



SPORT MASHG'ULOTLARINING – PEDAGOGIK JARAYONINI TADBIQ ETISH (YENGIL ATLETIKA MISOLIDA)

Rajabova Marifat Ismoilovna

Chirchiq davlat pedagogika universiteti talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7882839>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-april 2023 yil

Ma'qullandi: 28-april 2023 yil

Nashr qilindi: 30-april 2023 yil

KEY WORDS

Murabbiy, yengil atletika, mashg'ulotlar, musobaqa, olimlar, kitoblar, o'quv, malumotlar, harbiy-tayyorgarlik, tarbiya, tarix.

ABSTRACT

Ushbu maqolada zamonaviy sport turlaridan biri hisoblangan yengil atletika sport turi haqida fikr yuritilgan. Yengil atlekaning bugungi kunda murabbiylarning mashg'ulotlarni olib borish jarayoni va olimlar tomonidan yozilgan malumotlar batafsil yoritilgan.

Yengil atletika zamonaviy beshkurash va triatlon sport turlarining bir mashqini tashkil etadi, barcha sport turlarining mashg'ulot, ta'lim muassasalarining o'quv, harbiy-tayyorgarlik, salomatlik mashqlari, o'quvchi-yoshlarning «Alpomish» va «Barchinoy» sport sinovlari dasturidan joy olgan. Gomerning «Iliada», Ibn Sinoning «Tib qonunlari» va boshqa kitoblarda Yengil atletika mashqlariga oid ma'lumotlar uchraydi. O'zbekistonda Yengil atletikaga qiziqish 1885 yilda Marg'ilonda shu turga moslashtirilgan o'yingoh barpo etilgandan keyin kuchaydi. Toshkentda 1902 yildan Yengil atletika musobaqalari, 1919 yildan mamlakat birinchiliklari, 1927 yildan spartakiada o'tkazila boshlagan.

Yengil atletika — sportning eng ommaviy turlaridan biri; turli masofalarga yugurish, sportcha yurish, balandlikka sakrash, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan, nayza uloqtirish, lappak, bosqon, yadro irg'itish, ko'pkurash (o'nkurash, yettikurash) mashqlarini o'z ichiga oladi. Yengil atletikada 50 dan ziyod mashq bor, ulardan 48 tasi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan Murabbiylik kasbi-inson faoliyatining eng murakkab jabhalaridan biridir. Bu kasbni tanlagan inson avvalo pedagog bo'lishi lozim, sportni yaxshi tushunishi, mashg'ulotlar jarayonini mohirona boshqarishni uddalashi, sinov-ta'qiqodlar o'tkazishlardan cho'chimasligi, shuningdek turli sohalardagi maxsus bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi talab etiladi.

Murabbiy tomonidan ijtimoiy-ruhiy boshqaruv asoslari bo'yicha chuqur bilimga ega bo'lish-barcha sohalarda, shu jumladan jismoniy tarbiya va sport sohasida ham qonunlar tizimini yarata olishi uchun yetarli bazaga erishishiga imkoniyat yaratib beradi. Boshqaruvning bu asosiy qonuniyatlariga jumladan haqqoniylik, aniqlik, ilmiylik, rejalashtirish, maqsadga yo'naltirilganlik samaradorlik, shaxsiy va jamiyat manfaatlari uyg'unligi kabilarni misol keltirish mumkin.

Jamiyat taraqqiyoti va ilm-fan rivoji millionlab insonlarning sport bilan shug'ullanishlarni

taqozo qiladi. Bugungi kunga kelib sport insonni tarbiyalash omili va uning qobiliyatlarini yuzaga chiqaruvchi manba hisoblanadi. Zamonaviy sport, ilmiy-uslubiy bilimlarning yuqori darajasi, rekord natijalarning kundun-kun o'sib borganligi – o'quv mashg'ulot va tarbiya jarayonida markaziy shaxs hisoblanuvchi murabbiy faoliyatiga yuqori talablar qo'yimoqda. Zamonaviy mutaxassis bu ilmiylikka asoslangan ish faoliyatini amaliyotda qo'llay oladigan mohir tashkilotchidir. U odamlar bilan ishlay olishi, jamoaviy tajribalarni qadrlash, hamkasblari fikrlarini inobatga olish va o'z faoliyatiga tanqidiy nazar bilan qarashi kerak bo'ladi. Bir so'z bilan aytganda zamonaviy mutaxassis keng bilimga ega yuksak ma'naviyatli insondir. Bu qayd etilgan fikrlar murabbiy shaxsiga taalluqli hisoblanadi.

Ko'p-yillik o'z tarixiga ega bo'lgan ushbu yengil atletika turi "Sport qirolichasi" deb atalishi bejizga emas. Yengil atletika sport turi-yillar davomida ommaviyligi oshib butun jahonda rivojlanib kelmoqda. Respublikamizda ham rivojlanib kelayotganligi va barcha aholi shug'ullanayotganligi quvonarli hol albatta. Yengil atletika mashqlarini o'rgatish va o'rgatish metodikasini takomillashtirish bo'yicha juda ko'plab yetakchi olimlar faoliyat yuritishgan hamda o'quv adabiyotlarni yaratishgan. Ulardan N.G.Ozolin, Yu.G.Travin, V.P.Filin, L.S.Xomenkov, V.I.Voronin, E.N.Matveyev, Yu.N.Primakov, X.T.Rafiev, G.G.Arzumanov, A.Malixina, K.T.Shakirjanova, R.Q.Qudratov, E.R.Andresslar, M.Olimov, N.To'xtaboev, M.Abdullaev shular jumlasidandir.

