

OLIIY TA'LIM MUASSASASI TALABALARI BILAN O'TKAZILADIGAN YENGIL ATLETIKA BO'YICHA TO'GARAK MASHG'ULOTLARINING MAZMUNI

Ergasheva Ozoda Asqar qizi

Farg'ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası

Email: ergasheva@pf.fdu.uz

ANNOTATSIYA

Bu maqolada, oliy ta'lim muassasalarida talabalarning yengil atletika bo'yicha to'garak mashg'ulotlarini tashkillash, uning o'ziga xos xususiyatlari va ahamiyati haqida so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: Darsdan tashqari mashg'ulot, sport klub, sport to'garaklari, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy qobiliyat, harakatchanlik, shaxsiy qiziqish.

АННОТАЦИЯ

В данной статье говорится об организации занятий в легкоатлетическом кружке студентов вузов, ее особенностях и значении.

Ключевые слова: Внеклассное обучение, спортивный кружок, спортивные секции, физическое развитие, физическая подготовка, физические способности, мобильность, личный интерес.

Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning ta'limdan tashqari tizimi ham tobora rivojlanib bormoqda. Bulardan biri o'quv muassasalari qoshida turli sport to'garaklari faoliyatlarining yo'lga qo'yilishi, sport maydonchalari va majmualarining barpo etilishida yaqqol namoyon bo'ladi. Bularning barchasi yurtimizdagi yoshlarning sport bilan shug'ullanishi, ularning jismonan baquvvat bo'lishlari va shu tariqa sog'lom turmush tarzini o'z hayotlarining ma'no-mazmuniga aylanishida o'z aksini topayotganidan darak beradi. Zero, sport insonning intellektual kamolotga yetishida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Sport bilan muntazam shug'ullanuvchining jismigina emas, fikr-u hayoli, tafakkuri ham yangilanadi. Shuning uchun ham talaba-yoshlarni faqat dars jarayonida emas, darsdan tashqari vaqtlarida ham sport to'garaklariga jalb etish orqali jismoniy chiniqtirish lozim. Talabalarning bo'sh vaqtini to'g'ri tashkil etish, sportga qiziqishlarini orttirish, ularni epchillikka, o'z oldilariga qo'ygan maqsadlariga erishishga, bir-birlari bilan hamjihat va do'stona

munosabatda bo'lishga, shuningdek, yengil atletika bo'yicha ham bo'lajak sportchilarni tayyorlash maqsadida to'garaklar tashkil qilinadi.

Yengil atletika mashqlarining xilma-xilligi yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishda kuch va tezkorlik mashqlarda mushakdagi kuchni o'zgarib turishi har xil yoshdagi va jinsdagi talabalarga yengil atletika mashqlarida qatnashish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko'pchiligini texnik jihatdan bajarish qiyin emas, o'rgatish uchun oson, ularni oddiy maydonchalar va ochiq maydonlarda bajarish mumkin. Yengil atletika mashg'ulotlari oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarida va sport to'garaklarida o'tkaziladi.

