

BOLALAR VA O`SMIRLAR JISMONIY TARBIYASI TIZIMIDA YENGIL ATLETIKA MASHG`ULOTLARINI OLIB BORISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

*Shaxrisabz shahar 5-maktab
jismoniy tarbiya o`qituvchisi
Yusupov Suvon Saidovich*

Annotatsiya Ushbu maqolada bolalar va o`smirlar jismoniy tarbiyasida tizimida yengil atletik turlarning texnikasini o`rgatish va uni takomillashtirish mashq jarayonining tarkibiy qismiyengil atletika ayrim turlari texnikasini o`rgatish metodikasining umumiy asoslari bayon etilgan.

Kalit so`zlar: Yengil atletika, jismoniy tarbiya, yugurish , yurish, sakrash, uloqtirish, bolalar va o`smirlar, mashg`ulot, pedagogik , metod.

Аннотация В данной статье описаны общие принципы обучения технике отдельных видов легкой атлетики, которые являются неотъемлемой частью процесса обучения и совершенствования техники легкой атлетики в системе физического воспитания детей и подростков.

Ключевые слова: легкая атлетика, физическое воспитание, бег, ходьба, прыжки, метания, дети и подростки, тренировка, педагогический, метод.

Annotation: This article describes the general principles of teaching the techniques of certain types of athletics, which are an integral part of the process of teaching and improving the technique of athletics in the system of physical education of children and adolescents.

Keywords: Athletics, physical education, running, walking, jumping, throwing, children and adolescents, training, pedagogical, method

Sport texnikasini o`rgatish uchun, o`qituvchi yoki murabbiy uchta asosiy metoddan foydalanadi: so`z metodi orqali tushuntirish, ko`rsatmali metod orqali [178] ko`rsatish va amaliy metod orqali bajartirish. Bu metodlarning asosiy vazifasi o`rgatilayotgan yengil atletika turi haqida to`g`ri harakat tasavvurini hosil qilish, harakatni bilib olishga yordam berish, xatolarni ko`rsatish va ularni tuzatishdir. Sport texnikasini o`rgatish metodlarining har qaysisi, o`zining ijobiy tomonlari borligiga qaramasdan, tez va samarali o`rgatishni to`la to`kis ta`minlay olmaydi. Shuning uchun amalda hamma metodlar ayrim-ayrim ham, bir vaqtning o`zida birga ham qo`llanadi. Masalan, o`qituvchi kerakli harakatni tushuntirayotib, bir vaqtning o`zida ko`rsa- tadi ham, o`quvchi faoliyatini tuzatayotib, shu bilan birgaqanday tuzatish kerakligini aytib ham beradi. Quyida ko`rsatilgan metodlarni qulayroq bayon qilish uchun, ular alohida-alohida tasvirlangan. Sport texnikasini o`rgatishda so`zning roli juda katta. Lekin so`z