Agar biz yuqori malakaga ega bo'lgan va o'z sohasining bilimdoni bo'lgan murabbiy haqida gapirmoqchi bo'lsak, avvalo uning shaxsiy ijodkorligi, pedagogik mahorati, chuqur va har tomonlama bilim va ko'nikmalarga ega va faol turmush tarzi yurituvchi yuksak ma'naviyatli insonni nazarda tutishimiz kerak bo'ladi.

Tinimsiz kundalik mehnat va ilmiy izlanish murabbiy faoliyati samarali kechishining asosiy shartidir. Har bir murabbiy uchun muhim sanaluvchi yillar davomida shakillanadi murabbiy faoliyatining samarali bo'lishi uchun esa mehnat sevarlik, yosh avlod bilan ishlashga bo'lgan ishtiyoq, o'z bilim va malakalarini kun sayn oshirib borish birdan bir yo'l bo'lib hisoblanadi.

Sportchini avvalo shaxs sifatida tarbiyalash, uni samarali tejamkor texnikaga ega bo'lishni ta'minlash, o'z harakatlarini boshqarishga o'rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirib borish – murabbiy ish faoliyatining asosini tashkil etishi lozim. Murabbiy sportchining ruhiy tayyorgarligiga ham alohida e'tibor qaratish talab etiladi. U shogirdlarida o'z kuch va mahoratlariga ishonchni singdira olishi va bu kuchni uzoq yillik faoliyat davomida to'g'ri taqsimlab tejamkorlik bilan foydalanishini o'rgatishi, mehnatsevarlik va uning natijasida shakillanib rivojlanib boruvchi iroda, tirishqoqlik va intiluvchanlik kabi xislatlarni tarbiyalashga jiddiy e'tibor qaratishi talab etiladi. Bugungi kun murabbiyi faqat o'zi shug'ulanayotgan sport turinigina bilishi emas, balki fiziologiya, psixologiya, anatomiya, sotsiologiya, singari fanlar bo'yicha ham fundamental bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak. Mashg'ulotlar jarayoniga ilmiy asoslangan holda kompleks yondashuv, pirovardida murabbiy o'z faoliyatida yuqori natijalarni qo'lga kiritishiga olib keladi. Amaliy faoliyatda murabbiyga vrach, ilmiy tekshiruv oliygihlari, oily va o'rta maxsus bilim yurtlari yordam berishadi. Lekin malakali sportchini tayyorlashda asosiy rol baribir murabbiyga bog'liq ekanligi hech kimga sir emas. Shundan kelib chiqib murabbiy faoliyatini o'rganishi, jumladan o'rta va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha murabbiy faoliyatini o'rganish ko'pchilikda qiziqish uyg'otishi tabiiydir.

Yengil atletika atamasi shartli bo'lib, mazkur sport turiga kiruvchi hamma mashqlarning

tabiiy ahamiyatini yoritib bera olmaydi. Shu bilan birga, yengil atletika qadimiy yunoncha «atletika» soʻzidan olingan boʻlib, «mashq», «kurash», «bellashuv» maʼnonisini anglatadi. Qadimgi Gretsiyada kuch va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb ataganlar. Yengil atletikaning «sport malikasi» deb atalishi bejiz emas. U respublika, xalqaro musobaqalar, Olimpiya oʻyinlari dasturlaridan munosib oʻrin egallagan hamda oʻynaladigan medallar majmuasi va soniga koʻra eng koʻp hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya instituti, universitetlar va pedagogik institut-larning jismoniy tarbiya fakultetlari uchun moʻljallangan oʻquv dasturlarida yengil atletika asosiy oʻquv fani boʻlib, sport faoliyati (faoliyat turlari boʻyicha), kasbiy taʼlim (faoliyat turlari boʻyicha), sport psixologiyasi yoʻnalishlarida bakalavrlar tayyorlashda muhim ahamiyatga ega.

Yengil atletika musobaqa mashqlarining turli-tumanligi bilan tavsiflanadi va ularni bajarishning turli usullari hamda variantlari mavjud.

Yengil atletika mashqlarini aniq tasnifga tushirish uchun uni besh boʻlimga ajratib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, koʻpkurash) tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular, oʻz navbatida, turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 24 turi erkaklar uchun, 22 turi ayollar uchun Olimpiya oʻyinlari dasturiga kiritilgan.

Xulosa oʻrnida shuni taʼkidlash lozimki, mashgʻulotlar jarayonini boshqarish ikki muhim vazifani echish uchun zarur hisoblanadi.

1. Mashgʻulotlarning sifat-tasvirlash jarayonidan son –raqam jarayoniga oʻtishi.
2. Teskari aloqaning mustahkamlanishi, yaʼni oʻquv –mashgʻulotlar taʼsirida yuzaga keluvchi turli oʻzgarishlarni tahlil va baho berish usullari tizimini mustahkamlash.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev Mehridin Junaydulloyevich. Yengil atletika (oʻrta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati) Oʻquv qoʻllanma. T:- "Durdona" nashriyoti, 2015 y.
2. M.J.Abdullayev, M.S.Olimov, N.T.Toʻxtaboyev. Yengil atletika va uni oʻqitish metodikasi. (Darslik). - T.: "Barkamol fayz media", 2017, 628 bet.
3. Toʻxtaboyev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxasislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish oʻquv-uslubiy qoʻllanma/ - T.: 2010