

XALQ TA'LIMI

ISSN 2181-7839

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGINING
ILMIY-METODIK JURNALI

Muassis:

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi

PUBLIC EDUCATION

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL
MINISTRY OF PUBLIC EDUCATION OF THE
REPUBLIC OF UZBEKISTAN

2021

5-son
(maxsus)

Jurnal 1918-yil dekabr oyidan chiqa boshlagan
O'zMAA tomonidan 2013-yil 4-martda qaytadan ro'yxatga olinib, 0104-raqamli guvohnoma berilgan.

TOSHKENT



TAHRIRIYAT

- 4** Sog'lom turmush tarzi – farovon hayot asosi ekanligini targ'ib qilish dolzarb ijtimoiy-pedagogik muammo



TA'LIM VA TARBIYA NAZARIYASI

- T. Achilov 6** Pedagogik ta'lim innovatsion klaster yondashuvida o'zaro hamkorlikning didaktik imkoniyatlari
- A. Abdulaxatov 10** Kurash orqali talabalarga milliy va umuminsoniy qadriyatlarini singdirishning ilmiy-nazariy asoslari
- A. Tursunov 13** Tarbiyaviy ishlarni tashkil etishda chaqiriqqacha harbiy ta'lim o'qituvchilarining pedagogik imkoniyatlari
- A. Abdulaxatov, B. Muxtorov 16** Talaba-yoshlarda kurash sport turini tatbiq etish ma'naviy-axloqiy tarbiya vositasi sifatida
- A. Shadiyev 20** Bolalar va o'smirlar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarining ilmiy-amaliy ahamiyati
- M. Shermatov 24** Umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quv dasturida voleybol darsining ahamiyati
- J. Shukurllayev 28** Voleybol sport turi vositasida maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarini rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik imkoniyatlari
- J. Xudoyberganov 31** Ta'lim muassasalarida o'quvchilar jismoniy tarbiyasining amaliy ahamiyati



TA'LIM VA TARBIYA METODIKASI

- F. Nurmatov 34** Harakatli o'yinlar bola tarbiyasining asosiy usuli sifatida
- U. Zokirov 38** Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyada sinfdan tashqari ishlarni tashkil etishning shakllari
- A. Yusupbayeva 42** Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida harakatli o'yinlarni tashkil etish usullari
- R. Atajanova 46** Ishchi daftarning boshlang'ich sinf o'quvchilari ijodiy qobiliyatini shakllantirishdagi o'rni
- B. Ko'kiyev 49** Yordamchi proyeksiyalash usulida pozitsion masalalarni yechishning metodik qulayligi



TA'LIM SIFATI: MAZMUN VA MOHIYAT

- S. Xabibullayev 53** Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sport o'yinlari futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etishning ahamiyati
- J. Shukurllayev 57** Klaster yondashuv asosida voleybolchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini rivojlantirish
- A. Sultonov 60** Belbog'li kurash qoidalarining xususiyatlari
- V. Karayev 63** Kompetensiyalarning innovatsion ta'lim klasteridagi ahamiyati
- D. Umaraliyeva 66** Sportchilarda dispanser nazoratini tashkil etishning xususiyatlari



MILLIY TA'LIM TEXNOLOGIYALARI

- I. Marasulova, N. Boymurotov 69** O'zbekiston me'moriy yodgorliklarida naqsh bezaklarining ahamiyati
- S. Sobirov 73** Talaba-yoshlarning mafkuraviy immunitetini mustahkamlash, ularda yuksak axloq, kasbga sadoqat kabi insoniy fazilatlarini shakllantirishda tasviriy san'atning o'rni

Aziz SHADIYEV,

Chirchiq davlat pedagogika instituti, “Jismoniy madaniyat” kafedrası o‘qituvchisi

BOLALAR VA O‘SMIRLAR BILAN O‘TKAZILADIGAN YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARINING ILMIY-AMALIY AHAMIYATI

Annotatsiya

Ushbu maqola o‘smir yoshlar bilan olib boriladigan yengil atletika mashg‘ulotiga qaratilgan. Shuningdek, yengil atletika sport turini rivojlantirish, jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va atletlarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash va yengil atletika jarayonini takomillashtirishga qaratilgan ma’lumotlardan iborat.

Kalit so‘zlar. Yengil atletika, razminka, individual, kuch, atlet, gravitatsion shok.

