



UMUMTA'LIM MAKTABLARIDAGI 13-15 YOSHDAGI O'QUVCHILARNING SHUG'ULLANADIGAN ENG MAQBUL SPORT TURLARI VA ULARNI TADBIQ QILISH USULLARI

A.A.Asrorov

tibbiyot fanlari nomzodi, docent

Buxoro davlat tibbiyot instituti,

Buxoro, O'zbekiston

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21837036>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 27-iyul 2026 yil

Ma'qullandi: 29-iyul 2026 yil

Nashr qilindi: 31-iyul 2026 yil

KEYWORDS

engil atletika, sport bo'limi, jismoniy tayyorgarlik, maxsus yugurish mashqlari, jismoniy mashqlar, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

ABSTRACT

Maqolada 13-15 yoshdagi o'quvchilar uchun engil atletika amaliyotida maxsus vositalar va me'yorlardan foydalanish xususiyatlari o'rganilgan. Bu o'smir yoshidagi maktab o'quvchilarida kuch, chaqqonlik, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantiradigan mashqlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda asosiy afzalliklari haqida fikr yuritiladi.

Engil atletika ularni umumiy va maxsus tayyorgarligi bilan boshqa sport turlaridan ajratib turadi. Xususan, ushbu sport turi noyob va qadimiy bo'lib, Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilganligi hammaga ma'lum. Jahon chempionatlarida erkaklar va ayollarning yuqori ko'rsatkichlari va g'ayratlari ushbu sport turiga muxlislar sonining o'ypayishiga sabab bo'ldi. Shuning uchun ham mamlakatda engil atletikaning ko'plab turlari - qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, estafetali va to'siqlar osha yugurish, ko'pkurash, balandga, uzunlikka va uch hatlab sakrash, disk, nayza, yadro (cho'yan shar) va bolqon uloqtirish va boshqalar mavjud. Ammo, yuqori natijalarga erishgan sportchilarning ozchilik qismi jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish nuqtai nazaridan ijobiydir [2,6].

Sport nafaqat jismoniy, balki ma'naviy rivojlanish va shaxsiyat rivojlanishidagi eng muhim omillardan biridir. Bugungi kunda engil atletika dunyosi butun Er kurrasiga yaxshi ma'lum. Faqat so'nggi XXIX Olimpiya o'yinlarida (2008, Pekin, Xitoy) muxlislar musobaqalarni bevosita stadionlarda tomosha qilish uchun barcha sport turlarini tark etishdi. Tan olish mumkinki, engil atletikaga bo'lgan qiziqish dunyo tomonidan katta hurmatga sazovor [7,8].

O'zbekistonda yuqori malakali sportchilar va zaxiradagi sportchilarni tayyorlash murabbiylik amaliyotiga bog'liq. Bunday yuqori malakali sportchilarni yugurish sport turlari uchun, shu jumladan engil atletikaning o'rtacha masofasini yanada tayyorlash mashg'ulotlar jarayonining samarali tuzilishiga bog'liq.

Tadqiqot maqsadi. Engil atletikada asosiy vositalar va usullardan foydalanish orqali 13-15 yoshdagi maktab o'quvchilari uchun sport mahoratini oshirish yo'llarini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari. Umumta'lim maktablaridagi 13-15 yoshdagi oquvchilarning shug'ullanadigan eng muhim sport turlarini o'rganish, mavzuga oid adabiyotlarni tahlil qilish,

ushbu yoshdagi o'quvchilarni pedagogik kuzatuvlar, ushbu yoshdagi o'quvchilar orasida testlar o'tkazish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Mamlakatda sportni ommalashtirish bo'yicha qonunlar va qarorlar ijrosini ta'minlash, yosh avlodni sportga jalb qilish bo'yicha chora-tadbirlar ishlab chiqish va amalga oshirish muhimdir. Umumta'lim maktablarida, bolalar va o'smirlar sport maktablarida sport to'garaklari va mashg'ulotlarini tashkil etish va sportchilar bilan ishlash jarayonida ularning yoshi, qiziqishlari va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda kelajakda kafolat bera oladigan asosiy va muhim bo'lgan sport turlarini sifatli tashkil etish [4].

