddin@oxu.uz

Anotatsiya:Yengil atletika mashg'ulotning asosiy vazifasi o'quvchilarni sog'lomlashtirish, ma'nan barkamol yetuk shaxsni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi kerak. Maktabda yengil atletikaning yurish, yugurish, uloqtirish va sakrash turlari bo'yicha o'tkaziladi.

Ushbu dasturning o'quv materiallari barcha yoshdagi o'quvchilar guruhlariga mo'ljallangan. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun asosiy e'tibor salomatlikni mustahkamlashga, har tomonlama jismoniy tayyorlikka, koordinatsion qobiliyatlar (chaqqonlik), tezkorlikni, egiluvchanlikni hamda chidamlilikni rivojlantirishga qaratiladi.

Kalit so'zlar:yengil atletika, o'quvchilar, mashg'ulot, sog'lomlashtirish, guruh jismoniy rivojlanish, jaroxat, yuklama, musobaqa

Kirish:Yuqori sinf o'quvchilari uchun keyinchalik har tomonlama jismoniy rivojlanish va tayyorgarligini hisobga olgan holda, ular iqtidoriga qarab yengil atletikaning chidamlilik, tezkorlik yoki kuch talab etiladigan turlariga yo'naltiriladi. Shunga ko'ra ular "Umid nihollari" musobaqalarining Tuman, shahar, viloyat bosqichlarida qatnashadilar.

Yuqori sinf o'quvchilari har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishni davom ettiradi va alohida yo'naltirilgan turlar bo'yicha mashg'ulotlarda qatnashadi. Masalan: qisqa masofalarga yugurish, sakrash va uloqtirish turlari bo'yicha tayyorgarlik ko'radilar va nazorat topshiradilar.

Mashg'ulotlarning umumiy tayyorgarlik davrida o'quvchilarning jismoniy sifatlari, harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishga katta e'tibor berish zarur.

O'quvchilarni yengil atletika turlariga yo'naltirish, turlar bo'yicha jismoniy sifatlari, texnik xatti harakatlarini rivojlantirish, turli toifadagi musobaqalarda ishtirokini tahminlashni maqsadga muvofiq ravishda rejalashtirish lozim.

Mashg'ulot davrining muayyan muddatlariga musobaqalar taqvimini jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayoni musobaqalar muddatini hisobga olgan holda rejalashtirilishi kerak. Musobaqalar taqvimining tuzilishi ayniqsa musobaqalar davrining qurilishiga ayniqsa ta'sir qiladi, lekin qisman mashg'ulotning boshqa davrlari davomiyligini cheklaydi. Ikkinchi tomondan, sport taqvimini mashg'ulot jarayonining ob'ktiv zarur tarzda davrlashtirilganligidan kelib chiqib tuzilishi lozim, chunki musobaqalarning mahlum ravishda guruhlanishi shuning bilan izohlanadi.

Bu davrda jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'tarish, yanada yuqori sport natijalariga erishishga, sport formasini saqlashga intilish kerak. Mashg'ulotlar yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni hal qilish bilan birga sportchining musobaqalarda har hafta oxiridagi tekshiruvlarda ishtirok etishini ham ko'zda tutadigan haftalik sikllar asosida tashkil etiladi. Muhimi, bu davrda musobaqalar tayyorgarlikning eng asosiy vositalaridan biri bo'lishi kerak.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni, erishilgan texnik tayyorgarlik darajasini keyingi tayyorgarlik davrigacha faol va passiv dam olish usullari yordamida ushlab turish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar jarayonida, bolalarga jismoniy tarbiya darslarida tanish bo'lgan vositalardan, boshqa sport turidagi (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) vositalardan hamda harakatli o'yinlar, gimnastika, akrobatika va turli estafetali o'yinlardan foydalaniladi.

Nazariy ma'lumotlar: O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport. O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanish tarixi. Sportchilar organizmiga yengil atletika bilan shug'ullanishning ta'siri. Sportchining gigiyenasi, chiniqishi, rejimi va ovqatlanishi.

Shug'ullanishda texnika xavfsizligi, jarohatlanishni oldini olish va noxush holatlarda birinchi yordam ko'rsatish.