Эта статья посвящена тренировкам по легкой атлетике, проводимым с подростками. Она также содержит информацию, направленную на развитие легкоатлетического вида спорта, совершенствование его физической подготовки и воспитание у атлетов физических качеств, совершенствование легкоатлетического процесса.

Ключевые слова. Легкая атлетика, разминка, индивидуал, сила, атлет, гравитационный шок.

This article is devoted to the track and field all-around competition held with teenage youth. It also contains information aimed at the development of track and field sports, improving their physical training and educating athletes in physical qualities, improving the track and field process.

Key words. Track and field, warm-up, individual, strength, athletic, gravity shock.

Hozirgi kunda mamlakatimizda sportni rivojlantirish sohasi bo‘yicha tubdan o‘zgarishlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sog‘lom qilib tarbiyalashdagi o‘rnini hisobga olib, sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning zamon talabi darajasida o‘quv va moddiy-texnik bazasini yaratish hamda aholini sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish yo‘lida maqsadli, davlat miqyosidagi tadbirlar ishlab chiqilib, hayotga tatbiq etilmoqda.

O‘quv muassasalarida jismoniy tarbiya-sport sog‘lomlashtirish ishlarini rivojlantirish, ta’lim olayotgan o‘quvchilarning yengil atletika sport turiga qiziqishini oshirish, bilimi, ko‘nikma va malakalarini mustahkamlash davr talabiga aylanib bormoqda.

Yosh avlodni sog‘lom va barkamol, jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy tarbiyani milliyalashtirish zarur. Shu bois, jismoniy sifatlarni ilmiy jihatdan tadqiq etish, ularni ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lgan sport turlarini ya’ni yengil atletika bilan shug‘ullanuvchilarni jismoniy sifatlarini takomillashtirish eng dolzarb muammolardan biridir.

Amaliy dars (mashg‘ulot)ning asosiy shakli yengil atletika elementlaridan iborat bo‘ladi. Yengil atletika mashg‘ulotlari joylarda, manejlarda, sport zallarida va stadionlarda o‘tkaziladi. Hamma hollarda ham xavfsizlik qoidalariga (asosan, ulotqirish va sakrash mashg‘ulotlarida) e’tibor berish shart. Yengil atletikachining kiyimi: mayka,

shortik va mashg'ulot kostyumidan iborat. Sovuq vaqtda ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlarga issiq mashg'ulot kostyumi kiyish kerak. Yengil atletikachilar, maxsus oyoq kiyim kiyishadi.

Yengil atletika bilan shug'ullanuvchilarning xulqi musobaqa qoidalariga mos keliishi zarur. Qarama-qarshi uloqtirish, yugurish yo'lakchasida yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish talabga javob beradigan sektorlarga o'tkaziladi.

Hamma yengil atletikachilar uchun yengil atletika jarayonining asosiy tashkiliy shakli – grupp bo'lib yoki individual 2 soat yoki undan ko'proq davom etadigan yengil atletika mashg'uloti (darsi) o'tkazishdir. Ozroq davom etadigan mashg'ulotlar ham bo'lishi mumkin. Asosiy mashg'ulotlarni har kuni ko'p kuch kelmaydigan ertalabki yengil atletika bilan to'ldirib turish mumkin. Asosiy yengil atletika mashg'ulotlarini to'ldiruvchi uy vazifalarini esa kunning boshqa vaqtida bajarish mumkin. Yengil atletikachilar yengil atletika darsidan tashqari, kross, chang'ida yurish, basketbol va shunga o'xshash mashg'ulotlar o'tkazadi. Mashg'ulot oxirida kuch berish kamaytiriladi. Kuch kelishni bu tarzda o'zgartirish, mashg'ulotni qaysi shaklda o'tkazilishidan qat'i nazar, har qanday yengil atletika mashg'uloti uchun shartdir.

Yengil atletika mashg'ulotlari qabul qilingan umumiy struktura bo'yicha tuzilib, to'rt (kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlovchi) qismdan yoki uch (razminka, asosiy va yakunlovchi) qismidan iborat. Mashg'ulotning maqsadi va mazmuniga, yengil atletika davriga va asosan yengil atletikachilarning tayyorlik darajalariga qarab birinchi yoki ikkinchi variant qo'llanadi. Yengil atletikaning tayyorlov davrida o'tkaziladigan grupp mashg'ulotlari odatda to'rt qismdan iborat bo'ladi. Uch qismdan iborat variant ko'pincha, yuqori razradli yengil atletikachilar uchun, ayniqsa, yengil atletikaning musobaqalashuv davrida qo'llanadi. Yengil atletika mashg'ulotlarining mazmuni ko'p jihatdan yengil atletikachilarning tayyorlik darajalariga bog'liq bo'ladi.

