

**YOSHLARNI SPORTGA JALB ETISH VA SOG'LIGINI  
MUSTAHKAMLASH**

*Omonova Dilsuz Xolmirza qizi  
Jumayeva Fozila Akbarjon qizi  
Xolmurodova Shahnoza Anvar qizi  
Shahrisabz Davlat Pedagogika instituti  
JMXQS 3- kurs 2-21- guruh talabalari*

**Annotatsiya.** Sport sog'lik garovidir. Sport bilan chiniqib o'sgan yoshlar kelajakda barcha sohalarda ilg'or mutaxassis bo'lib yetishishi muqarrar. Ushbu maqolada Qashqadaryo viloyati Kitob tumani 5- umumiy o'rta talim maktabida yengil atletikadan sport musobaqasi o'tkazilganligi, shuningdek ushbu sportning salomatlik uchun foydalari ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** Sport, yengil atletika, yugurish, badantarbiya, metod.

**KIRISH**

Dars an'anaviy tarzda uch qismga bo'linadi: tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat bo'lishi kerak. Yengil atletika darsining tayyorlov qismiga safga tizilishlar va yangidan saflashlar kiritish, gavdani tik tutishga hamda barcha topshiriq va ko'rsatmalarning bajarilishiga alohida e'tibor qaratish tavsiya qilinadi. Bir joyda turib va harakatda, juft bo'lib, guruhlarda hamda turli sport jihozlari bilan bajariladigan turli jismoniy mashqlar jamlanmasini uslubiy jihatdan to'g'ri bajarishlarni kiritish maqsadga muvofiq. Shuningdek, 8-12 daqiqa davom etadigan darsning bu qismiga, bajarishga qiyinchilik tug'dirmaydigan mashqlar kiritilishi lozim.

Darsning asosiy qismini o'tkazish jarayoniga yuqori darajadagi jismoniy yuklamalar rejalashtiriladi, bunda uning samaradorligini oshirish uchun mavjud barcha sharoitlardan maksimal darajada foydalanish kerak. Darsning asosiy qismi boshida o'zlashtirilishi kerak bo'lgan, bajarishda aniqlik talab qilinadigan, murakkab koordinatsiyali, tezkorlik va kuch sifatleri, epchillik namoyon qilinadigan mashqlarni o'zlashtirishda, darsning so'ngida esa kuch va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda uslubiy izchillikka qat'iy amal qilish kerak. Darsning asosiy qismi 25-30 daqiqa davom etadi.

Darsning 3-5 daqiqa davom etadigan yakunlovchi qismini tashkil qilishda, o'z ichiga mushaklarni bo'shashtiruvchi bir maromda va osoyishta bajariladigan mashqlarni oluvchi, his va asab-mushak qo'zg'alishini tinchlantiruvchi mashqlar jamlanmasini oldindan ko'zda tutish kerak. O'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini mustaqil kuzatib borish uchun qo'llaniladigan jismoniy sifatlar darajasini aniqlashga qaratilgan mashqlar bilan tanishiladi, jismoniy

mashqlarni bajarish vaqtida yurakning qisqarish chastotasini o'lchash o'rganiladi.

Sport-sog'lomlashtirish faoliyati doirasida bolalarni jismoniy jihatdan takomillashtirish uchun jismoniy madaniyat darslarida quyidagi yengil atletika mashqlarining texnikasi o'zlashtiriladi:

– yugurish mashqlari: to'sni baland ko'tarib, sakrab va tezlatib, harakat yo'nalishini o'zgartirib, turli boshlang'ich holatdan yugurish; morkkiga o'xshab (borib-kelish) yugurish; keyingi tezlashish bilan yuqori startdan yugurish;

– sakrashga oid mashqlar: bir joyda turib va olg'a siljib bir va ikki oyoqda sakrash; uzoqqa va balandga sakrash; balandlikdan sakrab tushish va balandlikka sakrab chiqish;

– to'ldirilgan to'pni (1 kg) turli usullar bilan uzoqlikka otish;

– tennis to'pini vertikal nishonga va uzoqlikka otish.

Asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun quyidagi yengil atletikaga oid mashqlardan foydalaniladi:

– koordinatsiyani rivojlantirish: cheklangan tirgovuchlar bo'ylab o'zgaruvchan yo'nalishda yugurish; turli boshlang'ich holatlardan qisqa masofalarga yugurish; bir oyoqlab joydan turib va ikki oyoqlab navbatma-navbat arqon ustidan sakrash;

– tezlikni rivojlantirish: yuqori startdan maksimal tezlikda yugurish mashqlarini takroriy bajarish; morkkiga o'xshab (borib-kelish) yugurish; maksimal sur'atda qiya joylarda yugurish; turli boshlang'ich holatdan tezlashib yugurish; tennis to'pini maksimal sur'atda turlicha boshlang'ich holatdan, burilishlar bilan devorga otish va ushlab;

– chidamlilikni rivojlantirish: (piyoda)yurish, yuqori tezlikda yugurish, tezlanishlar bilan almashib turuvchi o'rtacha tezlik rejimidagi bir maromda yugurish; 30 m. masofaga maksimal tezlikda takroriy yugurish; 400 m. gacha bo'lgan masofaga yugurish; bir maromda yugurish;

– kuch bilan bog'lik qobiliyatlarni rivojlantirish: ko'plab hakkalashlarni takrorlash; to'siqlardan takroriy o'tish (15-20 sm); to'ldirilgan to'pni (1 kg) turlicha boshlang'ich holatdan maksimal sur'atda uzatish; to'ldirilgan to'pni (1-2 kg) bir va ikki qo'llab turlicha boshlang'ich holatdan va turlicha usullar bilan otish; tepalikka yuklama bilan chiqishni takroriy bajarish; osib qo'yilgan mo'ljalga qo'llarni yetkazib joydan turib sakrash; oldinga siljish bilan turli balandliklarda joylashgan mo'ljalga yetib sakrash (o'ng va chap yon bilan); belgiga qarab tizzani bukib sakrash; sakrab chiqib sakrab tushish.

O'quvchilar yurish, yugurish, sakrashlarning harakatlanish asoslarini to'g'ri bajarishni o'rganishlari kerak: stadion yo'lagi bo'ylab 60 m.gacha maksimal tezlikda yugurishi; 10 daqiqagacha bir maromda yugurishi; turli boshlang'ich holatlardan startga chiqishi; 7-9 qadamdan tez yugurib kelib sakrash chuqurligiga zarb bilan

tepinib sakrashi va yerga tushishi; 3-5 to'siqdan iborat yo'lakchada yugurish va sakrash yordamida o'tishi; 7-9 qadamdan yugurib kelib to'g'ridan va yon tomondan balandlikka sakrashi kerak. O'quvchilar uzoqlikka va merganlikka otishda 150 g.gacha og'irlikdagi to'pni joyida turib va 1-3 qadamdan turli boshlang'ich holatlardan yugurib kelib otishni o'rganishlari lozim.

Qashqadaryo viloyati Kitob tumani 5-umumiy o'rta talim maktabida ushbu qoidalardan foydalanib musobaqa tashkil etildi. Quyida ushbu musobaqadan lavhalar keltiriladi.





### **XULOSA VA MUNOZARA**

Maktab o'quvchilarini bilishga oid faolligi, qiziqishi, hissiyotlilikining yuksak darajasi mushg'ulotlarga ijodiy yondashish va tashabbuskorlikni rag'batlantiruvchi ma'lum darajadagi erkinlik va harakatlarda mustaqillikni ta'minlovchi topshiriqlarni kiritishni taqozo qiladi. Bu yoshda nazorat qilish va baholash o'quvchini o'zini o'zi o'stirish (kamolatga yetkazish)ga bo'lgan intilishini, faolligini oshirish, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdan oladigan quvonch, xursandchiligini rag'batlantirish uchun qo'llaniladi.

### **ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. A.I. Ikramov., D.I. Ahmedova va boshq. Barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari.-Toshkent: "O'zbekiston", 2011.-84 b;
2. D.P. Markov., N.G.Ozolin. Yengil atletika. –Toshkent: "O'qituvchi",-1971;
3. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi.-Toshkent: O'zDJTI, 2005.-300 b.
4. R.H. Kadirov Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish: o'quv qo'llanma-Toshkent: "Durdona",2018.-260 b.
5. Умаров, А. А. (2023). принципы организации зарубежной системы тестирования по иностранным языкам. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(6), 1158-1162.