



TALABA-QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGIDA YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING O'RNI

Axmedova Sarvinoz Azatovna

Navoiy davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti

"Sport turlarini o'qitish metodikasi" kafedrası p.f.b.f.d (PhD)

+998933196565

axmedovasarvinoz19841012@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7294207>

ARTICLE INFO

Received: 25th October 2022

Accepted: 04th November 2022

Online: 05th November 2022

KEY WORDS

Yengil atletika, sport, jismoniy tarbiya, qizlar, madaniyat talabot, texnika, bilim, ko'nikma, malaka, natija, samara.

ABSTRACT

Maqolada sport turlari o'zining mashg'ulotlari bilan ajoyib turishi, ayniqsa, sport turining tarixiy o'ziga xosligi va mahorati hamda Olimpiada o'yinlari dasturidan o'rin olgan. Shu boisdan, talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligida ingliz atletika sport turining o'rni keng ko'rsatilgan.

Inson faoliyati qanday maqsad va mazmun yoki qaysi yo'nalishda ijro etilmasin uning pirovard unumdorligi va xarakter samaradorligi, o'z navbatida muvofiq jismoniy sifatlar, xarakter malakalari, ko'nikmalari va albatta organizmning funksional imkoniyatlariga asoslanadi.

Ayollarning organizmi erkaklarnikidan bir qator morfologik va funksional xususiyatlar bilan ajralib turadi. Bu xususiyatlar birinchi navbatda eng muhim biologik vazifa onalik bilan bog'liq.

Kundalik harakat xajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha xarakter turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar xajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki xiyolgina yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik

taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning yalpi ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, xujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va x.k) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi

Yurtimizda sportning barcha turlari bilan shug'ullanishga keng imkoniyatlar va sharoitlar yaratilmoqda. Bu borada Xukumatimiz tomonidan bir qancha Qarorlar qabul qilingan bo'lib, ushbu qarorlarning ijrosi mamlakatimizda sportning ko'plab turlarini rivojlanishiga xizmat qilmoqda. Ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar safi kengayib, turli yoshdagi aholi sport va sog'lomlashtirish markazlariga borib, o'zlarining salomatliklarini mustaxkamlash maqsadida har xil sport turlari bilan shug'ullanmoqdalar. Shu jumladan, ayollar va qizlar ham sportning ko'plab turlari



bilan shug'ullanib, salomatliklarini mustaxkamlabgina qolmay balki, ayrim sport turlaridan yaxshi natijalar ko'rsatib yurtimiz bayrog'ini yuksaklarga ko'tarmoqdalar.

Sport turlari orasida yengil atletika o'zining mashqlari bilan ajralib turadi. Xususan, ushbu sport turining tarixi o'ziga xosligi va qadimiyligi hamda Olimpiada o'yinlari dasturidan o'rin olgani e'tiborlidir. Dunyo miqyosida bo'layotgan musobaqalarda erkaklar bilan bir qatorda ayollarning ham yuqori natijalar ko'rsatib, muhlislarni hayratga soladigan darajadagi ishtiroklari ushbu sport turining muhlislari soni ko'payib borishiga sabab bo'lmoqda. SHu boisdan, yurtimizda ham yengil atletikaning ommaviylashgan – qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, balandlikka va uzunlikka sakrash turlari bilan shug'ullanuvchilar juda ko'pchilikni tashkil etadi. Ular orasida yuqori natijalar

ko'rsatayotgan sportchilar ozchilikni tashkil etsada, lekin jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish borasida ijobiy ko'rsatkichlarga ega bo'lmoqdalar.

Xususan, birinchi Prezidentimiz Islom Karimovning 2006 yilda qabul qilgan Qaroriga muvofiq yurtimizda Xotin-qizlar sportini rivojlantirish maqsadida O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida "Xotin-qizlar sportini rivojlantirish" yo'nalishi tashkil etilib, unga har yili Qoraqalpog'iston Respublikasi, barcha viloyatlar va Toshkent shahridan 200 ortiq xotin-qizlar tanlov asosida o'qishga qabul qilinmoqda. Talaba-qizlar intsitutda o'qish davomida boshqa sport turlarini fan sifatida o'rganish bilan birga yengil atletikaning ayrim turlarini ham o'rganmoqdalar. yengil atletika fani talabalarga uch semestr davomida ya'ni, I va II bosqichda o'qitilib, bunda yengil atletikaning quyidagi turlari o'rgatiladi:

Nº	Turlar	Usul, masofalar va og'irliklar	Talab me'yorlari
1	Sportcha yurish	1000 m.	7:30.0
2	Qisqa masofaga yugurish	100 m.	16.0
3	O'rta masofaga yugurish	800 m.	3:50.0
4	Kross yugurish	2000 m.	12:15
5	G'ovlar osha yugurish	60 m.	12.5
6	Estafetali yugurish	4x100 m.	1:10.00
7	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	"Oyoqlarni bukib", "Qaychi"	350 sm. 350 sm.
8	Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash	Aralash	750 sm.
9	Balandlikka sakrash	"Hatlab o'tish", "Fosberi-flop"	100 sm. Texnika bahosi
10	Granata uloqtirish	500 gr.	20 m.
11	Disk uloqtirish	1 kg.	Texnika bahosi
12	Yadro itqitish	4 kg.	600 sm.

