

YENGIL ATLETIKA TURLARINI HARAKATLI O'YINLAR ORQALI O'RGATISH

Shaxriddinova Laylo Nurxonovna

Navoiy davlat universiteti San'at va sport fakulteti "Sport faoliyati turlari" kafedrası
 v.b.professori.,p.f.b.f.d (PhD)

Urinov Feruz Xusanovich

"Jismoniy madaniyat" ta'lim yunalishi 3 kurs 301-guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19414376>

Annotatsiya: Mazkur tezisdá yengil atletika turlarini harakatli o'yinlar orqali o'rgatishning pedagogik va metodik asoslari tahlil qilinadi. Yengil atletika jismoniy tarbiya tizimida tabiiy harakatlar majmuasi sifatida muhim o'rin tutib, yugurish, sakrash va uloqtirish kabi asosiy ko'nikmalarni rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Biroq ushbu harakatlarni, ayniqsa, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi o'quvchilarga o'rgatishda an'anaviy mashqlar bilan bir qatorda qiziqarli, faol va motivatsion vositalardan foydalanish zarurati ortib bormoqda. Shu nuqtai nazardan harakatli o'yinlar yengil atletika elementlarini tabiiy, emotsional va bolalar psixologiyasiga mos shaklda o'zlashtirish imkonini beruvchi samarali pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqotda yugurish, sakrash va uloqtirish elementlarini o'rgatishda harakatli o'yinlarning o'rnini, ularning jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik ko'nikmalarni mustahkamlash va mashg'ulotlarga qiziqishni oshirishdagi ahamiyati yoritilgan. Natijalar harakatli o'yinlardan maqsadli va metodik jihatdan asosli foydalanish yengil atletika turlarini samarali o'rgatish, o'quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda ijobiy emotsional muhitni shakllantirishda muhim omil ekanini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: yengil atletika, harakatli o'yinlar, yugurish, sakrash, uloqtirish, jismoniy tayyorgarlik, metodik asoslar, o'quvchilar, sport pedagogikasi, koordinatsiya.

Yengil atletika jismoniy tarbiya va sport tizimida asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Uning tarkibiga kiruvchi yugurish, sakrash va uloqtirish kabi tabiiy harakatlar inson organizmining har tomonlama jismoniy rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu sababli yengil atletika elementlari umumta'lim maktablari, sport to'garaklari va boshlang'ich sport tayyorgarligi mashg'ulotlarida keng qo'llaniladi. Biroq yosh o'quvchilarga yengil atletika turlarini o'rgatishda faqat an'anaviy mashq va takroriy usullardan foydalanish har doim ham kutilgan natijani bermaydi. Chunki bolalar va o'smirlar uchun faoliyatning qiziqarli, raqobatli va emotsional xarakterga ega bo'lishi o'zlashtirish samaradorligini oshiradi.

Shu nuqtai nazardan harakatli o'yinlar yengil atletika turlarini o'rgatishda alohida metodik ahamiyat kasb etadi. Harakatli o'yinlar bolalarning yosh xususiyatlariga mos bo'lib, ularda tabiiy harakatlarni erkin, faol va qiziqarli shaklda bajarish imkonini yaratadi. O'yinli vaziyat orqali o'quvchilar yugurish texnikasi, sakrash koordinatsiyasi, uloqtirish aniqligi, tezkorlik, chaqqonlik va fazoviy mo'ljal olish qobiliyatlarini osonroq o'zlashtiradilar. Shu bilan birga, o'yinlar mashg'ulotlarga qiziqishni oshiradi, ijobiy emotsional fon yaratadi va o'quvchilarni faol ishtirok etishga undaydi. Mazkur tezisning maqsadi yengil atletika turlarini harakatli o'yinlar orqali o'rgatishning pedagogik imkoniyatlarini yoritish va uning metodik asoslarini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotni amalga oshirishda jismoniy tarbiya nazariyasi, sport pedagogikasi, yengil atletika metodikasi va harakatli o'yinlar bo'yicha ilmiy-uslubiy manbalar tahlili asos qilib olindi. Tizimli yondashuv, qiyosiy tahlil, umumlashtirish va pedagogik interpretatsiya metodlaridan

