



## ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ҲАМ СПОРТ

### JEÑIL ATLETIKA SPORTÍ MENEN SHUGÍLLANÍWDÍÑ INSAN SALAMATLÍGÍNA TÁSIRI HÁM TÁRBIYALÍQ ÁHMIYETI

*Arzibekov T., Utemuratov I.*

*Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti  
Nókis filiali “Jeke gúres hám tábiyy pánler” kafedrası*

**Tayanch so'zlar:** sport, yengil atletika, sog'liqni saqlash, ta'lim, tarbiya, moslashish, sog'lom avlod, raqobat, sog'lom turmush tarzi, tajriba.

**Ключевые слова:** спорт, легкая атлетика, здоровье, воспитание, тренировка, адаптация, здоровое поколение, соревнование, здоровый образ жизни, опыт.

**Key words:** sports, athletics, health, education, training, adaptation, healthy generation, competition, healthy lifestyle, experience.

**Резюме:**

Ushbu maqolada sportning inson salomatligiga ta'siri va tarbiyaviy ahamiyati ko'rib chiqiladi.

**Резюме:**

В данной статье рассматривается влияние занятий спортом на здоровье человека и образовательное значение.

**Summary:**

This article examines the impact of athletics on human health and educational value.

Kirisiw. Jeñil atletika shınıǵıwları sport, salamatlastırıw hám tárbiyalıq áhmiyetke iye. Shınıǵıwlar ashıq hawada hámde barlıq bulshıq et toparlarına tásir etedi: muskul - skelet sistemasın bekkemlew, dem alıw organları hám júrek qan-tamır sistemasınıń iskerligin jaqsılaydı.

Jeñil atletika menen shugullanıw balalar hám óspirimlerden fizikalıq salamatlıǵın bekkemlew, hár tárepleme kúshli hám shınıqqan áwladtı qalıplestiriwden ibarat bolǵan tárbiyanıń tiykarǵı maqsetin nátiyjeli ámelge asırıwǵa járdem beredi.

Jeñil atletika ósip kiyatırǵan jas áwladtıń organizm fizikalıq tárbiyası qalıplesiw ushın ásirese áhmiyetli. Jeñil atletika - shıdamlılıq, kúsh, tezlik, shaqqanlıq, beyimlesiwsheńlik hám qıyınshılıqlardı jeñiw qábleti sıyaqlı fizikalıq pazıyletlerdi rawajlandıradı.

Juwırıw, sekiriw hám ılaqtırıw miynette, áskeriy tarawlarda keń qollanıladi. Jeńil atletikaniń tárbiyalıq áhmiyeti sonnan ibarat, bu klasslar xarakterdi qalıplestiredi, adamnıń erk-ıqrarın bekkemleydi, qorıqpawǵa, qıymshılıqlardı mártlik penen jeńip ótiwge úyretedi.

Jeńil atletikada jámáátlik iskerlik, komandalıq jarıslarda qatnasıw nátiyje ushın sportshılardıń juwapkershiligin arttıradi.

Jeńil atletika shınıǵıwları orınlaw hámde jarıslarda qatnasıw insannıń potencial qábiletlerin júzege shıǵarıw, aqılıy tárepten ózin shaxs sıpatında dálillew, xarakter hám optimallıqtı qalıplestiriw imkaniyatın beredi.

Jeńil atletika - insan ushın tábiyiy bolǵan fizikalıq shınıǵıwlar: júriw, juwırıw, sekiriw, ılaqtırıwdı ózinde jámlegen sport túri esapalanadı.

Jeńil atletika shınıǵıwlarınıń hár túrliligi hám júklemeni ózgeriw ushın keń imkaniyatlar hár qıylı fizikalıq tayarlıq dárejesinde bolǵan balalar hám jas óspirimler ushın usı shınıǵıwlardan paydalanıw imkaniyatın beredi. Sonıń menen birge, kópshilik shınıǵıwlar arnawlı qımbat bahalı úskenelerdi talap etpeydi hám ápiwayı maydanlarda hám orınlarda orınlaw múmkin.

Sekciyalıq shınıǵıwlar mektep ishindegi jarısqa tayarlıq kóriw, ázzi hám artta qalıwshı oqıwshılar háreket texnikasın ózlestiriw hám fizikalıq qásiyetlerin rawajlandırıw maqsetinde ótkeriledi. Dúzilisi boyınsha olar sabaqtı esletedi, biraq tek shınıǵıwdıń tiykarǵı bólimine organizmdı tayarlawǵa kóbirek itibar qaratiladı, bunda shınıǵıwlardıń dawamlılıǵı hám júkleme sabaqtaǵıdan kóp boladı. Sáykes túrde, úlken júklemeden keyin organizm salıstırmalı tikleniw waqtı artadı

Óz betinshe sabaqlar dawamında da, sabaqtan tısqarında ótkeriliwi múmkin. Olar fizikalıq qásiyetlerdi rawajlandırıw, texnikanı úyreniwge ápiwayı elementler, oqıtıwshınıń tapsırmasın orınlaw qaratilǵan.

Oqıw-shınıǵıw sabaqları BÓSM degi sport sekciyalarında ótkeriledi. Olar jeńil atletikadan sport jarıslarına tayarlıq kóriwge hám sport sheberligin arttırıwǵa qaratilǵan. Bul sabaqlarda oqıwshılar jeńil atletika túrleriniń texnikası, sonday-aq jeńil atletikaniń anıq túri ushın zárúr bolǵan fizikalıq qásiyetlerdi ózlestiredi.