Sport uslublarini o'qitish, taktikani o'rgatish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, axloqiy va iroda kuchini tarbiyalash va nazariy bilimlarni berishning o'zaro bog'liq bo'lgan turli jarayonlarning bir necha tomonlarini inobatga olgan holda sport turlarini tanlash zarurdir.

Sportchining yoshi va tayyorgarlik darajasiga, engil atletikaning o'ziga xos xususiyatlariga, mashg'ulotlar vaqti va bosqichiga qarab, mashqning ba'zi jihatlariga ko'proq e'tibor qaratiladi. Masalan, yangi boshlagan sportchi engil atletika va boshqa mashq usullarini o'zlashtirishga ko'proq e'tibor berishi, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashi kerak bo'lsa, sportchi ko'proq taktik mahorat va maxsus jismoniy tayyorgarlikka e'tibor qaratishi kerak. Agar tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus bazani tayyorlashga ko'proq vaqt sarflasangiz, musobaqa davomida sizga maxsus mashg'ulot uchun ko'proq vaqt beriladi. Xuddi shu mashqlarni bajarish orqali siz o'zingizning mashqingizning turli jihatlarini o'rganishingiz mumkin, ammo ba'zi jihatlar haqida ko'proq bilib olishingiz mumkin [1].

Masalan, sport texnikasi o'rgatiladigan jismoniy va iroda fazilatlari bo'yicha tarbiyalanadi. Ushbu mashqlarning asosiy maqsadi sportchiga harakatni ko'proq nazorat qilishni o'rgatishdir. Demak, bu mashqlar ko'proq o'qitish bilan bog'liq [3].

Maxsus mashqlar odatda ushbu turdagi engil atletikadan bir nechta mashg'ulotlarning elementi, qismi yoki "bog'lovchi"dir. Ularni chig'anoqlar (to'plar, qum to'rbalari, gantellar, shingillar, qadoq toshlari, blokli yuklar va boshqalar) bilan almashtirib, ishlatish mumkin. Ya'ni qurol, miltiq, gimnastika, arqonlar va boshqalar bilan, ya'ni ular chig'anoqlarga tushib, chig'anoqsiz o'ynashadi. Tanlangan engil atletika noqulay iqlim va ob-havo sharoitlarda (yumshoq shamol, yomg'ir) va jang maydonlarida shug'ullaniladi. U mashg'ulotchilarni psixologik tarbiyalash, ularga irodani singdirish, jismoniy fazilatlar darajasini oshirish uchun ham qo'llaniladi. Mashqlar qanday va qaerda bajarilishiga qarab, ularning jismoniy tayyorgarligi va sportchiga ta'siri turlicha bo'lishi mumkin.

Sportchilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish (jismoniy tayyorgarlik) bu avvalo sportchining har tomonlama va o'ziga xos jismoniy rivojlanish jarayonidir. Shunday qilib, jismoniy tarbiya umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tarbiya deganda sportchining rivojlanishi, ya'ni mushaklarining rivojlanishi, tana a'zolari va tizimlarini mustahkamlash, funktsional boshqarish qobiliyatini oshirish, kuchini, tezligini, chidamliligini oshirish, chaqqonlik, egiluvchanlik, tanadagi kamchiliklarni tuzatish ta'minlanadi. Bunga erishish uchun har xil faoliyat bilan shug'ullanadigan tana a'zolari va tizimlari bilan birgalikda barcha tana a'zolarini muntazam ravishda mashq qilishi muhimdir [5].

Maxsus jismoniy tarbiya engil atletikaning ushbu turi uchun zarur bo'lgan narsaga qarab, sportchi tanasining, barcha a'zolari va tizimlarining barcha funktsiyalarini rivojlantirishga qaratilgan. Shu maqsadda tanlangan engil atletika mashqlari va maxsus mashqlardan foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tarbiya uchun qo'shimcha umumiy ta'sir mashqlari va aniq maqsadlar uchun maxsus mashqlar qo'llaniladi. Shu bilan birga, umumiy jismoniy tarbiya jismoniy taraqqiyot, bodibilding, gavda tuzilishi va shunga o'xshash narsalardagi kamchiliklarni tuzatish uchun maxsus mashqlardan ham foydalanadi. Kuch, chaqqonlik, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantiradigan mashqlar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda asosiy rol o'ynaydi. Xuddi shu fazilatlar sportchining butun tanada tana va organ sifatida harakat qilish qobiliyatini aks ettiradi [1].