bilan murakkab faoliyat haqida, harakat tezligi haqida, qancha kuch sarflash haqida, inersiya paytlari va boshqalar haqida tasavvur hosil qilish qiyin. Asosiy rol o'ynaydigani amaliy mashg'ulotlar vaqtidagi tushuntirishlar. Bunda o'quvchi u yoki bu harakatni bajarishga intiladi, keyin, ko'rsatma olib, kerakli harakatni qaytabajarishga urinib ko'radi va hokazo. Ko'p so'zli, uzundan- uzoq tushuntirishdan qochish kerak. O'ushuntirishda ildamlabketib qolmay o'rgatishning ayni paytida nima kerak bo'l sa, shu narsa to'g'risida gapirish kerak. O'rgatish boshlarida qisqa, aniq tushuntirish kerak. Sport texnikasini o'zlashtir brogan sari tushuntirish tobora ko'proq detallarni o'z ichiga olib, yanada chuqurroq bo'la boradi. Oddiy tushuntirish bilan birga, obrazli tushuntirish hamqo'llanadi. Bunda o'quvchiga tanish bo'lgan obraz va tasavvurlardan foydalaniladi. Masalan, yugurib kelib baland- likka «oshib o'tish» usuli bilan sakrashni o'rgatish paytida, ko'pgina o'quvchilar planka ustidan tik holatga o'tishni bilib olishlari juda qiyin bo'ladi. Bu qiyinchilikni yengish uchun, mana bunday obrazli tushuntirish qo'llanadi: «Siz o'tadigan plankani baland gimnastik stolga sakrab uning ustiga qorin bilan yotib olish kerak, deb faraz qiling». Masalan, yurish va yugurishda, odatda, sanoq yoki kerakli ma'romida bajariladigan boshqa tovush signallari yordamida ma'rom o'rgatiladi. Sport texnikasini o'rgatishda namuna ko'rsatish muhim rol o'ynaydi. Ko'rsatilayotganni kuzatib, o'quvchi sport texnikasining yaxlit ko'rinishini qamrab olishi, ijroning oson yoki qiyinligi va boshqa ko'p narsalar to'g'risida tasavvur hosil qilishi mumkin. O'rgatishda ko'rsatishning muhim roli yana shundaki, namoyish qilinayotgan texnikani ko'z bilan ko'rganda, u o'quvchilar ongida eng obyektiv aks etadi, harakat haqida hosil bo'lgan tasavvur to'g'ri bo'ladi. Odatda, mashqni o'qituvchi ustoz yoki texnikasi yaxshisportchi ko'rsatadi. Shuningdek, [179] kinofilmlar, kinohalqalar, kinogrammalar, video, plakatlar, fotosuratlar, rasmlar, maketlar namoyish qilish kerak. O'xnikaning detallari to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun, o'qituvchi ko'pincha alohida unsurlarni ko'rsati beradi. Masalan, asbobni qanday ushlashni yoki yadro itqitishda panjalarning eng oxirgi harakatini yoki depsinishjoyiga oyoq tagi qanday qo'yilishini va shu kabilarni alohida- alohida ko'rsatadi. Sport texnikasini namoyish qilishda harakatning tezbo'lishi ko'rib idrok qilib olishni qiyinlashtiradi. Ba'zan, masalan, lappak, nayza uloqtirish va yadro itqitishdao'qituvchi sekinlashtirib ko'rsatishdan foydalanishi mumkin. Juda murakkab ye ngil atletika turlaridagi ayrim unsurlarni joydan turib ko'rsatish yengilroq. Masalan, turnikda, halqalarda osilib turib, uzunlikka «qaychi» usulidasakrashdagi oyoq harakatlarini sekin ko'rsatish mumkin. Yugurib kelib «oshib o'tish» usulida balandlikka sakrashdaplanka ustidan o'tish paytini gimnastik otda (ko'ndalang qo'yib) ko'rsatish mumkin. Gimnastik otda g'ov osha yugurishdagi to'siq ustidan o'tishni ko'rsatsa ham bo'ladi. Ammo o'rgatishda sekin «ko'rsatishga» juda berilib ketish yaramaydi. U faqat tushuntirish uchun kerak, harakatlarnitez va yaxshi bilib olishga va ularni tushunishga yordamberadi. Ko'rsatishni kuzatayotganda,

harakat mazmuniga e'tibor berish lozim. O'quvchi ko'rsatilayotgan harakat yoki faoliyatni mayda chuyda qismlariga e'tiborni bo'lmay, harakat vazifasi qanday hal etilayotganiga e'tibor qilish kerak. Unda yaxlit faoliyat haqida, uning asosiy tizimi va bajarish tezligiga g'risida tasavvur hosil bo'lishi kerak. Shuning bilan birgamazkur faoliyat boshdan oxir qanday ma'romda bajarilishini ham tasavvur etmoq kerak. Keyinchalik o'quvchining kuzatishi detallasha boradi, uning e'tibori alohida harakatlarga, ijrodagi «nozik» tomonlarga jalb qilinadi. Lekin mashg'ulotlar jarayonida goh faoliyatning yaxlit ijrosiga e'tibor berish kerak bo'lsa, goho detallarni «hijjalab» tushintirish kerak bo'ladi. Yana bir metodan biri amaliy bajarish va o'quvchining bevosita yordam metodi va undan foydalanish. O'qituvchi sport texnikasini o'rgatayotgan paytda, o'quvchiga kerakli holatlarni amalda egallashga yoki zarur harakat qilishga yordam berishi mumkin³⁷.

