



**BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA YENGIL ATLETIKA
MASHQLARI ORQALI JISMONIY QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH**

Jo'raqulova Oyzira Yodgorovna

Termiz davlat universiteti

Sport faoliyati fakulteti 1-kurs talabasi

Annotatsiya. *Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida yengil atletika mashqlari orqali jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish masalasi yoritilgan. Bolalar organizmining jismoniy rivojlanish xususiyatlari, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarining pedagogik ahamiyati, shuningdek, yengil atletika vositalari yordamida tezkorlik, chidamlilik, kuch va epchillik kabi sifatlarni shakllantirish jarayoni ilmiy manbalar va amaliy tajribalar asosida tahlil qilingan. Ushbu maqola boshlang'ich ta'lim jarayonida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etishning nazariy va amaliy asoslarini ochib beradi.*

Kalit so'zlar: *yengil atletika, boshlang'ich sinf, jismoniy qobiliyat, tezkorlik, chidamlilik, kuch, epchillik, tarbiya.*

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimida sog'lom avlodni tarbiyalash masalasi eng dolzarb yo'nalishlardan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasida qabul qilingan qator normativ-huquqiy hujjatlar, jumladan, "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Yoshlar – kelajagimiz" davlat dasturi, "Sog'lom turmush tarzini qaror toptirish va ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risida"gi Prezident qarorlari ushbu yo'nalishda keng ko'lamli vazifalarni belgilab bergan [1]. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish davlat siyosatining ustuvor vazifasi sifatida qaralmoqda. Shu nuqtai nazardan boshlang'ich sinf o'quvchilarida yengil atletika mashqlari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi, chunki bu davr bolalarning jismoniy va ruhiy rivojlanishida eng mas'uliyatli bosqich hisoblanadi [2].

ASOSIY QISM

Boshlang'ich sinf yoshidagi bolalar organizmi tez sur'atlarda rivojlanadi. Bu davrda asosan mushaklar, suyaklar, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faol shakllanadi. Shu sababli ularning jismoniy tarbiyasiga to'g'ri yondashish katta ahamiyat kasb etadi. Yengil atletika mashqlari bolalarning tabiiy harakatlariga asoslangani uchun ular uchun eng qulay, xavfsiz va samarali vosita hisoblanadi [3]. Chunki yugurish, sakrash va uloqtirish kabi mashqlar bolalarning hayotiy faoliyatida ham kundalik zaruriyatga mos keladi. Masalan, yugurish mashqlari nafaqat sport, balki o'quvchilarni tezkorlikka, chidamlilikka o'rgatadi, sakrash esa mushaklar va suyaklarni mustahkamlaydi, uloqtirish esa qo'l mushaklarini rivojlantiradi, koordinatsiyani yaxshilaydi.



Yengil atletikaning eng asosiy ustunligi – bu bolalarning umumiy jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishidir. Boshlang'ich sinf o'quvchilari muntazam ravishda yugurish mashqlarini bajarsalar, ularda tezkorlik, nafas olish hajmi va yurak faoliyati yaxshilanadi [4]. Sakrash mashqlari ularning epchilligini oshiradi, gavdani to'g'ri shakllantirishga yordam beradi. Uloqtirish mashqlari esa kuch va muvozanatni rivojlantiradi. Shu tariqa yengil atletika mashqlari bolaning barcha asosiy jismoniy sifatlarini qamrab oladi.

Pedagogik nuqtai nazardan yengil atletika mashqlari bolaning intizomini, o'zini boshqarish qobiliyatini, qat'iyatini shakllantirishda ham muhim ahamiyatga ega. Boshlang'ich sinf yoshida bolalar oson chalg'iydilar, diqqatni uzoq muddat saqlay olmaydilar. Shu bois jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini qiziqarli, o'yinlar bilan uyg'unlashtirgan holda tashkil etish zarur [5]. Masalan, yugurish mashqlarini "kim tezroq yetib boradi" kabi o'yin ko'rinishida o'tkazish, sakrash mashqlarini musobaqa tarzida tashkil etish bolalarda qiziqish uyg'otadi va ularni faol qatnashishga undaydi. Bu esa mashg'ulotlarning samaradorligini yanada oshiradi.