Organizmnıń tiykarǵı bólimine tayarlanıwına kóbirek waqıt ajratıladı, sebebi

ol kólemi boyınsha da, intensivligi boyınsha da úlken júklemelerdi orınlaydı. Tiykarǵı bóliminde hár qıylı baǵdardaǵı hár túrlili shınıǵıwlar kóp boladı. Shınıǵıwdıń juwmaqlawshı bóliminiń ornı kúsheledi, onda dem alıw, júrek urıwıhám qayta tikleniw ushın úlken kólemde shınıǵıwlar orınlanadı [1, 2].



Jarıs jeńil atletika menen shuǵıllanıw sabaǵı sıpatında juwmaqlawshı sabaq bolıp esaplanadı. Bul jerde shuǵıllanıwshı óziniń imkaniyatın, qáiletin, jarıs tájiriyesin hámde nátoyjege erisiw dárejesin ańladı. Sonıń ushin jarıslar joqarı fizikalıq júkleme, joqarı psixologiyalıq basımda bolıp, sportshı organizmine trenirovkanıń tásiiri ekstremal sharayatlarda háreket etiwge jaqınlasadı.

Shınıǵıwlardıń epizodik formaları bir mártelik bolıwı múmkin (máselen qayta shınıǵıw waqtındaǵı organizm proceslerin turaqlastırıwda toǵayda yamasa parkte qayta tiklew jolların jaqsılaw ushin júriwler hám juwırıwlar) hám sistemalı (azanǵı shınıǵıwlar, gigenalıq seyil). Bul trening túri óz gezeinde eki túrde jeke hám toparlıq bolıwı múmkin.

Shınıǵıw procesinde jeńil atletikaniń bilim beriw áhmiyeti anıq: oqıwshılar kún tártibi, awqatlanıw, shınıǵıwlardı rejelestiriw hám taǵı basqalar haqqında paydalı bilimgerge iye boladı. Jeńil atletika sabaqları qısqa, orta, uzaq aralıqqa juwırıw, estafetada juwırıwdı ózlestiriw ornınan turıp hám juwırıp kelip uzınlıqqa hám biyiklikke sekiriw hám usı túrlerdegi texnikanı jetilistiriwge baǵdaralandı.

Juwırıw, sekiriw, ilaqtırıwlar orınlawdıń úlken variantlılıǵı hám hár qıylı sharayatlarda qollanıwı menen ajralıp turadı. Olar mektep oqıwshılarınıń fizikalıq qásiyetlerin rawajlandırıwǵa ádewir tásir kórsetedi.

Jeńil atletika shınıǵıwları sıpatında baslawısh mektep baǵdarlamasınıń mazmunına kiretuǵın shınıǵıwlardı 5-klastan baslap qısqa, orta hám uzaq aralıqqa juwırıw, juwırıp kelip uzınlıqqa hám biyiklikke sekiriw texnikası tiykarların ózlestirgennen soń úyreniw basqıshı baslanadı.

Jeńil atletika shınıǵıwların úyretiwdegi tiykarǵı másele 5-9-klass oqıwshılarına juwırıwdıń úzliksizligin ózlestiriw iyteriliw (sekiriw) hám snaryad jiberiw menen juwırıw (ilaqtırıw) sıyaqlılar esaplanadı.

8-9-klass oqıwshıları ayırım túrler boyınsha jarıslarda qatnasadı jeńil atletika hám jeńil atletika tórt gúresinen: 60 m ge juwırıw juwırıwdan, ilaqtırıwdan, shıdamlılıqqa juwırıwdan biyiklikke yamasa uzınlıqqa.

10-11-klasslarda oqıw procesi estafetada juwırıw uzınlıqqa hám biyiklikke sekiriwler texnikasını úyreniwge baǵdarlangan [3].

Dene tárbiyası sabaǵı mektepte jeńil atletika shınıǵıwları qurılısınıń tiykarǵı túri bolıp esaplanadı. Shınıǵıwlardı durıs tańlaw háreketleniwge (jayaw júriw, juwırıw) hám orında turıwǵa (bir sızıqta, izbe-iz, sheńber) dem alıw, qan aylanısı, zatlar almasıwı, tayanısh-háreket apparatın bekkemlewge járdem beredi.

Sabaqtıń tayarlıq bólimindegi shınıǵıwlar sabaqtıń wazıypalarına sáykes keliwi kerek. Jeńil atletika sabaǵında bul júriw, áste juwırıw, juwırıw



shınıǵıwları, hár qıyılı sekiriwler, tezleniwler bolıwı múmkin. Jeńil atletika túrindegi sabaqlarda oqıwshılar sabaqtın tiykarǵı bóliminde shuǵıllanatuǵın tayarlıq shınıǵıwları qollanıladı. Eger bul sekiriw bolsa juwırıwdan uzınlıqqa sekiriw tayarlıq shınıǵıwları bolıwı múmkin bir, úsh, bes adımdan keyin, ornınan uzınlıqta, úsh, bes adım, júriw aktiv dem alıw ushın jalǵanadı [2, 3].

Sabaqtan tısqarı shınıǵıwlardın derlik hár qanday túri jeńil atletika yamasa sporttıń usı túri óz ishine aladı.

Juwmaq. Jeńil atletika dene tárbiyası sistemasınıń ajıralmas bólegi esaplanadı. Ol kóp ásirlik bahalı tájiriybeni ózinde jámlep ǵana qalmastan insandı turmısqa tayarlaw fizikalıq hám psixologiyalıq qábiletler menen birge dene tárbiya procesinde kórinetuǵın rawajlanıwdın túrli forma hám usıllar sebepli shaxstın ádep-ikramlılıq pazıyletlerin de jetilistiredi.

#### Ádebiyatlar:

1. Хофф Я. Бегай, прыгай, метай / Я. Хофф, Э. Харнес Э. Брюнему. – Москва: Физкультура и спорт, – 1982. – 78 с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – Москва: Издательский центр «Академия», – 2007. – 464 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Академия», – 2008.