O'qituvchining jismoniy yordami bilan sportchida o'rganilayotgan texnikasi to'g'risida kinestetik hissiyot asosida tasavvur hosil bo'ladi. Bu mustaqil ijro paytidagi hissiyotga ozmi-ko'pmi o'xshash bo'ladi. O'qituvchi hammadan ham ko'proq dastlabki holatlarni, gavda tutishni va texnika unsurlarini o'rgatish paytida yordam berib yuboradi. Masalan, yadro itqitishni o'rgatayotganda, o'quvchining gavdasini engashtiradi, asbob tutgan qo'lining holatini to'g'rilab qo'yadi va hokazo. O'quvchi mashqni yaxlit bajarayotganda yoki uningunsurini bajarayotganda ham o'qituvchi yordam berib yuboraoladi. O'rgatish paytida bu juda foydali bo'lishi mumkin, lekin buning uchun o'qituvchi malakali bo'lishi, yordamberishning tegishli yo'llarini bilishi kerak. Bolalar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashqlari mashg'ulotlari kattalarnikidek tashkil qilinadi va o'tkaziladi. O'ziga xos ba'zi xususiyatlari ham bor; masalan dars muddati oz yuklama hajmi va shiddati kichik va h.k. Bolalalik va o'spirinlik paytida harakat analizatorlari funksiyasining takomillashuvi bilan harakat malakalarga o'rganish qobiliyatlariga ega. Ayni vaqtda yengil atletika mashqlarini o'rganish va ularni takomiliga yetkazish mushak kuchi, markaziy asab tizimi yuqori darajada ishlashi ostida harakatlarni tez bajarish zarurligi bilan bog'liqdir. Yengil atletika mashg'ulotlari bolalar, o'smirlar va o'spirinlar jismoniy tarbiyasi tizimiga kiradi. Ular umumta'lim akademika liseylar, kasb-hunar kollejlari va boshqa ta'lim muassasalari uchun ko'zda tutilgan. Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishlar hamda yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan turli maxsus mashqlar xilmaxil, yengil me'yorlashtiriladi va bolalar uchun bu juda qulaydir. Bolalar maktab yoshiga yetmasdan, har xil o'yinlar, yugurish, sakrash va uloqtirishlarning oddiy shaklda bajarilishini o'rganadilar. Maktab o'quvchilarining yengil atletika mashqlari texnikasini bajarishni o'rganishi, harakat imkoniyatlarini kengaytirib, ularning boshqara olish qobiliyatlarini yaxshilabgina qolmay, keyinchalik sport texnik mahoratiga erishish uchun zamin ham yaratadi. Yengil atletika mashqlari bilanshug'ullanish yosh organizmning o'sishi va shakllanishiga, har tomonlama

