



YENGIL ATLETIKA DARSLARINI TA'LIM MUASSASALARIDA TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

Nasirov P.I.

*NDPI, Jismoniy tarbiya nazaraiyasi va metodikasi kafedrası
assistent o'qituvchisi*

Eshbaev A.J.

NDPI, Jismoniy tarbiya nazaraiyasi va metodikasi kafedrası dotsenti

Tayanch so'zlar: maktabgacha yoshdagi bolalar, yengil atletika, tashkiliy-pedagogik sharoitlar, individual va guruh mashg'ulotlari yo'nalishlari.

Ключевые слова: дошкольники, легкая атлетика, организационно-педагогические условия, направления индивидуальной и групповой тренировки.

Key words: preschoolers, athletics, organizational and pedagogical conditions, areas of individual and group training.

Yengil atletika bo'yicha guruh yo'nalishlari butun maktabgacha yoshdagi bolalarning ehtiyojlarini qondirish uchun mo'ljallangan. Guruh marshruti jismoniy tayyorgarlikdagi muammolarni aniqlash va yengil atletikaning bir yoki bir nechta tarkibiy qismlarini rivojlantirish asosida yoki o'quvchilarning jismoniy tarbiya va sport sohasiga bo'lgan qiziqishini qondirish va qo'llab-quvvatlash uchun quriladi.

Yengil atletika bo'yicha jismoniy tarbiya va sport ta'limining guruh mashg'ulotini ishlab chiqish jamoaviy o'zaro hamkorlikni talab qiladigan ochiq havoda o'yinlar, estafetalar, ko'ngilochar va musobaqalarni tashkil etish zarurati bilan bog'liq. Yengil atletika xarakatli o'yinlar faoliyati bir nechta ishtirokchilarning mavjudligini o'z ichiga oladi, ularning har biri ma'lum funktsiyalarni bajaradi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining individual va guruhli yo'nalishlarini yengil atletika yordamida amalga oshirish ta'lim munosabatlarining barcha ishtirokchilarining (bolalar, murabbiylar va ota-onalar) o'zaro ta'sirini o'z ichiga oladi. Mashg'ulotlarni samarali amalga oshirish uchun o'qituvchilar va ota-onalar bilan o'zaro munosabatlar



maktabgacha yoshdagi bolalarning sport tarbiyaning barcha tarkibiy qismlarini oilaviy muhitda va guruhdagi mustaqil motorli faoliyatda rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Shu maqsadda bolalarni kuzatish, ularning yengil atletika mashqlarining ayrim turlariga qiziqishi va afzalliklarini, shuningdek, vosita qobiliyatlari belgilarini aniqlash kerak. Shu asosda ota-onalarga ularni rivojlantirish bo'yich tavsiyalar ishlab chiqish, ularga uyda o'qish uchun sharoit yaratishda pedagogik yordam ko'rsatish.

O'qituvchilar va ota-onalar bilan ishlash shakllari sifatida master-klasslar, seminarlar, individual maslahatlar qo'llaniladi. O'quv mashg'ulotlar integratsiyasi. Ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya o'quv dasturi bo'yicha yengil atletikani kiritishi zarur. Bu integratsiya o'quvchilarning dars vaqti va resurslarini yengil atletikani o'rganish va mashq qilish uchun bag'ishlashini ta'minlaydi.

Malakali instruktorlar: Ta'lim muassasalariga engil atletika bo'yicha bilim va tajribaga ega bo'lgan malakali instruktorlar yoki jismoniy tarbiya o'qituvchilari ishga joylashishi kerak. Ushbu o'qituvchilar o'quvchilarga to'g'ri texnika, o'quv usullarida yo'l ko'rsatishlari va darslar davomida xavfsizlikni ta'minlashlari mumkin.

Qulayliklar va jihozlar: Maktablarda engil atletika darslari uchun kerakli qulayliklar va jihozlar bilan ta'minlash kerak. Bunga o'quv dasturiga kiritilgan aniq atletika musobaqalariga qarab yugurish yo'llari, dala tadbirlari, to'siqlar, boshlang'ich bloklar, o'lchash lentalari, to'xtash soatlari va boshqa zarur jihozlar kiritilishi mumkin. Mahoratni rivojlantirish: Engil atletika darslari turli musobaqalar uchun zarur bo'lgan fundamental ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilishi kerak. Bunga sprinting, uzoq masofaga yugurish, yuqori sakrash, uzoq sakrash, o'q otish, disk tashlash va nayrang otish kiradi. O'quvchilar muntazam o'quv mashg'ulotlari orqali amaliyot o'tkazish va malakasini oshirish imkoniyatiga ega bo'lishlari kerak.

Xavfsizlik va shikastlanishning oldini olish: Engil atletika darslarida xavfsizlikni birinchi o'ringa qo'yish kerak. O'quvchilarga jarohatlarning oldini olish uchun to'g'ri isinish va cho'zish odatlarini o'rgatish kerak. Uskunalardan to'g'ri foydalanish, xavfsiz muhitni saqlash kabi xavfsizlik qoidalariga etarli darajada nazorat va rioya qilish zarur.

Maktablararo va maktablararo musobaqalar. Motivatsiyani oshirish va o'quvchilarga o'z mahoratini qo'llash imkoniyatlarini taqdim etish uchun engil atletika darslari maktab ichidagi va maktablararo musobaqalarni o'z ichiga olishi mumkin. Ushbu tadbirlarni sinflararo musobaqalardan tortib maktablararo



chempionatlargacha bo'lgan turli darajalarda tashkil etish mumkin, bu esa o'quvchilar o'rtasida sog'lom raqobat ruhini shakllantiradi.

