

**UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA
3-4-SINFLARDA YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING
SAMARADORLIGI**

Mamutov Muratbek Tolibaevich

Berdaq nomidagi QDU

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
mutaxassisligi 1-kurs magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18060433>

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida 3–4-sinf o'quvchilari bilan olib boriladigan yengil atletika mashg'ulotlarining samaradorligi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Yengil atletika mashqlarining o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, harakat ko'nikmalari, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsiya sifatlarini rivojlantirishdagi ahamiyati asoslab beriladi. Shuningdek, O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar, maktab sportini rivojlantirish borasidagi davlat siyosati va Prezident Sh.M. Mirziyoyev asarlarida belgilangan ustuvor yo'nalishlar yoritib beriladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, yengil atletika, boshlang'ich sinf, 3–4-sinf, jismoniy rivojlanish, maktab sporti, samaradorlik.

Kirish

Yengil atletika O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tizimining asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi o'zining ommabopligi, harakatlarning tabiiyligi va sog'lomlashtiruvchi ahamiyati bilan aholi, ayniqsa yoshlar o'rtasida keng tarqalgan. Mustaqillik yillarida O'zbekistonda yengil atletikani rivojlantirish davlat siyosati darajasiga ko'tarildi va bu sohada muhim islohotlar amalga oshirildi.

Mustaqillikdan keyingi dastlabki davr

O'zbekiston mustaqillikka erishgach, milliy sport tizimini shakllantirishga alohida e'tibor qaratildi. Yengil atletika maktab sporti, bolalar-o'smirlar sport maktablari va professional sport tizimida ustuvor yo'nalish sifatida rivojlantirildi. Dastlabki yillarda sport infratuzilmasi, trenerlar tayyorlash va sportchilarni saralash tizimini takomillashtirish asosiy vazifa bo'ldi.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan qonunlar, farmon va qarorlar yengil atletikaning rivojiga mustahkam huquqiy asos yaratdi. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun, davlat dasturlari hamda Prezident qarorlarida maktab sportini rivojlantirish, yoshlarni sportga keng jalb etish asosiy maqsad qilib belgilandi.

Prezident Sh.M. Mirziyoyev o'z asarlarida va nutqlarida yoshlar salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sport, jumladan yengil atletikaning muhim ahamiyatini alohida ta'kidlab kelmoqda. Bu esa ushbu sport turining yanada ommalashuviga xizmat qilmoqda. Umumta'lim maktablarida yengil atletika jismoniy tarbiya darslarining asosiy bo'limlaridan biri hisoblanadi. Boshlang'ich sinflardan boshlab yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari orqali o'quvchilarning jismoniy sifatlari rivojlantiriladi.

Maktablar o'rtasida o'tkaziladigan sport musobaqalari, spartakiadalar va "Umid nihollari", "Barkamol avlod" sport o'yinlari yengil atletikaning ommaviyligini oshirishga xizmat qilmoqda. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport yosh avlodni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Ayniqsa, umumta'lim maktablarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishini ta'minlashda jismoniy tarbiya darslarining o'rni beqiyosdir. 3–4-sinflar bolalarning jismoniy sifatlari faol shakllanadigan, harakat ko'nikmalari mustahkamlanadigan muhim yosh davri hisoblanadi. Yengil atletika mashqlari o'zining tabiiyligi, soddaligi va ommabopligi bilan ajralib turadi. Yugurish, sakrash va uloqtirish kabi mashqlar bolalarning tabiiy harakatlariga mos bo'lib, ularning jismoniy rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli yengil atletika mashg'ulotlarini 3–4-sinflarda to'g'ri tashkil etish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

1. Jismoniy tarbiya darslarida yengil atletikaning o'rni

Jismoniy tarbiya darslarining asosiy maqsadi o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va harakat faoliyatiga bo'lgan qiziqishini oshirishdan iborat.

Yengil atletika mashqlari bu maqsadlarga erishishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Yengil atletika quyidagi ustunliklarga ega:

- harakatlarning soddaligi;
- maxsus jihozlarga kam ehtiyoj sezilishi;
- barcha yoshdagi bolalar uchun mosligi;
- jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishi.

3–4-sinflarda yengil atletika mashqlari o'yinlar bilan uyg'unlashtirilgan holda o'tilsa, dars samaradorligi yanada oshadi.

2. 3–4-sinf o'quvchilarining yosh va jismoniy xususiyatlari

Boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarda:

- suyak va mushak tizimi hali to'liq shakllanmagan;
- yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faol rivojlanish bosqichida bo'ladi;
- harakatlarga qiziqish yuqori darajada namoyon bo'ladi.

Shu sababli yengil atletika mashqlarini tanlashda yuklama hajmi va intensivligi yoshga mos bo'lishi lozim. Haddan tashqari og'ir mashqlar bolalarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

3. Yengil atletika mashg'ulotlarining turlari va metodikasi

3–4-sinflarda asosan quyidagi yengil atletika mashqlari qo'llaniladi:

- qisqa masofaga yugurish (30–60 m);
- estafeta yugurishlari;
- joyidan va yugurib kelib sakrash;
- yengil buyumlarni uloqtirish.

Mashg'ulotlar o'yin usulida tashkil etilishi, musobaqa elementlaridan foydalanilishi tavsiya etiladi. Bu o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

4. Yengil atletika mashg'ulotlarining jismoniy rivojlanishga ta'siri

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yengil atletika mashg'ulotlari:

- tezkorlikni oshiradi;
- chaqqonlik va muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantiradi;
- umumiy chidamlilikni yaxshilaydi;
- mushak kuchini mustahkamlaydi.

3–4-sinflarda muntazam o'tkazilgan mashg'ulotlar natijasida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi sezilarli darajada oshadi.

5. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va yengil atletikaning rivojlanishi

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Prezident Sh.M. Mirziyoyev rahbarligida qabul qilingan farmon va qarorlar maktab sportini rivojlantirishga keng yo'l ochib berdi.

Davlat siyosatida:

- bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirish;
- maktablarda sport infratuzilmasini yaxshilash;
- jismoniy tarbiya o'qituvchilarining malakasini oshirish asosiy vazifalar sifatida belgilangan.

Yengil atletika maktab sportining asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, umumta'lim maktablarida 3–4-sinflarda yengil atletika mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlashda yuqori samaradorlikka ega. Mashg'ulotlarni yosh xususiyatlariga mos, o'yin va musobaqa elementlari bilan boyitilgan holda olib borish jismoniy tarbiya darslarining sifatini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. **Yangi O'zbekiston strategiyasi.** – Toshkent: O'zbekiston, 2021.
2. Mirziyoyev Sh.M. **Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz.** – Toshkent, 2017.
3. Mirziyoyev Sh.M. **Xalqimizning roziligi — faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir.** – Toshkent, 2018.
4. O'zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi Qonuni.
5. Kerimov F.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2019.
6. Abdullayev A., Xudoyberdiyev R. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya metodikasi. – Toshkent, 2020.