Yengil atletika bo'yicha talab mehyorlari va razryadlar mazmuni bilan tanishtirish. Musobaqa qoidalari, musobaqa o'tkazish joyini tayyorlash.

Yengil atletika mashg'ulotlarini o'tkazish inshootlari. Oddiy yengil maydonlarni qurish va jixozlash. Mashg'ulotlarga va musobaqalarga yengil atletika yo'lakchalarini, ulotqirish sektorlarni, sakrash chuqurchalarini o'lchash va tayrlash. Yengil atletika jihoz va asbob-anjomlarni tartibga keltirish va saqlash. Yengil atletika inventarlarini tanlash va foydalanish hamda ularni avaylab asrash.

Yengil atletikaning alohida turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish qoidalari bilan tanishtirish (stadion yo'lakchasi bo'ylab yugurish, kross, uzunlikka va balandlikka sakrash, koptok va granatani ulotqirish). Yengil atletika musobaqalarning turlari. Musobaqada qatnashuvchilarning yosh xususiyatlariga qarab guruhlariga bo'linishi. Qatnashuvchilarning musobaqaga ruxsat berilishi. Musobaqa qatnashuvchilariga qo'yiladigan talablar. Qatnashuvchilarning kiyimi va raqami.. Starter vazifasi. Musobaqa o'tkazish joyi, tayyorgarligi, anjomlar.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Aloxida yengil atletika turlari bo'yicha maxsus chidamlilik, kuch, chaqqonilik, egiluvchanlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash: tizzalarni baland ko'tarib yugurish, devorda qo'llarga tayanib tizzalarni baland ko'tarib yugurish, boldirni orqaga tashlab yugurish, sakrash qadamlari bilan yugurish, bedana qadam tashlab yugurish, tezlanishli yugurish, masofa bo'ylab yugurish. Yugurib kelib balandlikka "xatlab o'tish" usuliga oid mashqlar. Masofa bo'ylab yugurish. O'rtacha masofadan yugurib kelib duch kelgan joydan uzunlikka sakrash. Turgan joyida to'sni depsinish nihoyasidagi kabi olg'a chiqarib va silkinch oyoq tizzazini ko'tarib, depsinishdagi harakatlarga taqlid qilish. Turgan joyidan bir oyoqda depsinib sakrash va silkinch oyoqda yerga tushish. 30-40 m ga oyoqdan oyoqga sakrash.

Qisqa va o'rta masofalarga yugurish: tizzalarni baland ko'tarib yugurish, sakrab-sakrab yugurish, prujinasimon harakatlanib oyoqlarni keng tashlab yurish, shtangani yelkada ko'tarib yurish (oyoqlarni bukkan holatda), turli balandliklarga yugurish va tushish, zinapoyalar bo'ylab yugurish, turli to'siqlar ustidan oyoqlarni almashtirib sakrab yugurish, o'tirgan va chalqancha yotgan holatlardan turib yugurishga o'tish, oyoq barmoqlari orqali yuqoriga gavdani ko'tarish (oyoq uchida turish), joyidan turib yuqoriga sakrab oyoqlarni almashtirib tushish, 30 x 4, 40 x 4, 60 x 4, 100 x 3 m ga takroriy yugurish (yurish bilan almashlab), oyoqlarni almashtirib yugurish, startdan tezkor yugurib chiqish, yo'lakchada qo'llarga tayangan holatdan tezkor yugurishga o'tish, to'ldirma to'plar yordamida mashqlar bajarish, va h.k.

Yugurib kelib balandlikka sakrash: joyidan turib balandga tizzalarni bukib sakrash, 1-3 qadamdan yugurib kelib oyoqni (chap va o'ng oyoqni almashtirib) bukib sakrash, 3-7 qadamdan yugurib kelib depsinib balandga osib qo'yilgan jismga qo'llarni tekkazish, 3-5 qadamdan yugurib kelib depsinib sakrab o'tirish (gimnastika matga), 3-5 m dan yugurib kelib depsinib balandlikka sakrab qum chuqurchasiga qo'nish, depsinish nuqtasiga to'liq masofadan yugurib kelish, qo'shpoyaga tayanib yugurish mashqlarini bajarish, yugurib kelib prujinali ko'prikchadan depsinib uchishda oyoqlarni harakatlantirib tushish. Yugurishda har bir 1-3 qadamda depsinib harakatlanish, sakrab orqadagi oyoqni oldinga siltash.

