



**Мақтаб таълими тизимида энглик атлетика турларига ўргатиш  
технологиялари**

*Шаниязов Илхам Утепов Махмут Абдимуратов Муратбай*

ҚДУ, жисмоний маданият назариси кафедраси ўқитувчилари

**Аннотация:** Мақолада мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарси доирасида энгил атлетика дастури доирасида ҳаракатнинг асосий кўникмаларига ўргатиш жараёнларида ҳақида сўз боради. Бундан ташқари мақолада, мактаб ўқувчиларини жисмоний маданият дарсларида энгил атлетика машқларини қўллашнинг ўзига ҳос хусусиятлари ҳақида фикр юритилади.

**Калт сўзлар:** Энглик атлетика, мактабда жисмоний тарбия бўйича ўқув жараёни, дарс структураси, жисмоний машқлар.

Бугунги куни мактаб ўқувчиларининг жисмоний ҳолатини бир маромда ушлаб туруш энг долзарб муаммолардан бири ҳисобланади. Нимага деганда, замонавий технологияларнинг ҳаётимизга кириб келиши натижасида, инсонлар, айниқса, болаларда ҳаракат қилишта айрим муаммолар пайдо бўлди. Сабаби, замонавий гаджетлар, смартфонларда уйин ўйнаш ва бошқада фаолиятни амалга ошириш ҳаракатсизликни келтириб чиқаради.

Болаларнинг тўғри ривожланиши у яшаб тўрган атроф муҳим аҳамият касб этади. Бундай қўлай атроф муҳит болаларнинг кўпчилик вақти ўтадиган мактабларда яратилиши керак.

Айниқса, бугунгидай болаларнинг кўп вақтиин бир жойда ўтириб амалга оширадиган қатти-ҳаракатлари даврида энгил атлетика бўйича машқларни бир маромда ва тўғри бажариш катта аҳамият касб этиб келмоқда.



Енгил атлетика мактаб ўқувчилари жисмоний маданияти тизимида алоҳида ўринга эга. Енгил атлетикага ўргатиш машқлари ҳамма учун асон ҳисобланади. Бу машқларни болаларнинг ҳоҳлаган ёшида ва уларнинг ҳоҳлаган жисмоний ривожланиш ҳолатида бажариш мумкин.

Жеңил атлетика бошланғич синфдан бошлаб жисмоний маданият жараёнини бир бўлими ҳисобланади. Умуман олган барча ўвув жараёнлари маълум бир схема асосида ташкил этилади.

Енгил атлетика турларига ўргатиш жараёни қўйидагича:

1. Юриш техникасига ўргатиш;
2. Узун ва ўрта масофага югиришнинг техникасини ўргатиш;
3. Қисқа масофага ўргатиш техникаси;
4. Енгил атлетикадаги сакраш техникасига ўргатиш;
5. Енгил атлетикада ўлоқтириш техникасига ўргатиш[1].

Енгил атлетика машқлари очик ҳавода ўтказилади, машқлар барча органларга таъсир этади. Айниқса, суяк ва мушаклар мастаҳкамланади, нафас олиш ва юрак-қон томирлари тизими фаолияти яхшиланади.

Шундай қилиб, енгил атлетика машқлари натижасида инсоннинг ҳар томонлама жисмоний етилган инсон бўлиб вояга етишига ёрдам беради.

Енгил атлетика билан шуғулланиш эрк, кучни, қийинчиликларни енгиб ўтишга ўргатади.

Кейинги вақтлари жисмоний тарбия дарси қатор олимлар ва тадқиқотчиларнинг марказий эътиборида бўлиб келмоқда.

Қўйида жисмоний маданият дарси структурасини қўйидаги вариантларда кўриш мумкин:



Дарсинг шундай структураси ва мазмуни шуларни амалга оширишга ёрдам беради:

- дарсни тўғри тушиниш ва тақсимлаш;
- вақт ўтиши билан бир маънодаги дарсларнинг картотекасини тузиш ва ўқувчиларнинг йиллар бўйича тақсимлашни;
- мазмун ва структурани, дарс бўлимлари ва элементларини ашмаштириш;

Енгил атлетика машқалари ҳилма-ҳил, уларнинг кўпчилиги табиий ҳолатга эга, шунинг учун ҳам юриш, югириш, сакраш ва улоқтириш жисмоний маданиятнинг ҳар бир дарсининг ажиралмас қисми ҳисобланади.

Доимий равишда енгил атлетика машқлари билан юқори синф ўқувчиларида асосий сифатларни ривожлантиради, организмнинг асосий функционал имкониятларини ривожлантиради.

Теория ва амалиётда бир нечта сифатлар таъкидлаб ўтилади: куч, эгилувчанлик, тезлик, эпчиллик ва чидамлик.