foydalanildi. Yengil atletika turlarining o'ziga xos texnik xususiyatlari hamda harakatli o'yinlarning jismoniy va psixologik ta'siri o'zaro bog'liqlikda ko'rib chiqildi. Tahlilda o'quvchilarning yosh xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi, o'yinlarning mazmuni va ularning mashg'ulot jarayoniga integratsiyalashuvi e'tiborga olindi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, yengil atletika turlarini harakatli o'yinlar orqali o'rgatish, avvalo, o'quvchilarning tabiiy harakat faoliyatini faollashtirishga xizmat qiladi. Yugurish elementlarini o'rgatishda quvlashmashoq, estafeta, belgilangan joyga tez yetib borish, to'siqlardan oshib o'tish kabi o'yinlar samarali vosita hisoblanadi. Bunday o'yinlar o'quvchilarda start olish, tezlikni oshirish, yo'nalishni to'g'ri tanlash va harakatni boshqarish ko'nikmalarini shakllantiradi. Shu bilan birga, ular tezkorlik, chaqqonlik va reaksiyani rivojlantiradi. O'yinli mashg'ulotda o'quvchi yugurishni oddiy topshiriq sifatida emas, balki maqsadga erishish vositasi sifatida qabul qilgani uchun harakatni faolroq va emotsional ruhda bajaradi.

Sakrash elementlarini o'rgatishda ham harakatli o'yinlarning imkoniyatlari kengdir. Belgilangan chiziqdan uzoqqa sakrash, to'siqlardan oshib o'tish, ma'lum nuqtaga sakrab yetish, juftlik yoki guruh bilan bajariladigan sakrashga yo'naltirilgan o'yinlar oyoq mushaklarining kuchini, sakrovchanlikni va muvozanatni rivojlantiradi. Ayniqsa, uzunlikka va balandlikka sakrashning dastlabki elementlarini o'zlashtirishda o'yinli vaziyat o'quvchida qo'rquvni kamaytiradi va harakatni erkinroq bajarishga yordam beradi. Natijada sakrash texnikasining alohida bosqichlari, ya'ni yugurib kelish, depsinish, havoda muvozanat saqlash va tushish fazalari asta-sekin tabiiy ravishda shakllanadi.

Uloqtirish elementlarini o'rgatishda nishonga to'p otish, belgilangan masofaga buyum uloqtirish, aniqlik va kuch talab qiladigan jamoaviy o'yinlar samarali hisoblanadi. Ushbu o'yinlar qo'l mushaklari kuchini, ko'z va qo'l muvofiqligini, harakat aniqligini va fazoviy mo'ljal olish qobiliyatini yaxshilaydi. Yengil atletikadagi yadro itqitish, nayza yoki disk uloqtirish kabi murakkab turlarning boshlang'ich elementlarini o'rgatishda harakatli o'yinlar tayyorlov bosqichi vazifasini bajaradi. O'quvchi buyumni maqsadga muvofiq uloqtirishni o'yin orqali o'zlashtirar ekan, keyinchalik maxsus texnik mashqlarni bajarish unga ancha osonlashadi.

Harakatli o'yinlarning muhim afzalliklaridan biri shundaki, ular yengil atletika turlariga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantiradi. O'yin davomida o'quvchi bir vaqtning o'zida yuguradi, sakraydi, buriladi, uloqtiradi, to'xtaydi va yana harakatni davom ettiradi. Bu esa koordinatsiya, chidamlilik, tezkorlik va fazoviy orientatsiyani tabiiy ravishda shakllantiradi. Shu sababli harakatli o'yinlar nafaqat muayyan texnik elementni o'rgatish, balki umumiy jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlashda ham katta ahamiyatga ega.