Granata va tennis koptogini uloqtirish: qaychi qadamlar bilan granatani yelkada ushlab yurish, granatani gavda orqasidan oshirib uloqtirish, granatani 3-5 qadamdan yugurib kelib uloqtirish, granatani to'liq yugurib kelib uloqtirish, tennis to'pini joyidan turib uloqtirish, 3-5 m dan oyoqlar qaychisimon harakatlanib kelib yonbosh tomondan yelka orqali uloqtirish, to'liq yugurib kelib tennis to'pini uloqtirish, gimnastika tayoqchani bosh orqasiga, bel orqasiga va dastlabki holatga olib kelish (asta sekin tayoqchani ikki qo'lda ushlab o'lchamini qisqartirib borish), yelkalarni oldinga va orqaga aylantirish. Yelka harakatlari yordamida tennis to'pini uloqtirish.

Yengil atletika turlarining texnikasi o'rgatish uslubi

Yurish va yugurish texnikasi asoslari.

Yurish – insonning joydan–joyga ko'chishidagi oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun yaxshi mashq hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda, organizmdagi hamma muskullar ishlaydi, yurak–qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinuvi ortadi.

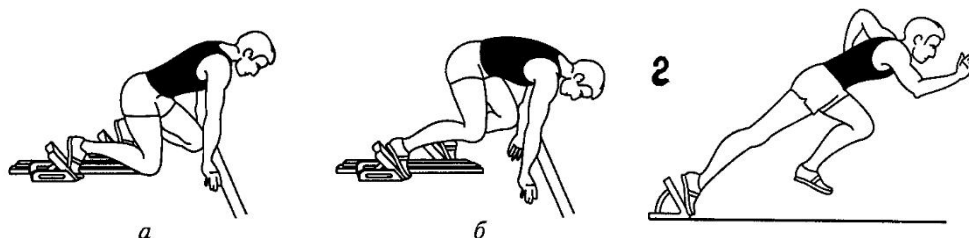
Oddiy yurishdan tashqari, yurishning boshqacha xillari ham bo'ladi: poxodda yurish, sodda yurish va sportcha yurish. Sportcha yurish texnika jihatdan qiyin, lekin foydalidir. Tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki-uch marta ortiqdir. Sportcha yurish intensiv ish bajarishni talab qiladi. Shuning uchun sportcha yuruvchidan ish qobiliyati mustahkam, kuchli, chidamli va irodali bo'lish talab qilinadi.

Yugurish joydan-joyga ko'chishning tabiiy usulidir. Yengil atletikaning eng ko'p tarqalgan turidir. Yugurish futbol, basketbol, qo'l to'pi, tennis va boshqa bir qancha sport turlarining asosiy tarkibini tashkil etadi.

Yurish paytida organizmfaoliyatiga katta talab qo'yiladi: badandagi muskullarning hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, modda almashinish jarayoni ancha oshadi.

Yugurish har tomonlama rivojlanishning asosiy vositasidir. Hamma sport turlarida shug'ullanish jarayonida yugurish mashqlariga ko'proq eg'tibor beriladi. Bundan tashqari, faol dam olishda, ish faoliyatini yaxshi saqlab qolishda ham keng vosita sifatida qo'llaniladi. Yugurish yurishdan quyidagilar bilan farq qiladi.