Qo'shilish va ishtirok etish. Yengil atletika darslari qo'shilishga harakat qilishi, qobiliyatidan qat'iy nazar barcha o'quvchilarni ishtirok etishga va atletikaning foydasidan bahramand bo'lishga undashi kerak. O'zgartirishlar va moslashuvlar nogironligi bo'lgan shaxslarni yoki turli xil fitnes darajalarini joylashtirish uchun amalga oshirilishi mumkin, bu esa har bir insonning faol ravishda faoliyat bilan shug'ullanishini ta'minlaydi. Ta'lim muassasalari yengil atletika darslarining samaradorligini muntazam ravishda baholashi, o'quvchilardan fikr-mulohazalar izlashi, dasturning sifatini doimo oshirib borish uchun zarur tuzatishlar kiritishi muhim ahamiyatga ega.

Quyida yo'ldoshlik edukatsiyasi bo'yicha ko'proq ma'lumotlar berib o'tiladi:

Yo'ldoshlik edukatsiyasi: Yo'ldoshlik edukatsiyasi, o'quv muassasalarida yoshlarni yo'ldoshlikning muhim aspektlari bilan ta'minlashga yo'naltirishni o'z ichiga oladi. Bu, o'quvchilarga ko'ngillarini, jasaddiy rivojlantirishlarini, hamda jismoniy yaxshiliklarini oshirish, hamkorlik va qo'shimcha kelajak kasblariga tayyorlashni maqsad qiladi.

Yo'ldoshlar uchun tayyorlanish: Yo'ldoshlik edukatsiyasiga muayyan yo'ldoshlik programmalari va mashg'ulotlar kiritish kerak bo'ladi. Bu programmalarda nafaqat yulduzli atletika bilan bog'liq rivojlanishlar, balki o'quvchilar ustida ish orasida jismoniy faollik va qo'shimcha ish bilan bog'liq malakalar ham yetkazilishi kerak.

Yo'ldoshlik jamoasi va klublar: O'quv muassasalarida yuqori darajada to'g'riyo'yinlik olish uchun yo'ldoshlik jamoalari va klublar tashkil etiladi. Bu jamoalar jismoniy tayyorlanish, atletik rivojlanish va jismoniy yarimkilashtirishni o'z ichiga oladi. Shoshilmalar, trenerlar va yuqori malakali jamoa a'zolaridan iborat bo'lishi mumkin.

Rekreasion faolliklari: Yo'ldoshlik edukatsiyasida rekreasion faolliklari ham o'ziga xos o'rin egallar. O'quv muassasalarida o'quvchilarni faol rejimda mehmonxonalar, dachalar, sport qo'llanmalarida va boshqalarda jismoniy tadbirlar bilan bog'liqlantirish hamda vorislik va sport yarimxalqaro tadbirlarida ishtirok etishga imkon berish xususiyatlari yaratiladi.

Atletik stadiyalarning tuzilishi: O'qish joylarida yoshlarga yo'ldoshlik atletikalarini tashkil etish uchun o'zgarishlarni tuzish lozim. Bu qandaydir, bir yo'ldosh stadioniga ega bo'lishi, bog'ning maydonchasi, uchko'laklar, boshlash bloklari, o'lchovlar va boshqalar -shu jumladan belgilangan atletika qismlari uchun zarur jihozlar-kerak buladi.



Soha ekskursiyalari va tanqid uchun integratsiya: Yo'ldoshlik atletikaning praktik jihatidan bir qismi o'quvchilarni yurtimiz va xalqaro tadbirlargacha tayyorlaydi. Shu orqali o'quvchilar, shoshilmalar yoki qoshidagi yarimxalkaro orqali yo'ldoshlikning oliy istiqbollari bilan tanishishadi va ularni amalga oshirishga o'z hissasini anglatadi.

Nihoyat, yosh o'quvchilar yo'ldoshlik edukatsiyasi orqali sportga qiziquvchanlik va qiziqishni oshirish orqali jismoniy yaxshiliklarning afzal o'rnatilishi, jismoniy faollik va jismoniy terbiya hamda jismoniy va ma'naviy o'zaro munosabatlarning rivojlanishi uchun asosiy asbobga aylanadi.

Adabiyotlar:

1. Bobomurodov Norpulat SHirinovich *Структуры физической подготовленности курашистов* Vestnik nauki i obrazovaniya.
2. Bobomurodov, Norpo'lat Shirinovich. "Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi tuzilmalari". Fan va ta'lim axborotnomasi 4-2 (82)
3. Mirjamolov M.X., Odilov R.F., Zokirov d.r.salomatligi nogironat imkoniyatlaribo'lgan o'quvchilarning maxsus Jismoniy tarbiyasini takomil-lashtirish Jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari. - S. 20-23.

РЕЗЮМЕ

Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar yengil atletikasining tarkibiy qismlari keltirilgan. Bolalarni yengil atletika bilan tarbiyalash uchun individual va guruhli jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish xususiyatlari ochib berilgan.

РЕЗЮМЕ

В статье представлены компоненты легкой атлетики детей дошкольного возраста. Выявлены особенности организации индивидуальной и групповой физкультурно-спортивной подготовки детей, занимающихся легкой атлетикой.

SUMMARY

The article presents the components of athletics for preschool children. The features of the organization of individual and group physical education and sports training of children involved in athletics have been identified.