Natijalar shuni ham ko'rsatadiki, harakatli o'yinlar o'quvchilarning psixologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'yin muhiti mashg'ulotlarni qiziqarli, raqobatli va emotsional qiladi. Bu esa bolalarda sportga bo'lgan qiziqishni kuchaytiradi, o'ziga ishonchni oshiradi va jamoada faol harakat qilish ko'nikmasini shakllantiradi. Ayniqsa, boshlang'ich bosqichda bu omil juda muhim, chunki o'quvchilarning keyingi sport faoliyatiga bo'lgan munosabati ko'p jihatdan dastlabki mashg'ulot taassurotiga bog'liq bo'ladi.

Harakatli o'yinlarni qo'llashda metodik jihatdan eng muhim masalalardan biri ularni yosh va tayyorgarlik darajasiga mos tanlashdir. Boshlang'ich bosqichdagi bolalar uchun sodda qoidalari, harakat jihatidan tushunarli va qisqa davom etadigan o'yinlar mos keladi. Tayyorgarlik

oshgani sayin o'yinlarga murakkabroq texnik elementlar, tezkor qaror qabul qilishni talab qiladigan topshiriqlar va musobaqa unsurlari kiritilishi mumkin. Shu bilan birga, murabbiy yoki o'qituvchi yuklamani oqilona me'yorlashi, o'yin davomiyligini, takrorlash sonini va dam olish oralig'ini to'g'ri belgilashi zarur. Faqat shunda o'yinlar yuqori natija beruvchi pedagogik vositaga aylanadi.

Olingan natijalar yengil atletika turlarini harakatli o'yinlar orqali o'rgatishning yuqori pedagogik samaradorligini ko'rsatadi. Harakatli o'yinlar orqali o'quvchilar asosiy texnik elementlarni tabiiy va qiziqarli muhitda o'zlashtiradi, jismoniy sifatlar esa murakkab maxsus mashqlarsiz ham faol rivojlanadi. Shu bilan birga, o'yinli faoliyat bolalarning yosh xususiyatlariga to'la mos kelgani uchun o'rganish jarayoni psixologik jihatdan qulay kechadi.

Biroq harakatli o'yinlarning samaradorligi ularni shunchaki qo'llash bilan emas, balki maqsadli va tizimli tanlash bilan bog'liq. Agar o'yin mazmuni yengil atletika elementlariga moslashtirilsa va mashg'ulot vazifalari bilan uyg'unlashtirilsa, natija ancha yuqori bo'ladi. Shu bois harakatli o'yinlar yordamchi vosita emas, balki yengil atletikani o'qitishning muhim metodik tarkibiy qismi sifatida qaralishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, yengil atletika turlarini harakatli o'yinlar orqali o'rgatish o'quvchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini rivojlantirishda samarali pedagogik yo'nalishdir. Yugurish, sakrash va uloqtirish elementlarini o'yinli shaklda o'rgatish o'zlashtirish jarayonini yengillashtiradi, mashg'ulotga qiziqishni oshiradi va ijobiy emotsional muhit yaratadi. Harakatli o'yinlar tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, sakrovchanlik va harakat aniqligini rivojlantirish bilan birga, bolalarda sportga ijobiy munosabat va faol ishtirokni shakllantiradi. Ularni metodik jihatdan asosli, yosh va tayyorgarlik xususiyatlariga mos tarzda qo'llash yengil atletikani o'rgatish samaradorligini sezilarli oshiradi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990.
2. Железняк, Ю. Д., Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура". М.: Академия, 2004.
3. Круцевич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Киев: Олимпийская литература, 2003.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2008.
5. Озолин, Н. Г. Легкая атлетика. М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2004.
7. Портнов, Ю. М. Спортивные и подвижные игры. М.: Физкультура и спорт, 1984.
8. Теория и методика физического воспитания детей и подростков / Под ред. Б. А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1973.
9. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000.