Mashg'ulotning kirish qismining vazifasi o'quvchilarni uyushtirishdan, ya'ni gruppani saflash, raport qabul qilish, davomatini tekshirish, dars vazifasi va mazmunini tushuntirish, gruppani mashq bajarish uchun qayta saflashdan iborat. Shuningdek, saf mashqlari, burilishlar, yurish va boshqalar ham kirish qismiga qo'shiladi, chunki uyushtirish va intizom o'rnatishda bularning ham ahamiyati bor. Kirish qismi 3-10 minut davom etadi.

Mashg'ulotning tayyorlov qismining vazifalari shug'ullanuvchilarda umuman badanni qizdirib olish va ularni bo'ladigan kuch kelishga tayyorlash – razminka, muskul kuchini va egiluvchanligini rivojlantirish, bo'g'imlarda harakatchanlikni oshirish, harakatni boshqara olish qobiliyatini yaxshilash va yengil atletik turlar, texnika elementlari bilan tanishtirish. Umumiy badan qizdirish tezlanishli yoki sportcha yurish (200-400 m) dan boshlanib, sekin yugurishga (400-800 m) o'tadi. Tayyorlov qismining boshqa vazifalari snaryadlarda, snaryadlar bilan va ularsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus tayyorlov mashqlari bilan hal etiladi. Yana basketbol, voleybol elementlari kabi mashqlarni ham qo'llash mumkin. Bu mashqlar vositasida ham yanada jadalroq keyingi ishga tayyorlansa bo'ladi.

Yangi boshlayotganlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning tayyorlov qismiga oddiy umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi. Yengil atletikachilarning tayyorlik darajalari o'sgan sari bu mashqlar murakkablashib boradi. Tayyorlik darajasi yuqori yengil atletikachilar mashg'ulotining tayyorlov qismiga umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar teng miqdorda kiritiladi.

Darsning tayyorlov qismiga yengil atletikaning tayyorlov davrida ko'proq va musobaqalash davrida ozroq vaqt ajratiladi. Darsning tayyorlov qismi qancha davom etishi tanlangan yengil atletika turining xususiyatiga, atletlarning tayyorlik darajalariga va boshqalarga qarab (30 dan 15 minutgacha) o'zgaradi. Tayyorlik darajasi ancha yuqori yengil atletikachilarda, xususan, ularning individual mashg'ulotlarida, kirish va tayyorlov qismlari razminka bilan almashtiriladi.

Yengil atletika mashg'ulotida o'tkaziladigan razminkada kuch kelish juda ham oz bo'lmisligi kerak. Shug'ullanuvchilarning tayyorlik darajasi ortgan sari, uni ham oshira borish lozim. Razminkaga kiritilgan jismoniy mashqlar umumiy jismoniy tayyorgarlikka ham bir qadar yordam beradi.

Razminka ikki qismdan iborat bo'ladi. Birinchi qismning vazifasi asosan, vegetativ funksiyalarni (qizdirishni) kuchaytirish hisobiga organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishdir. Razminkaning ikkinchi qismida sportchi o'zida bo'lajak ishga moyillik hosil qilib olishi kerak.

Buning uchun yengil atletika turining spetsifikasiga moslab muayyan tartibda birin-ketin bajariladigan bir nechta qizdiruvchi mashqlar tanlab olinadi. Odatda, oldin qo'llar va yelka kamarini qizdiradigan, keyin tana, tos atrofini qizdiradigan va nihoyat oyoqlarni (son, boldir, oyoq tagi) qizdiradigan mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi. Muskullarga yuqoridan pastga qarab shunday ishlov berish bir necha marta ketma-ket takrorlanishi mumkin. Hamma yengil atletikachilarga bir xil variant tavsiya qilib bo'lmaydi. Ayrim yengil atletika turlarining xususiyatlarini va mashqlarni ma'lum tartibda bajarishga o'rganishni ham hisobga olmoq kerak. Lekin qanday variant qo'llanmasin, mashqlar avvalo, kichik muskullar gruppalariga, keyin esa katta muskul gruppalariga mo'ljallangan bo'lishi kerak.