Jismoniy tarbiyadagi darsdan tashqari mashg'ulotning asosiy tashkiliy shakllaridan biri jismoniy tarbiya to'garagidir. To'garakning hamma ishlari talabalar tashkiloti (sport klub) bilan birgalikda tasdiqlangan reja asosida olib boriladi. Har bir guruhda badantarbiya tashkilotchisi saylanib, u talabalarni yengil atletika to'garagining tadbirlarida qatnashishga jalb etadi. Oliy ta'lim muassasalaridagi sharoit va shug'ullanuvchilarning miqdoriga qarab yengil atletika bo'yicha to'garak mashg'ulotlari tashkillanadi. To'garakni tashkil qilish har bir guruh uchun alohida yoki o'quv materialini o'zlashtirishda orqada qolayotgan barcha muassasa talabalari uchun alohida bo'ladi. To'garak ichida 20-30 kishidan iborat bo'lgan o'quv guruhlari ajratiladi. Mashg'ulotni haftasiga 3 marta 60-90 daqiqadan o'tkazish kerak. Talabalarning jismoniy rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarligini, yoshi va jins xususiyatlarini hisobga olgan holda ular muassasalardagi yengil atletika bo'yicha sport to'garaklariga jalb etiladi. Mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etish va boshqarish orqali talabalarning shug'ullanishida organizmi rivojlanishining hamda sport natijalarini ko'rsatishning ijobiy natijalariga erishish mumkin. To'garak mashg'ulotlari talabalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi. Musobaqalar va sport bayramlarida talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi nazorat qilib boriladi. To'garak a'zolari 15-20 kishidan iborat bo'lishi mumkin. Guruhlar yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi bir xil talabalardan saralanadi. To'garak mashg'ulotlari haftasiga 3 marta o'tkaziladi. Har bir mashg'ulot 60-90 minut atrofida bo'lishi mumkin. To'garak mashg'uloti guruhlari guruh sardorlari tayinlanib ular ustozlarga yordam beradilar.

Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha to'garaklar ham faoliyat ko'rsatib, bu to'garaklarga jismoniy tayyorgarlikka ega, shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatli bo'lgan talabalar jalb etiladi. Sport to'garaklari muassasa jismoniy tarbiya dasturi asosida ish olib boradi. Talabalarning jismoniy tayyorgarligi guruh mashg'ulotlari va sport musobaqalari, bayramlarda nazorat qilib turiladi. To'garak mashg'ulotlari haftasiga 3-4 marotaba tashkil etilib, 90-120 minut davomida o'tkaziladi. Sport turi bo'yicha zaruriy jihozlar va mutaxassislarning mavjudligi hamda

mashg'ulot o'tish joylari talabga javob berishi muassasa sharoitida ham malakali sportchilar tayyorlash imkonini beradi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, yengil atletika mashqlari bilan muntazam shug'ullanuvchilarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimi mustahkamlanadi, mushaklarning garmonik rivojlanishi ta'minlanadi, bo'g'inlardagi harakatchanlik yaxshilanadi va asab-mushak koordinatsiyasi takomillashadi. Talabalar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarining mazmuni ularning jinsi va yosh xususiyatlariga bog'liq bo'lib, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish vaqtida buni e'tiborga olish zarur. Turli xil jismoniy mashqlar ichida yengil atletika mashqlari insonni har tomonlama jismoniy rivojlantirishda asosiy o'rinni egallaydi. Xususan, turli xil yugurish, sakrash, uloqtirishlar har bir jismoniy tarbiya mashg'ulotining tarkibiy qismiga kiritilgan. Yengil atletika mashqlaridan muassasada sport to'garaklari mashg'ulotlarida, shuningdek yozgi dam olish oromgohlarida ham keng qo'llaniladi. Yengil atletika turlaridan maxsus test sinovlari majmuasiga ham ko'pgina mashqlar kiritilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Салимов, Г. М., Холлиев, А. Э., Норбоева, У. Т., & Эргашева, О. А. (2015). Организация методов исследования через национальные подвижные игры. Молодой ученый, (11), 1484-1486.
2. Эргашева, О. А. К. (2022). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. Вестник науки и образования, (10-2 (130)), 58-61.
3. Ergasheva, O. A. (2022). 11-12 YOSHLI O'QUVCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 150-153.
4. Hamroyev, A. R., & Ergasheva, O. A. (2023). THE EFFECT OF ACTION GAMES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(18), 67-71.
5. Hamroyev, A. R., & Ergasheva, O. A. (2023). BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASIGA HARAkatLI O'YINLARNING

6. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.
7. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 253-255.
8. Mirzaakhmad, M. F. (2023). Development of Pedagogical Culture and Competence of Future Physical Culture Specialists in Higher Educational Institutions. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 1(6), 62-68.
9. Мамадова, Ф. (2023). БО‘LAJAK JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARINING PEDAGOGIK MADANIYATI VA KOMPETENSIYASINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK MODELI. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 3(7), 266-272.