Har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liq va sportda muvaffaqiyatga erishish uchun jismoniy va ma'naviy fazilatlarining asoslarini rivojlantirish va tarbiyalash muhimdir. Ushbu jismoniy va ma'naviy fazilatlarining asoslarini ishlab chiqish va tarbiyalash sport mashg'ulotlarining muhim qismidir [7].

Shu munosabat bilan mashg'ulotgacha bo'lgan davr muhim bo'ladi va 13-15 yoshdagi sportchilarga keyingi mashg'ulotlar davrlarida katta rol o'ynaydi. Dastlabki mashg'ulotlar paytida mashg'ulot jarayonini mukammal va sportchilarga ortiqcha yuklamasdan rejalashtirish maqsadga muvofiqdir. Jismoniy tarbiya dastlabki mashg'ulotlar jarayonida muhim omil hisoblanadi. Shuning uchun o'quv jarayoni davomida undan samarali foydalanish uchun bu masalani umumta'lim maktabi o'quvchilarining o'quv rejasiga ko'rib chiqib, o'quv dasturlariga kiritish mumkin.

Xulosa. Dastlabki mashg'ulotlar paytida, jismoniy tayyorgarlik vositalarini, shu jumladan chidamlilik mashqlarini qo'llash orqali o'rta masofaga yuguruvchilarning chidamliligini oshirish maqsadga muvofiqdir.

Shu sababli, o'rta masofadagi sport mashg'ulotlarida, ya'ni dastlabki mashg'ulotlarda chidamli sportchilarni rivojlantirish bo'yicha quyidagi amaliy mashqlarni ajratiladi:

- dastlabki mashg'ulotlar davomida jismoniy rivojlanish darajasini ifodalovchi testlar natijalariga ko'ra, engil atletika sportchilari tarkibida bir xil turdagi sport turlarini o'z ichiga olgan nazorat va so'rov guruhlarida chidamlilik kam rivojlanganligi aniqlandi;

- chidamlilik, chaqqonlik - kuch, maxsus chidamlilik va maxsus chaqqonlikni ifodalovchi ko'rsatkichlar nazorat guruhiga nisbatan 10 foizgacha yaxshiroq ekanligi aniqlandi. Binobarin, o'quv guruhida qayd etilgan ko'rsatkichlar ushbu guruh talabalari tomonidan ishlatiladigan jismoniy mashqlarning samaradorligini ko'rsatadi;

- o'rta masofaga yuguruvchilar uchun dastlabki mashg'ulotlar davriga urg'u berilganligi yana bir bor isbotlandi.

Xulosa qilib aytganda, hozirda engil atletika bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarning qiziqishini oshirish, turli xil mashqlar yordamida sport mashg'ulotlarini bajarish, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, so'ngra ularning engil atletikaga bo'lgan qiziqishini qaratish. O'zining tanasini hayajonli, optimistik usullarda olib yurish uning kelajakdagi namunali, iste'dodli sportchini tayyorlashiga asos bo'ladi

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullayev M.J., Olimov M.S, To'xtaboyev N.T "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi". Darslik. Toshkent - 2017 yil.

2. Qazoqov S.R. Gimnastika - jismoniy tarbiya darsining asosiy shakli / "Ma'naviyat sarchashmasi" ilmiy-ommabop ro'znoma, Buxoro. – 2018. – № 9. – B. 3.
3. Raxmonov R.R. "Yengil atletika (sakrash texnikasi va o'qitish usullari)". O'quv qo'llanma. "Tahririyat nashriyoti" Toshkent - 2019 yil.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to'g'risida"gi Farmoni. 2002 yil 24 sentyabr.
5. Shakirjonova K.T. Yengil atletika bo'yicha sport mashg'ulotlari asoslari. Darslik - T.: 2008. - 72 b.
6. Shamsiev N.A. Sport – sog'lom turmush yo'lidir / "Maktab, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari harakat faolligini optimallashtirish: muammolar, echimlar va istiqbollar" // Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. Buxoro. – 2016. – 6-7 may. – B. 377–378.
7. Xalqaro yengil atletika federatsiyasi tarmog'i, www.IAAF.org.
8. O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi tarmog'i www.uzathletics.org.

