

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL OF  
«SCIENTIFIC PROGRESS»

ISSN: 2181-1601

# The 21<sup>st</sup> Century Skills for Professional Activity

Proceedings of the 12<sup>th</sup> International  
Scientific-Practical Distance  
Conference

2021, DECEMBER 28

[www.scientificprogress.uz](http://www.scientificprogress.uz)

UZBEKISTAN





## ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТАЛАБАЛАРИГА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ФАНИНИНГ ЎРГАТИШ ВАЗИФАЛАРИ

Д. У. Умаралиева

Тошкент вилояти Чирчик давлаат педагогика институти ўқитувчи

**Аннотация:** Ушбу мақолада олий талим талабаларига енгил атлетика фанининг ривожланиши тарихи ҳақида қисқача маълумот берилган. Талабаларга енгил атлетика фанини мустақил ўзлаштириш учун тавсиялар берилган..

**Калит сўзлар:** Олий талим, енгил атлетика, спорт, жисмоний тарбия, машғулотлар, ўқитувчилар, югуриш, сакраш, улоқтиришлар, миллий ва маданий қадриятлар

Ҳозирги замон тараққиёти, бир томондан, инсоният турмушини яхшиламоқда, иккинчи томондан эса, инсонни табиатдан йироқлаштирмоқда. Унинг ҳаракат фаоллиги сусайди, бу эса ноқулай экологик вазият туфайли инсон организмга катта зарар келтирмоқда. Ҳаракат фаоллигининг пасайишини қуйидаги омилларда келтириб ўтамыз:

– бу инсоннинг сермахсул фаолият юритиши учун тўсиқ бўлувчи кўпгина салбий омиллардан биридир.

Енгил атлетика инсоннинг ҳар томонлама ривожланишига ёрдам берувчи энг оммавий спорт туридир, чунки у ҳаётий муҳим ва кенг тарқалган ҳаракатларни (юриш, югуриш, сакрашлар, улоқтиришларни) бирлаштиради. Енгил атлетика билан мунтазам шуғулланиш куч, тезкорлик, чидамлилиқ ва инсон учун кундалиқ турмушда зарур бўладиган бошқа сифатларни ривожлантиради.

Ҳар бир талаба енгил атлетикани асосий фан сифатида ўрганиш вақтида ва жисмоний тарбия ўқитувчилари ўз устида мустақил ишлаши давомида



қуйидаги билимларни эгаллаши шарт: Булар қуйидагилардан иборат:

1. Енгил атлетиканинг назарий асосларини ўрганиш.
2. Спортча юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш ва бошқа асосий машқларни талаб даражасида ўзлаштириш.
3. Енгил атлетикани ўргатиш учун зарур бўлган амалий-педагогик кўникма ва малакаларни эгаллаш, шунингдек, мусобақаларни ташкил қилиш ва ҳакамлик қилишни билиш.

Ҳаракат инсон фаолиятининг маълум усуллари сифатида қаралади. Масалан, талабанинг жисмоний тарбия машғулотларидаги ўқув фаолияти таълим муассасалари дастурида назарда тутилган ҳаракатлар тизимини ўзлаштиришдан таркиб топади.

Ҳозирги вақтда ўзбек халқининг ўз-ўзини англаш туйғуси авж олганлиги, миллий ва маданий қадриятлар тикланаётганлиги, аҳолининг кўп табақаси томонидан урф-одатлар ва маросимлар амалга оширилиши муносабати билан жисмоний тарбияга, хусусан, енгил атлетика машғулотларига замон талаби ва миллий анъаналар руҳида ёндашиш зарур.

Енгил атлетика юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш ва кўпкурашни ўзига бириктирувчи асосий спорт турларидан бири ҳисоб-ланади. Енгил атлетика бўйича машғулотлар имкон қадар очиқ ҳавода ўтказилиши лозим. Улар организмнинг ҳамма тизимларига яхши таъсир кўрсатиб, соғлиқни мустаҳкамлайди, куч, тезкорлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларни ҳар томонлама ривожлантиради, югуриш, сакраш ва улоқтириш бўйича амалий кўникма ва малакаларни ташкил топтиради.