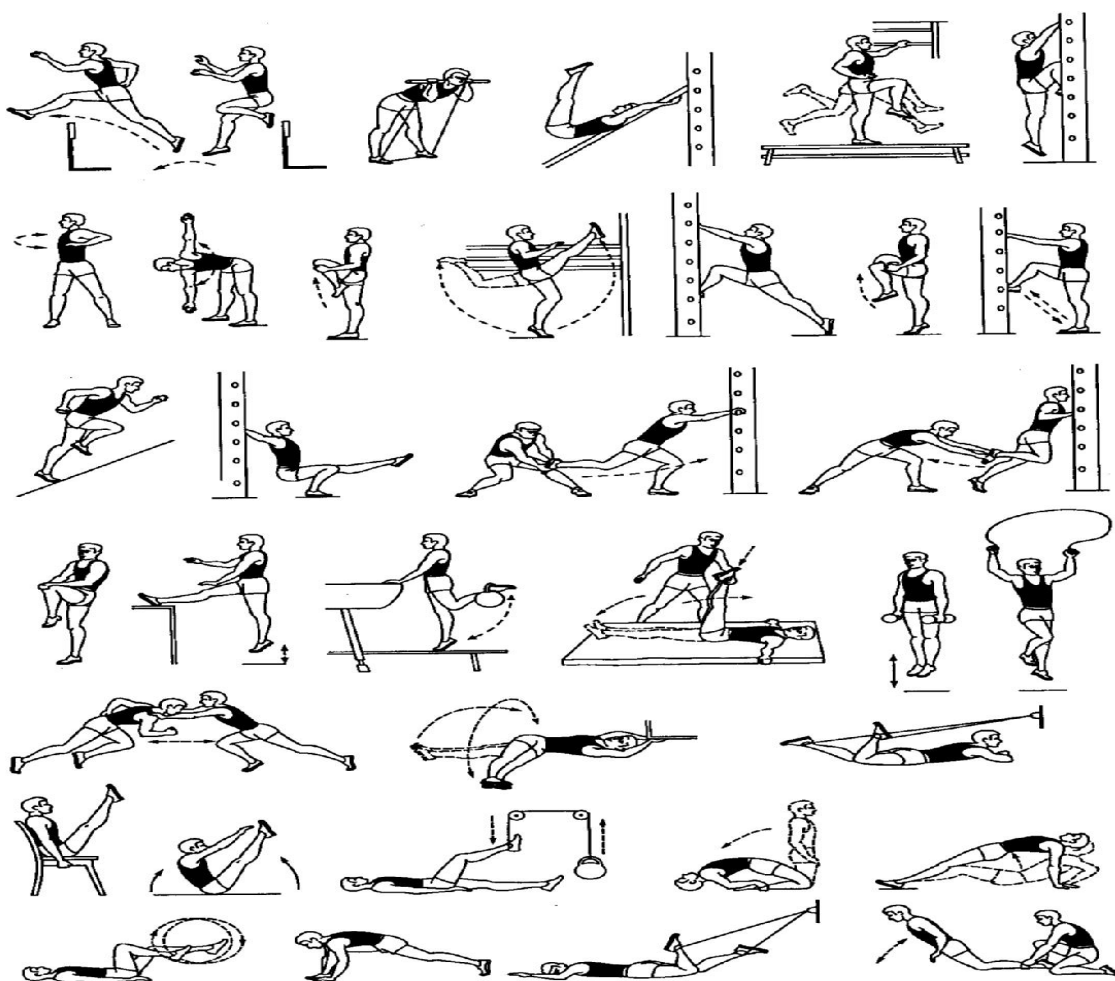
1. Yugurishda yurishdagidek ikkita tayanch holati bo'lmaydi.
2. Yugurishda qadamlar kengligi yurishga nisbatan 2 baravar kattadir.
3. Yugurish, har bir harakat siklida ikkita balandlashish davri bo'lishi bilan farq qiladi.
4. Yugurishda harakat kengligi va tezligi kattaroq bo'ladi, bu yugurish tezligiga bog'liq: qisqa masofalarga yugurishda harakat kengligi va tezligi eng katta, o'ta uzoq masofalarda esa eng kichik bo'ladi.



Pastki startdan chiqish



Yuqori start xolati



Yuguruvchilarning maxsus mashqlari

Uzunlikka va balandlikka sakrash texnikasi asoslari

Yengil atletikada yugurib kelib balandlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch xatlab va langar cho'p bilan sakrashlar keng tarqalgan.