Shundan keyin bo'g'inlar harakatchanligini yaxshilovchi mashqlarga o'tiladi. Ular amplitudasi asta-sekin osha boradigan bo'lajak harakatlarda (yugurishda, sakrashda yoki uloqtirishda) faol qatnashuvchi muskullarning antagonistlarini cho'zadigan harakatlardan iborat bo'ladi. Bunda harakat yengil va bemalol bajarilishi, harakat amplitudasi esa, tanlangan yengil atletika turiga keragidan ortiq bo'lmisligi kerak. Har xil mashqlardan 6 – 8 tasining har birini 8 – 10 martadan takrorlash tavsiya qilinadi. Bundan tashqari, muskullar gruppasi qayishqoqligini yaxshilash – jarohatlanishdan saqlanishning eng muhim shartlaridan hisoblanadi. Harakat amplitudasini oshiruvchi mashqlar bilan razminkaning birinchi qismi tugallanadi. Razminka hammasi bo'lib 30-40 minut davom etadi. Issiq havoda razminka vaqtini haddan tashqari qisqartirib yubormaslik kerak. Undan ko'ra, shoshilmasdan razminka qilgan yaxshi. Hech qanday tashqi issiqlik harakat o'rnini, ayniqsa, razminka ikkinchi qismidagi harakat o'rnini to'la bosa olmaydi. Yengil atletikachining mahorati qanchalik yuqori bo'lsa, uning razminkasi shunchalik puxta bo'lishi kerak.

Mashg'ulotlarning asosiy vazifasi shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy va maxsus tayyorlik darajasini oshirishdan, ularga sport texnikasini va taktikasini o'rgatishdan, irodaviy fazilatlarini tarbiyalashdan, kuchni, tezkorlikni, chidamlikni, bo'g'imlardagi harakatchanlikni va chaqqonlikni rivojlantirishdan iboratdir. Asosiy qism mazmuni shug'ullanuvchilarning tayyorlik darajasiga ularning yoshiga va jinsiga, yengil atletika davriga, yengil atletik ixtisosiga va boshqa sabablarga qarab o'zgaradi. Asosiy qism jismoniy mashqlarini qariyb hamma vaqt ularning nimaga mo'ljallanganiga qarab muayyan tartibda bajarish kerak. Texnikani o'rgatish va takomillashtirishga

mo'ljallangan mashqlar, razminka ketidanoq, yengil atletikachi hali charchamagan vaqtda bajariladi. Agarda texnikani takomillashtirish ko'p kuch talab qilinadigan bo'lsa, bunday mashqlarni keyinroq bajarish ham mumkin. Masalan, bosqon uloqtirish texnikasini takomillashtirishni tezkorlikni o'stiradigan o'rta-meyona mashqlardan keyin bajarsa ham bo'laveradi.

Ko'proq tezkorlikni rivojlantirishga mo'ljallangan maxsus mashqlar, yugurish, sakrash va uloqtirish odatda qisqa vaqtli, lekin juda jadal bo'lib, atletdan bor kuchini ishga solishni talab qiladi. Ular sal bo'lsa ham har xil sportchini charchatadi, uning idrokini zaiflashtiradi, texnikani o'zlashtirish sharoitini yomonlashtiradi. Shuning uchun tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar texnikani o'rganish va uni takomillashtirishdan keyin bajariladi. Harakat tezligi maksimal samaraga erishishni istaganda esa, tezkorlik mashqlari bevosita razminkadan keyin qilinadi. Chaqqonlik rivojlantiruvchi mashqlar ham asosiy qism boshida (tezkorlik mashqlari o'mida yoki ulardan keyin) bajariladi.

Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulot asosiy qismining oxirida o'tkaziladi. Chidamlilik (umumiysi ham, maxsusi ham) tez yurish va sportcha yurish, yugurish, ixtisos olayotgan yengil atletik turini takror bajarish vositasida rivojlantiriladi. Bu mashqlar har doim anchagina kuch keladigan qilib bajariladi.