Югуриш, сакраш ва улоқтиришларнинг айрим турлари енгил атлетика ҳамда бошқа кўпгина спорт турларида машқларнинг ажралмас қисми ҳисобланади. Югуришлар: текис, ғовлар оша, тўсиқлар оша, стадион йўлкаларида ва жойларда югуриш (кросс), эстафетали ҳамда соғломлаштириш турларига бўлинади.



Сакрашлар (узузликка, баландликка, уч ҳатлаб ва лангарчўпга таяниб), улоқтиришлар (босқон, граната, найза ва ядро) тезлик-куч, чаққонлик, эгилувчанликни ривожлантиришга ёрдам беради, кўпкураш (югуриш, улоқтириш ва сакраш енгил атлетика машқлари) ҳар томонлама жисмоний сифатларнинг ўсишини таъминлайди ҳамда кенг кўламдаги малакаларни эгаллашни талаб этади.

Енгил атлетикада дарс (машғулот) машғулотнинг асосий шакли бўлиб ҳисобланади. Енгил атлетика машғулотлари жойларда, манежларда, спорт залларида ва стадионларда ўтказилади. Ҳамма ҳолларда ҳам хавфсизлик қоидаларига (асосан улоқтириш ва сакраш машғулотларида) амал қилиш шарт.

Енгил атлетикачининг кийими майка, трусик ва машғулот костюмидан иборат. Совуқ вақтда очик ҳавода ўтказиладиган машғулотларга иссиқ машғулот костюмини кийиш керак. Енгил атлетикачиларнинг махсус оёқ кийими — тишли спорт пойабзали киядилар. Югуриш, сакраш ва улоқтиришлар махсус мўлжалланган секторларда ўтказилади. Айнан шу масалалар мазкур дарсликда батафсил баён қилинган бўлиб, муаллиф уни тайёрлашда асосан жисмоний тарбия назарияси ва услубиятининг замонавий ютуқларидан, енгил атлетика соҳасидаги илмий тадқиқот материалларидан ва олий ўқув юртида кўп йиллик педагогик ва мураббийлик фаолиятидан фойдаланган.

Хулоса қилиб айтган талабалар енгил атлетика фанинда профессор — ўқитувчилар томонидан берилган топшириқларни ўз вақтида бажариб, ўрганиб борсалар келажак авлодга муносиб кадрлар етишиб чиқади деган умиддаман.

### АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ.

1. Қудратов Ропижон. Енгил атлетика. Тошкент – 2011. Андрис Э.Р., 2.
2. Арзуманов Г.Г., Малихина Л.А., Мартинова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Т., Медицина, 1988. 126 с.

---

**Р. С. Шермухамедов**

Бўлажак технология ва касб таълими ўқувчисини малакавий педагогик амалиётини ташкил этиш ва бошқариш тизими (pp. 300-304)

---

**Сайидова М. Х.**

Методические основы формирования и развития творческой способностей будущих учителей трудового обучения (pp. 305-308)

---

**Boltaboyev Salimboy Akromovich, Xamidov Jamshid Abdisamiyevich**

Texnik ijodkorlikda qo'llaniladigan metodlarning didaktik psixologik xususiyatlari (pp. 309-313)

---

**Д. У. Умаралиева**

Олий таълим талабаларига энгил атлетика фанининг ўргатиш вазифалари (pp. 314-316)

---

**Чориев Илхом Рузибайович**

Развитие кластерного подхода в системе повышения квалификации учителей (pp. 317-322)

---

**Shadiyev Aziz Yokubovich**

Yoshlar o'rtasida sport o'yinlaridan o'tkaziladigan musobaqa tizimlari (pp. 323-327)

---

**Yusupbayeva Amangul Saparbayevna**

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning ahamiyati (pp. 328-332)

---