Yengil atletika mashqlari boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni oshiradi. Bolalar mashqlar orqali o'zlarida sog'lom hayot uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni shakllantiradilar: vaqtini to'g'ri taqsimlash, doimiy harakatda bo'lish, zararli odatlardan chetlanish kabi [6]. Shuningdek, yengil atletika bilan muntazam shug'ullanuvchi bolalar tez charchamaydi, ularning immuniteti kuchli bo'ladi, darslardagi faolligi oshadi.

Yengil atletikaning yana bir muhim jihati shundaki, u bolalarda ijtimoiylashuv jarayonini kuchaytiradi. Mashg'ulotlar davomida ular bir-birlari bilan raqobatlashadilar, hamkorlik qiladilar, bir-birlarini qo'llab-quvvatlaydilar. Bu jarayon bolalarda do'stlik, hamjihatlik, o'zaro yordam kabi ijtimoiy fazilatlarini tarbiyalaydi [7]. Ayniqsa, musobaqalar jarayonida bolalar g'alaba qozonish uchun bir-birlari bilan bellashadilar, mag'lubiyatni sabr bilan qabul qilishni o'rganadilar. Shu tariqa yengil atletika o'quvchilarning ijtimoiy-psixologik rivojlanishiga ham katta hissa qo'shadi.

Amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, yengil atletika mashqlarini muntazam o'tkazish natijasida boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanadi. Masalan, yugurish tezligi, sakrash balandligi, uloqtirish masofasi ortadi, shuningdek, ularning umumiy sog'lomligi, tana vazni me'yorlashadi [8]. Bundan tashqari, bunday mashg'ulotlar bolalarda darslarga qiziqishni oshiradi, ularda diqqat, xotira va fikrlash jarayonlari tezlashadi. Chunki sog'lom organizm – bu faol aqlning ham kafolatidir.

Shu nuqtai nazardan qaraganda, boshlang'ich sinflarda yengil atletika mashqlarini samarali tashkil etish uchun murabbiy va o'qituvchilardan katta mas'uliyat talab etiladi. Ular mashg'ulotlarni bolalarning yosh xususiyatlariga mos ravishda tanlashi, yuklamani asta-sekin oshirishi, qiziqarli metodlardan foydalanishi lozim. Shuningdek, bolalarda jarohatlanishning oldini olish uchun mashg'ulotlardan oldin albatta qizdirish mashqlari



bajarilishi, mashg‘ulot yakunida esa mushaklarni bo‘shashtirish mashqlari o‘tkazilishi kerak [9].

XULOSA

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida yengil atletika mashqlari jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biridir. Yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari bolalarda tezkorlik, kuch, chidamlilik va epchillik sifatlarini shakllantiradi. Bu jarayon nafaqat ularning sog‘lom turmush tarzini qaror toptiradi, balki intizom, qat‘iyat, do‘stlik, hamkorlik kabi hayotiy fazilatlarini ham tarbiyalaydi. Shu bois boshlang‘ich sinflarda yengil atletika mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish, ularni ta‘lim-tarbiya jarayoniga keng tatbiq etish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish va ommaviy sportni rivojlantirish to‘g‘risida”gi PQ–6099-son qarori. – Toshkent, 2020.
3. Rahimov, Sh. Yengil atletika asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
4. Karimov, M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
5. Hasanov, A. Sport psixologiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2018.
6. Johnson, R. Athletics and Children’s Development. – London: Routledge, 2017.
7. Martens, R. Successful Coaching. – Champaign: Human Kinetics, 2012.
8. Brown, P. Physical Education in Primary Schools. – Oxford: Oxford University Press, 2016.
9. G‘ulomov, N. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etish metodlari. – Samarqand: Zarafshon, 2020.