Yengil atletika mashg'ulotining yakunlovchi qismida kuch kelishi asta-sekin pasaytirib, organizmni normaga yaqin holatga keltirish uchun zarurdir. Yengil atletika mashqlarida ayniqsa, yugurishda yurak qon-tomir tizimiga ko'pincha juda katta talablar qo'yiladi. Masalan, atlet qisqa masofaga juda katta tezlik bilan yugurgandan keyin, shu zahoti tik turib yoki o'tirib dam olsa, uning maksimal qon bosimi juda tez pasayib ketadi. Yuguruvchi, ayniqsa, yengil atletika ko'rmagan yuguruvchi, xatto hushidan ketib qolishi (gravitatsion shok) ham mumkin. Xuddi mana shuning uchun qattiq ishlagandan keyin, birdaniga dam olishga o'tish tavsiya qilinmaydi. Tajribali yuguruvchilar juda og'ir yugurishdan keyin ham birdaniga to'xtamaydi. Jo'shqin faoliyatdan birdaniga tinch holatga o'tishni, ular necha minut davomida oldin sekin yugurib yurib, keyin yurish bilan yumshatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xo'jayev F., Meliyev X., Yunusova D.. *"Jismoniy tarbiya tarixi"*. – T., 2010-yil. 203-b.
2. Usmonxo'jayev T.S., Aliyev M.V., Sadiyev X.X. *"Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatlari"*. – T., 2006-yil, 101-b.
3. Tojiyeva M., Xusanxo'jayeva S. *"Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi"*. – T., 2004-y.
4. Normurodov A.N. *Yengil atletika*. – T., 2002-yil – 196-b.
5. Niyozov I. *Yengil atletika*. O'zDav JTI, 2005-yil – 103-b.
6. Иноземцева Л.А. *Легкая атлетика и методика преподавания*. – T., 2001 г – С. 21.

Bosh muharrir:

Mahmudov Sarvar Yuldashevich

Bosh muharrir o'rinbosari v.v.b:

Umaraliyeva Muhayyo Abdugaparovna

Mas'ul kotib:

Suyarova Lutfiya Muhiddinovna

Bosh dizayner – badiiy muharrir:

Mamasoliyev Akbarali Hamzayevich

Tahrir hay'ati:

Sherzod SHERMATOV, Risboy JO'RAYEV, Komiljon MUQIMOV, Ulug'bek INOYATOV, G'ayrat SHOUMAROV, Maqsudjon YULDASHEV, Oynisa MUSURMONOVA, Lola MO'MINOVA, Dilyara SHARIPOVA, Barno ABDULLAYEVA, Rohatoy SAFAROVA, Xolboy IBRAGIMOV, Ravil IS'YANOV, Mirodiljon BARATOV, Sharibboy ERGASHEV. Yashin ISMANDIYAROV, Muhabbat MIRSALIYEVA, Bahodir MA'MUROV, Shukurullo MARDONOV, Ulfat MAHKAMOV.

Jamoatchilik kengashi:

Dilshod KENJAYEV, Sobitxon TURG'UNOV, Nargiza RAXMANKULOVA, Abduhalim MAHMUDOV, Kamola RISKULOVA, Feruza QODIROVA, Islom ZOKIROV, Ravshan ABDUXAIROV.

Jurnalning ushbu sonini nashrga tayyorlashda tahririyat hamda mualliflar bilan bevosita ishlagan shuningdek, maqolalarni tahrir qilish ishlarida ekspert – retsenzent sifatida faoliyat ko'rsatgan Chirchiq davlat pedagogika instituti, "Sport va chaqiriqqacha harbiy ta'lim" fakulteti dekani Telman Sa'dullayevich Achilovga minnaddorchilik bildiramiz.

Tahririyat manzili:

Toshkent shahar Shayhontoxur tumani Navoiy ko'chasi, 30-uy.

E-mail: xalq_talimi@xtv.uz Tel: (0 371) 231-16-51, Faks: 231-16-52

Jurnalga yuborilgan maqolalarga javob qaytarilmaydi, jurnalda e'lon qilingan maqolalardan olingan matnlar "Xalq ta'limi" ilmiy-metodik jurnalidan olindi, deb ko'rsatilishi shart.

Jurnal 2015-yil 20-martdagi 214/2-sonli qarori bilan OAK ilmiy nashrlari ro'yxatiga kiritilgan.

"TAFAKKUR NASHRIYOTI" MCHJ bosmaxonasida chop etildi.

Toshkent shahri, Shayhontoxur tumani, Navoiy ko'chasi, 30-uy

Bosishga ruxsat etildi: __.__.____-y. Qog'oz bichimi 70x100 1/16. Ofset bosma usuli.

Shartli b.t. 12,0. Adadi ____ nusxa. – buyurtma.

Bahosi kelishilgan narxda.

Ushbu songa mas'ul – Qarshiboyeva Hilola Murtazayevna

© "Xalq ta'limi" jurnali, 2021.