Бу сифатлар системали равишда енгил атлетика билан доимий равишда шуғулланишда шаклланиши мумкин. Ҳар бир тренер ва ўқитувчи қайси ёш тоифаларида машқларни бажаришга мойиллиги билиш керак. Шунинг билан бирга улар боланинг биологик ёшини инобатга олиши лозим. Мисол учун эрта улғайган ўсмирда ҳаракат сифатлари ривожланиш темпи юқори бўлиши мумкин, аммо бу ривожланиш секинлашади. Сегин ривожланаётган ўсмирда эса бунинг тескарасин кўзатиш мумкин.

Жисмоний маданият дарсининг кириш бўлими – ўқувчиларни жисмоний маданият дарси бўйича қўлланиладиган методик кўрсамалар ва асосий йўналишлар ҳақида танишиб олади.



Енгил атлетикага болаларни ўргатиш жараёни ривожлантириш орқали амалга оширилади. Бу умумий педагогик жараён ҳисобланади ва у маълум сифатлар ва кўникмаларни мустаҳкамлашга қаратилган ҳисобланади.

Уқиш ўз ичига қўйидаги формаларни олади:

- Эркин шакл. Маълум бир ҳаракатларни ўқувчининг ўзи ўзлаштиради, таҳлил қилади ва керакли бўлган воситаларни танлайди;

- Назорат қилувчи шакл – ўқитувчи устоз сифатида бўлади. Яъни ўқувчиларни маълум ҳаракатларга ўргатади, ўқишнинг метод ва воситаларини танлайди;

- Мустақил – ўқитувчи ўқувчини ўқитади, ўқув ўз ҳаракатларини таҳлил қилади, ўқитувчи ўқувчининг таҳлили устидан назорат ўрнатади [2].

Эгилувчанлик, тезлик, кучни ривожлантирувчи машқлар машғулотларнинг бошланғич бўлимига киритилган. Шу туфайли енгил атлетика машқлари болаларни жисмоний томондай ривожлантиришда катта аҳамият касб этади.

Мактаб ёшидаги болаларда тезликни ривожлантириш методи сифатида машқларни қайталаган ҳолда бажариш назарда тутилади.

Тезлик жисмоний машқлар унча катта бўлмаган ҳажмда ва тезлик тушишигача бажарилади. Унинг давомийлиги 3-6 дақиқадан ошмайди. Ҳаракат маълум бир куч билан бажарилади ва унинг мақсади тез орада максимал тезликка эришиш ҳисобланади. Қайталашлар орасида тўлиқ тикланишгача дам олишлар амалга оширилади.

Тезлик ва ҳаракат реакцияси машқлари ўқувчилар томонидан одатда, тайергарлик ёки асосий дарснинг бошланишида амалга оширилади. Унда қайталашларнинг ораси қисқа бўлиши мумкин ва қайталашлар сони кўп бўлади.

Тезлик-куч машқларини бажариш учун ўқув жараёнида машқ-топшириқлар, қушимча машқлар, ҳаракатли уйинлар, эстафеталар амалга оширилади.



Шундай қили, дасрнинг ҳар бир бўлимида жисмоний, функционал, психологик, ё шва жинс хусусиятларини инобатга олиниши шарт ҳисобланади.

Танага жисмоний машқларнинг таъсирини амалга оширилган жиддий порциялар билан юктамалар амалга оширилади, бу тартибга амал қилмаслик зўриқиш, вақтидан олдин чарчашларга олиб келиши мумкин.

Жисмоний тарбия дасрларида энгил атлетика машқлари амалга оширилиши уйинга йўналтирилган бўлиши керак, бола ўлғайгани сари босим ошиб боради. Ўрта ва юқори синф ўқувчиларида уйин методлари кўп қўлланилмайди, бу ерде энгил атлетика кўникмаларини шакллантириш асосий ўринда туради.

Мақтабда энгил атлетика методикасини амалга ошириш мураккаб жараён, ўқувчиларнинг профессионал билим ва амалий кўникмаларига олиҳа аҳамият берилади. Уқитувчида иждодий билим, ўқувчиларга эътиборли, ҳар томонлама тарбияли бўлиши керак.

Юқори синфларда спринтерлик ва узоқ ораликқа югириш техникалари яна ҳам ривожлантирилади, узунликка сакраш ва улоқтириш техникалари ҳам мукаммаллаштирилади. Эркнинг яна ҳам ривожланишига, тезлик ва координацион кўникмаларнинг ривожланишига ҳам эътибор қаратилади

Энгил атлетика дарсларида ўқитувчи ўқувчиларининг ўз имкониятларини объектив баҳолай олиш тарбиялаши керак.

### Адабиётлар руйхати:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.

2. Сухарев А.Г. Научные основы концепции укрепления здоровья детей и подростков [Текст] / А.Г. Сухарев // Гигиена и санитария. – 2000. – №3. – С. 43–44.