Yuqorida keltirilgan turlarni talaba-qizlarga o'rgatish bilan birga shu turlardan

joriy nazoratlar qabul qilinadi. Amaliy mashg'ulotlar jarayonida talaba-qizlar



qisqa masofaga yugurish, estafetali yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash turlarini o'rganish orqali tezkorlik sifatini, o'rta masofaga va kross yugurish, sportcha yurishda chidamlilikni, qolgan turlarni o'rganish orqali esa boshqa sifatlarni rivojlanishi kuzatildi. Biz shu joriy nazoratlardan olingan natijalarni tahlil qilganimizda ularning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari yaxshilanganligi kuzatildi. Demak, talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligida yengil atletika turlari amaliy ahamiyat kasb etishi isbotlandi.

Alohida e'tibor qaratish muhimki, xotin-qizlar sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport maxoratini shakllantira borish ustivor jixatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Sport amaliyotida jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Xayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustivor jixatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan bog'liq.

Qizlarni sportga yordam berish, ularni muntazam ravishda shug'ullanishlari uchun kerak bo'lgan sharoitlar bilan ta'minlash, ayni paytda qishloq qizlarni jaxon arenalariga olib chiqishda tug'ilishi kerak bo'lgan muammolarga bir oz bo'lsa ham kerak bo'lishi kerak.

Bu boradagi vazifalarning samaradorligini uchun boshqa etakchi tashkilotlar ham o'z shaxsiy hissalarini qo'llab-quvvatlamoqda. Birinchi navbatda qizning yosh turmushga chiqishlariga bir oz bo'lsada barham kerak.

Bunga fiziologik tomondan yondoshadigan bo'lsak, qizlarning yoshiga etmasdan turmushga chiqishlarida ko'pgina kasalliklar kelib chiqadi.

Organizmi jismoniy etilmagan qizlarning farzandlari ham jismonan to'liq sog'lom bo'lib tug'ilmaydi. Chunki qizlardagi to'siq suyaklarining to'liq etilmaganligida ko'pchilik qizlarda birinchi tug'ruqdan keyingi qaddi qomatining buzilish holatlari ko'p uchraydi. Kelajak avlodni ham jismonan, ham ma'nan so'g'lom bo'lib voyaga etishida avvalo katta rol o'ynadi. darajasiki, gundak tug'ilish davridan to balogatga yetish davrigacha onaning nazorati ostida bo'ladi. odamlari kunda yosh onalarning ko'pchiligi tajribasiz.

Yuqorida yordam berganimizdek bungamon yosh turmush qurishlari, organizm tug'ish yaralariga tayyor emasligi va qizlarning hayoti to'liq sog'lom emasligini tuzatishi.

Sport bilan doimiy shug'ullangan qizlarda turmush qurgandan paydo bo'lgan bolaning sog'lom tug'ilishida muammolar kusatilmaydi.

Qo'laversa onaning jismoniy tarbiya va sport sirlaridan ozmi ko'pmi xabari bor. Bolani qanday qayta tarbiyalashni, jismoniy mashg'ulotlarni va massajni qay vaqtda qay tarzda yordam berish sirlaridan boxabar qiladi.

Vaxolanki, sog'lom onadan sog'lom bola tug'iladi va yordam tarbiya topishiga shubxa tug'ilmaydi.

Farzandni sport bilan shug'ullanishida ona qanchalik qobiliyatini asoslab beribgina qolmay, balki tarbiya yarasida onalarning o'ni beqiyosligini takidlash joiz.

Xotin-qizlarni hayotiy tarbiya va sportga yordam berish hozirda mamlakatimizda eng qiyin muammolardan biri bo'lib keladi.



References:

1. Kerimov F.A, M Umarov "sportda prognoz va modellashtirish". Toshkent-2005 18 b.
2. Goncharova O.V. "Yosh sportchilarning jismoniy ishtirokyatlarini yordami". Toshkent-2005, 27 b.
3. Salomov R.S. "Sport mashqlarining nazariy asoslari". Toshkent-2005, 82 b.
4. Yunusova Yu.M. "Sport faoliyatining nazariy asoslari". Toshkent-1994, 11 b.
5. R.S. Salomov, M.M. Ro'zioxunova "Jismoniy tarbiyasi va uslubi". Toshkent-1996, 5b.