ma'naviy va jismoniy rivojlanishiga, sog'liqning mustahkamlanishiga yordam beradi. Yengil atletika mashqlari bilan shug'ullanish yurakqontomir va nafas olish tizimini mustahkamlaydi, mushaklarning garmonik rivojlanishini ta'minlaydi, bo'g'inlardagi harakatchanlikni yaxshilaydi va asabmushaklarning bir-birigamuvofiqligini takomillashtiradi. Yengil atletika mashg'ulotlari maktabda jismoniy ma-daniyat darslarida, maktab jismoniy madaniyat jamoasiseksiyasida, bolalar sport maktabida, akademik litsey vakasb-hunar kollejarida o'tkaziladi. Bolalar, o'smirlar va o'spirinlar bilan o'tkaziladigan yengilatletika mashg'ulotlarining mazmuni ularning yosh xususiyatlariga bog'liq bo'lib, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish vaqtida buni e'tiborga olish zarur. Kishi organizmining o'sishi, shakllanishi va rivojlanishi o'rta hisobda 25 yoshgacha davom etadi. Organizmning shakllanishi bilan birga, bolaning suyak tizimi ham rivojlanadi. Oo'qimalardagizich, g'ovak moddalar tuzilishi o'zgaradi, suyaklar bo'yigava eniga o'sadi. Yoshdagi farq umurtqa ustunining tuzilishida ham o'zifodasini topgan. Hatto 14 yoshdan keyin ham umurtqaningsuyak to'qimalari ko'payib, kattalashib boradi. Umurtqatanasi epifizlarining suyakka aylanishi 20– 25 yoshgacha sodirbo'ladi. Davomli zo'riqishlar, yerga sakrab tushishda bo'ladigan kuchli siltovlar, kuchi yetmaydigan og'ir jism ko'tarishva tashlash umurtqa p og'onasining qiyshayishiga va diepifizortog'aylarning jarohatlanishiga olib keladi. Bula rni mashqlarnitanlashda e'tiborga olish kerak. Shu bilan birga, mashqlarnito'g'ri tanlash va me'yorlash suyak tizimining to'g'ri rivoj-lanishiga yordam beradi. Og'ir yadro va lappaklar bilan muntazam mashq bajarishko'krak qafasida (ko'krakning [181] pastki qismi va qovurg'alaro'sishi 15– 16 yoshga borganda to'xtaydi) va qo'l panjalarining tuzilishida ko'ngilsiz o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Ayni vaqtda o'pka va yurak ishlarini me'yorlovchi yugurishva sakrash mashqlari ko'kra k qafasini kengaytirishga yordamberadi. O'pkaning hayotiy sig'imi ko'krak qafasining kengligiga bog'liq. Bu jihatdan ochiq havoda mashq bajarish juda foydali, chunki bunda nafas olish va yurak-qon tizimining faoliyati tezlashadi. Bolalarning tog'aylaridagi yuqori elastiklik va bo'g'inlaridagi harakatchanlik mashqlarni keng doirada bajarishga yordam beradi. Keng doira bilan bog'liq bo'lgan harakatlar bolalarning suyak to'qimalari rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi, xilma-xil yengil atletika mashqlari esa bola skeletining o'sishi va shakllanishiga yordam beradi. Mushaklarning kuchli o'sishi 12 yoshdan boshlanadi. Bu paytda yengil atletika bilan shug'ullanish ularning rivojlanishiga yordam beradi. Muskullarning tez o'sishiga qaramay, u skeletning o'sishidan orqada qolib, faqat jinsiy yetilishning oxirida (qiz bolalarda 13–16 yosh, o'g'il bolalarda 14–17 yoshda) tananing umumiy og'irligining qizlarda 36 foizini, o'g'il bolalarda esa 40 foizini tashkil qiladi. Bir xil davomli mashqlarni ehtiyotlik bilan qo'llash kerak. Shuning uchun ayrim mushaklar guruhining dambadam ishlashini ta'minlaydigan mashqlarni tanlash tavsiya qilinadi. Kishi qonining miqdori yoshiga qarab o'zgaradi. Chunonchi, 14 yoshda qon miqdorining nisbati 9 foizni, kattalarda esa