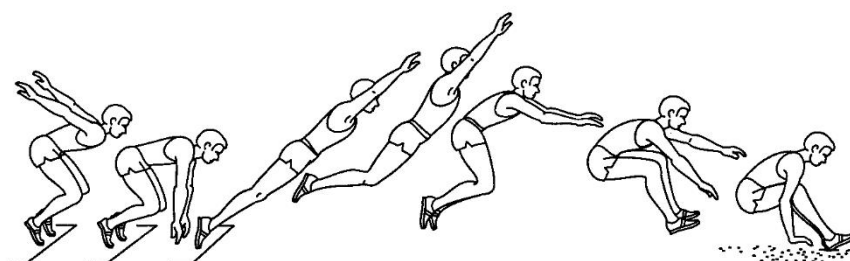
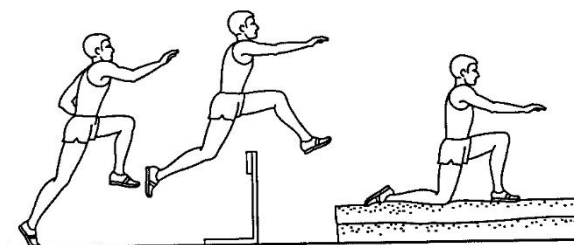
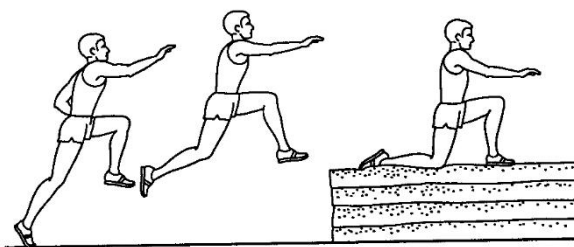
Sakrash mashg'ulotlarining maqsadi - sporchini iloji boricha balandga va yuqoriga sakrashga o'rgatishdir.

Sakrash - bu gorizontaal yoki vertikal to'siqlardan o'tish usulidir.

Sakrash atletik mashq bo'lib, tezkor-kuchlilik yo'nalishni talab qiladi.

Sakrovchi sportchining uchishi davomiyligi va gavdasining balandlikda bo'lishi uchishning boshlang'ich tezligiga hamda uchish burchagiga bog'liq.

Joydan turib sakrash



Sakrashlarda to'rtta ketma-ket bosqich ajratiladi - yugurib kelish, depsinish, uchish, yerga tushish.

Yugurib kelish - tezlanish bilan bajarilib, oxirgi qadamlarda katta tezlikka erishish bilan bajariladi.

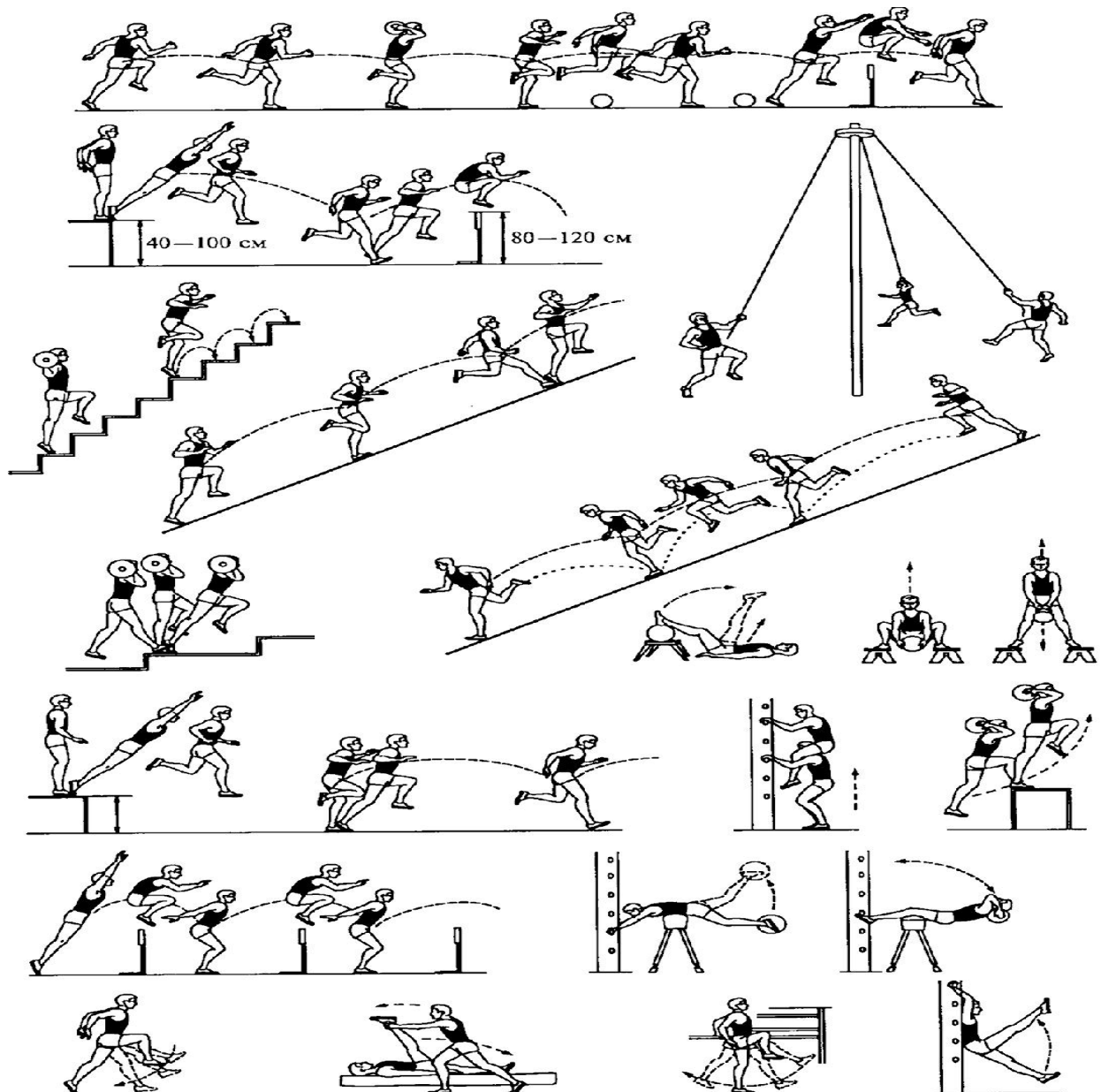
Depsinish - kuchli depsinadigan oyoq bilan bajariladi. Depsinish samaradorligi qo'llarni tez ko'tarish va oyoqlarni siltanish orqali kuchaytiriladi. Sakrashda depsinish burchagi har xil bo'ladi.

