

**YENGIL ATLETIKA DARSLARINI O‘TILISHIDAN MAQSAD
VAZIFASI**

Namozova Nargiza Husniddin qizi

*Navoiy Davlat Universiteti “Jismoniy madaniyat” fakulteti 1-kurs
magistranti*

nargizanamozova12@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yengil atletika darslarining ta’lim-tarbiya jarayonidagi o’rni, ularning maqsad va vazifalari, o’quvchilarda jismoniy va ma’naviy sifatlarni rivojlantirishdagi roli yoritilgan. Shuningdek, darslarni samarali tashkil etish, individual yondashuv, sog’lom turmush tarzini shakllantirish hamda o’quvchilarning sportga bo’lgan qiziqishini oshirish yo’llari tahlil qilinadi.*

Аннотация: *В данной статье освещается роль занятий легкой атлетикой в учебно-воспитательном процессе, их цели и задачи, роль в развитии физических и духовных качеств учащихся. Также будут проанализированы пути эффективной организации занятий, индивидуального подхода, формирования здорового образа жизни и повышения интереса учащихся к спорту.*

Annotation: *This article covers the role of athletics classes in the educational process, their goals and objectives, their role in the development of physical and spiritual qualities in students. Also, ways to effectively organize classes, develop an individual approach, a healthy lifestyle, and increase students' interest in sports are analyzed.*

Kalit soʻzlar: *yengil atletika, jismoniy tarbiya, sog’lom turmush tarzi, sport tayyorgarligi, o’quvchi, maqsad, vazifa.*

Ключевые слова: *легкая атлетика, физическая культура, здоровый образ жизни, спортивная подготовка, студент, цель, задача.*

Keywords: *athletics, physical education, healthy lifestyle, sports training, student, goal, task.*



Jismoniy tarbiya — insonni har tomonlama barkamol etib tarbiyalashda muhim omil hisoblanadi. Har bir o'quvchi jismoniy faoliyat orqali nafaqat sog'lig'ini mustahkamlaydi, balki irodasi, mehnatsevarligi va mas'uliyat hissini ham rivojlantiradi. Shu nuqtai nazardan, yengil atletika darslari jismoniy tarbiya tizimining eng muhim yo'nalishlaridan biri sanaladi.

Yengil atletika o'zida yugurish, sakrash va uloqtirish kabi tabiiy harakat turlarini mujassam etgan bo'lib, bu mashqlar inson tanasining deyarli barcha mushak guruhlarini ishga soladi. O'quvchi organizmini chiniqtirish, sog'lom turmush tarziga o'rgatish hamda sport orqali ijobiy fazilatlarni shakllantirish yengil atletika mashg'ulotlarining asosiy maqsadidir.

Yengil atletika darslarining umumiy maqsadi

Yengil atletika darslarini o'tilishidan ko'zlangan eng muhim maqsad — o'quvchilarda jismoniy sifatlar bilan bir qatorda, ma'naviy va irodaviy fazilatlarni shakllantirishdir. Har bir dars orqali o'quvchi o'z imkoniyatlarini sinab ko'radi, tanasini boshqarishni o'rganadi va sportni hayotining ajralmas qismiga aylantiradi.

Yengil atletika orqali o'quvchi o'z sog'lig'iga befarq bo'lmaslik, muntazam mashg'ulot bilan shug'ullanish zarurligini anglaydi. Shuningdek, sport musobaqalarida ishtirok etish jarayonida u raqobat, sabr-toqat va jamoada ishlash madaniyatini o'zlashtiradi.

Yengil atletika darslarining asosiy vazifalari

Yengil atletika darslarining vazifalari ko'p qirrali bo'lib, ular quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

1. **Jismoniy sifatlarni rivojlantirish:** kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi asosiy sifatlarni shakllantirish.
2. **Texnik ko'nikmalarni hosil qilish:** yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini to'g'ri bajarish texnikasini o'rgatish.
3. **Nazariy bilim berish:** yengil atletika turlari, ularning qoidalari, xavfsizlik choralari haqida tushuncha berish.
4. **Tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish:** o'quvchilarni tartib-intizomga, o'z ustida ishlashga, sport madaniyatiga o'rgatish.



5. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish: jismoniy mashqlarni kundalik hayotga tatbiq etish, sog'lom ovqatlanish va zararli odatlardan yiroq turish ko'nikmasini singdirish.

Har bir dars jarayoni tizimli, bosqichma-bosqich va o'quvchilar yosh xususiyatlariga mos tarzda tashkil etilishi kerak. Bu jarayonda o'qituvchining pedagogik mahorati, rag'batlantirish uslublari ham muhim o'rin tutadi.

Yengil atletika darslarining ahamiyati

Yengil atletika inson tanasining tabiiy rivojlanish qonuniyatlariga mos bo'lgan sport turi hisoblanadi. U nafaqat jismoniy barkamollikka, balki ruhiy barqarorlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yugurish mashqlari yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, sakrash mashqlari mushak elastikligini oshiradi, uloqtirish mashqlari esa koordinatsiya va kuchni rivojlantiradi. Shu bilan birga, bu darslarda o'quvchilar o'zaro hamkorlikda harakat qilish, bir-birini qo'llab-quvvatlash va g'alabani jamoa yutug'i sifatida qabul qilishni o'rganadilar.

Yengil atletika darslari muntazam o'tkazilsa, o'quvchilarda sportga muhabbat, harakatga bo'lgan ehtiyoj va sog'lom turmush odatlari mustahkam shakllanadi.

Darslarni tashkil etishning samarali usullari

Yengil atletika mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun quyidagi pedagogik yondashuvlar tavsiya etiladi:

- O'quvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab guruhlariga ajratish;
- Darslarni interfaol usullar asosida olib borish (masalan, o'yin shaklida mashg'ulotlar, mini-musobaqalar);
- Har bir mashqdan oldin va keyin sog'lomlashtiruvchi mashqlarni o'tkazish;
- Yutuqni emas, harakatni to'g'ri bajarishni rag'batlantirish;
- Sport darslarini motivatsion muhitda o'tkazish.



Bunday yondashuv o'quvchilarda faollikni oshiradi, mashg'ulotlarga qiziqishni kuchaytiradi va yengil atletika darslarini yanada samarali qiladi.

Yengil atletika darslari nafaqat jismoniy rivojlanish, balki ma'naviy va irodaviy barkamollikka erishish vositasidir. Ushbu darslar orqali o'quvchilar sog'lom turmush tarziga o'rganadilar, mehnatsevarlik va jamoaviylik kabi insoniy fazilatlarni egallaydilar.

Shu sababli, yengil atletika darslarini maktab va oliy ta'lim tizimida sifatli tashkil etish, zamonaviy metodlardan foydalanish, o'quvchilarning shaxsiy imkoniyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Yengil atletika — bu faqat sport emas, balki sog'lom, faol va ongli avlodni tarbiyalashning ishonchli yo'lidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. — Toshkent, 2020.
2. Qodirov A., To'xtayev N. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. — Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti nashriyoti, 2019.
3. Karimova S. *Yosh sportchilarni tayyorlashda yengil atletikaning roli*. — "Sport va sog'lom turmush" jurnali, 2022.
4. Allambergenov A. *Jismoniy madaniyat asoslari*. — Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2021.
5. World Athletics. *Coaching Manual for Young Athletes*. — London, 2018.