8 foizni tashkil qiladi. Bolalarning kapillarlarini ancha keng bo'lib, ulardagi qon kattalarga nisbatan tezroq oqadi. Bolalarda to'qimalarning ovqatlanishi va parchalanish jarayoni kattalarga nisbatan faolroq o'tadi. Yurak yaxshiroq oziqlanishi sababli tezroq o'ssa kerak. Lekin jinsiy voyaga yetish davrida yurak o'sishi sur'ati qon-tomirlari o'sishi sur'atidan oshib ketadi, natijada ba'zan qon bosimi birmuncha oshishi mumkin. Bu davrda kichik yuklamali mashqlar bajarib, dam olishni, tanaffusni ko'paytirgan ma'qul. Shuni ham aytib o'tish kerakki, yurak faoliyatiga psixik holat ham ta'sir ko'rsatadi. Emosiya va boshqa psixik omillarning ta'siri bolalik va o'smirlik yoshida ko'proq namoyon bo'lishi ma'lum. 12-13 yoshda harakat tezligini oshirish va asab jarayonlarining harakatlarini takomillashtirish uchun eng qulay sharoit vujudga keladi. Tez yugurish mashqlari ayni vaqtda yengil atletikaning boshqa turlaridagi harakatlarni yaxshiroq egallashga yordam beradi. Bolalarga yugurish texnikasini o'rgatishda harakatlarning tabiiyligi va yengilligini saqlab qolish vaoyoq uchida yugurishga o'rgatish mumkin. Oyoqlarni to'liq to'g'rilamagan taqdirda, oldinga oyoqdan oyoqqa sakrab siljish mashqlari qo'llaniladi. [183] Bunday sakrashlar turli xil sur'atda bajariladi; tez sakrashlar yugurishga o'xshashdir. Bu mashq shiddatining o'sib borishi shaklida bajarilishi kerak. Agarda shug'ullanuvchi tizzasini yuqori ko'tarmasa, bunday paytda ularga sun'iy ravishda tizzalarini baland ko'tarib yugurishlar foydalidir. Bolalarni tez yugurishga o'rgatayotganda, yugurishlarning tezligini asta sekin oshirish kerak. Tezlashib boradigan yugurish buning uchun eng yaxshi mashqdir. O'quvchilarga yugurish vaqtida, tezlikni o'zlari boshqarishga o'rgatish muhim; buning uchun dastlabki yugurishda o'qituvchining o'zi bolalar bilan qo'shib yugurgani ma'qul. Tezlashib boradigan yugurish masofasi va ularning darsdagi miqdori o'quvchilarning yoshiga, jinsiga va tayyorgarlik darajasiga bog'liqdir. Yugurish masofasi qanchalik uzoq bo'lsa, ularning takrorlanishi ham shuncha oz bo'lib, ular o'rtasidagi dam olish ko'p bo'ladi. O'rgatishning dastlabki bosqichlarida juda yuqori tezlikda yugurib o'tish tavsiya qilinmaydi. O'quvchilar kuchanmay tez yugurishni qanchaliko'zlashtirganiga qarab, 10 metr va bundan ortiq qismda imkon boricha tez yugurishlari mumkin. Harakatlarda ortiqcha kuchanish va tanglik sezilishi bilan tezlikni pasaytirish darkor. Shu bilan birgalikda, faqat tezlashib boradigan yugurish bilan chegaralanmay, chidamkorlikni ham rivojlantirib borish kerak. Buning uchun o'quvchilar masofalar qismlarini va butun masofani takror va maksimal tezlik bilan yugurib o'tadilar. O'quvchilarni, masofa bo'ylab to'g'ri yugurib o'tish texnikasini o'zlashtirib olgandan keyin, pastki startdan yugurishga o'rgatish mumkin. Signaldan keyin startdan aniq va tez yugurib chiqishga e'tibor berish kerak. O'quvchilar startdan to'g'ri yugurib chiqishni va masofa bo'ylab yugurishni o'rganganlaridankeyin, katta tezlikda marradan yugurib o'tishni boshlab turibularni marraga kelish usullari bilan tanishtirish mumkin. [184]

Adabiyotlar:

1. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Тошкент: Ўқув-услубий қўлланма. ТошДШИ 2002 йил.
2. Ниёзов И. Енгил атлетика. Фарғона: Ўқув қўлланма. Фарғона нашриёти 2 005 йил.
3. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебное пособие Ташкент УзГосИФК2005 г.
4. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурнооздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Бухоро. —Durdona — 2015 yil. 5. Abdullayev M.J. —YENGILATLETIKA|| O`rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O`quvqo`llanma. Buxoro. —Durdona — 2015 yil.
6. Abdullayev M.J. —YENGILATLETIKA|| To`siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o`rgatish uslubiyoti. Buxoro. —Durdona — 2013 yil.. <https://kitobxon.com/oz/asar/134-135>