Sakrovchining gavdasi uchish vaqtida trayektoriya bo'yicha berilgan yugurib kelish tezligiga va depsinish kuchiga qarab harakat qiladi. Sakrovchi trayektoriyani o'zgartira olmaydi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda gavdani oldi va depsinish oyog'i tomonga aylanish harakati hosil bo'ladi. Sakrovchi aylanishni kamaytirish uchun har xil harakatlarni bajaradiki, bu uning muvozanatini uzoq vaqt saqlashga va oyog'ini yanada oldinga tashlab yerga tushishiga yordamlashadi.

Sakrovchilar uchun maxsus mashqlar

Xulosa



Yengil atletika bu- eng ommaviy sport turlaridan hisoblanib harakat qobiliyatlari va texnik tayyorgarligini oshirishni ta'minlaydigan sport turidir, jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish uchun o'yin usullarini shakllantirish va muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirishga birgalikda ta'sir qilish vositalarini joriy etish zarur. Yengil atletikachilarining taktik tayyorgarligi sport o'yinlarida mashg'ulot jarayonini takomillashtirishning asosiy usullaridan biri bu yo'naltirilgan jismoniy faollikdir mehnat qobiliyati va almashinuv jarayonlariga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadigan kuch, tezlik,

chidamlilik (aerob va anaerob) namoyon bo'lishi bilan bog'liq. Jismoniy tayyorgarlik har bir tanada qancha yuqori bo'lsa natijaga erishish shuncha oson bo'ladi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Ayubovna, S. M. (2023). Physical education lessons in the process of umumpedagogik methods. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 345-354.
2. Ayubovna, S. M. (2023). Physical downloads and the rest of fulfilling exercise mutual dependence. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 394-409.
3. Ayubovna, S. M. (2024). Principles and models of physical education. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 149-156.
4. 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>
5. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy tarbiyaning vositalariga va jismoniy mashqlar xarakteristikasi. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 370–378.
6. 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. XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2(1), 116-124.
7. 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.
8. 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>
9. Xayrullayevich, S. H. (2023). Gimnastika zallarining talablari va sport zallar xususiyatlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 435-441.
10. Xayrullayevich, S. H. (2024). Gimnastikaning-ta'limni rivojlantiruvchi turlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2 (2), 77–83.
11. .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>
12. 12.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>
13. 13.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>
14. 14.Yarasheva, D. (2024). SUBJECTIVE AND SPORT. Modern Science and Research, 3(1). Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/2896>