**Yengil atletika mashg`ulot jarayonida onglilik va faollilik.**

 **Z.А.Namazov-JizzaxDPU katta oʼqituvchisi To`raev Doston JizzaxDPU jismoniy madaniyat fakulteti talabasi**

***АННОТАЦИЯ-*** В статье описывается методика проведения занятий по лёгкой атлетике в высших учебных заведениях, значение и роль занятий лёгкой атлетикой для организма студентов. Место лёгкой атлетики в системе физического воспитания, методика выполнения упражнений свойственные только лёгкой атлетике, о месте лёгкой атлетики среди других видов спорта.

***КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА-***  Лёгкая атлетика, методика, физическое воспитание, спорт, беговые упражнения, виды лёгкой атлетики.

***ANNOTASIYA*** - Maqolada oliy o‘quv yurtlarida yengil atletika mashg‘ulotlarini o‘tkazish metodikasi, talabalar organizmi uchun yengil atletikaning ahamiyati va o‘rni yoritilgan. Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o`rni, mashqlarni bajarish usullari faqat yengil atletikaga xos, yengil atletikaning boshqa sport turlaridan tutgan o`rni.

***Kalit SO‘ZLAR*** – Yengil atletika, metodika, jismoniy tarbiya, sport, yugurish mashqlari, yengil atletika turlari.

***ABSTRACT*** - The article describes the methodology of conducting athletics classes in higher educational institutions, the importance and role of athletics for the body of students. The place of athletics in the system of physical education, the methods of performing exercises are peculiar only to athletics, the place of athletics among other sports.

***KEY WORDS*** - Athletics, methodology, physical education, sports, running exercises, types of athletics.

O‘qitishga ongli munosabat va unda shug‘ullanuvchining faolligi har qanday pedagogik jarayonning samaradorligini oshiradi. P.F. Lesgaft ilgari surgan jismoniy tarbiya ta’limidagi onglilik va faollilik tamoyilii harakat faoliyatlarini mexanik ravishda taqlid qilib bajarish orqali harakatlarni o‘zlashtirishni qat’iyan qoralaydi va birinchilardan bo‘lib harakatlarni taqqoslay olish, uning tahlilini qilish orqali nazariy bilimlarni va harakat faoliyatlarini egallash g‘oyasiniilgari surdi. U “jismoniy mashq bilan shug‘ullanish faqat kuchni, va jismoniy rivojlanganlikni ko‘rsatkichlarini oshiradi”, *–* degan qo‘pol xato tushunchani asosiy xatolardan biri deb ko‘rsatdi.

Tarbiya jarayonida bu tamoyilni qo‘llash mashg‘ulotni umumiy vazifalariga qiziqishni uyg‘otish va fikrlashni shakllantirish bilan boshlanadi. Eng avvalo, harakat faoliyatini hayotiy -amaliyligi aniq misollar yordamida, motivatsiyalash, ta’limning mavzulashtirish orqali amalga oshirila boshlanishi lozimligiga urg‘u beradi. Bundan tashqari, shug‘ullanuvchilar jismoniy madaniyat, sport mavzulariga oid muntazam leksiyalar, suhbatlar, hikoyalar eshitishlari, maktab jismoniy tarbiya dasturining nazariy qismini o‘rganishlari, metodik va hujjatli filmlar ko‘rishlari, o‘z-o‘zini tibbiy nazorat qilish qoidalarini bilishlari, “aktiv, passiv dam”, “bajara olish”, “harakat malakasi”, “oliy harakat tartibi”, “malakaning ijobiy va salbiy ko‘chishi” atamalari mohiyatini tushunishlarini ahamiyati muhim.

Mashq, harakat texnikasini egallash, oz energiya sarflab samarali harakat qilish, uni bajarish orqali organizmda sodir bo‘ladigan turli xil o‘zgarishlarni tushunish, topshiriqqa nisbatan onglilik va faollikni oshiradi.

Mashg`ulot jarayonida ongli analiz va jismoniy mashqni bajarishda nazoratdan foydalanish ta’limning tamoyilial mexanizmlaridan biridir.

Ongli ravishda bajarilayotgan “ixtiyoriy harakat”ning mohiyatiga yetib, uning bajarilishi texnkasining asosi, zvenolari, detallarini nazorat qila olishning ahamiyati ta’lim jarayonida o‘z samarasini berishi ilmiy-amaliy isbotlangan.

Ongli analizda mashq texnikasini tahlili bilangina chegaralanmay, uni biomexanik, matematik hisoblash, bioritmik va sport metrologiyasining qonuniyatlarini nazarda tutgan holda, shug‘ullanuvchining anatomiya, sport fiziologiyasi, bioximiya sohalaridagi bilimlarga tayaniladi.

Mashqni bajarishdan oldin uni tuzilishi, ijrosi harakatni ifodasini fikran ko‘z oldiga keltira olish («ideomotor trenirovka») *–* onglilik tamoyilining asosiy vositalaridan biridir.

Faollik mashg‘ulotlarda shug‘ullanuvchilarning barchasini tugal band qilish, ular faoliyatini “frontal”, «guruhli”, tashkillash orqali, asosiy jihozlar yoniga qo‘shimcha sport anjomlari qo‘yish, kuchiga yarasha bo‘lmagan mashqlarni bir-ikki haftalik tayyorgarlik va trenirovkadan so‘ng bajara boshlasalar, shug‘ullanuvchilarni mashqni mustaqil bajarishga urinishini o‘z-o‘zidan ortishi sodir bo‘ladi.

 ***Yengil atletika mashg`ulotlarida ko‘razmalilik tamoyili.***Mashqni ko‘rsatish tushunchasi yengil atletika mashg`ulotlarida o‘zining keng ma’nosiga ko‘ra pedagogika nazariyasi chegarasidan allaqachonlar chiqib ketgan. Hozirgi kunda bu tushuncha o‘ziga his qilish, obrazli ifodalay olish, tashqi shaklini ifodalab namoyish qilishdek keng ma’noni oladi.

***Yengil atletika mashg`ulotlarida bajarib ko‘rsatishva ko‘rishning bir-biri bilan o‘zaro bog‘liqligi***. Harakat faoliyati haqidagi birlamchi (boshlang‘ich) tushuncha shugullanuvchida mashqning tabiiyshaklda bajarilishini ko‘rgandan so‘ng hosil bo‘ladi. Ko‘rgazmali qo`rollar, suratlar, chizmalar, maketlar, kino suratlar (sekinlashtirib olinganlari), kino-badiiy, hujjatli, o‘quv filmlari, video, multivideo va h.k. tarzida ko‘rsatiladi va taqlid tarzida ularni bajarish o‘quvchidan talab qqilinadi.

O‘zlashtirish jarayonining asosiy omili hisoblangan ko‘rgazmalilikning ikki ko‘rinishi amaliyotda mavjud bo‘lib, ular mashqni aynan bajarib yoki vositali yordami bilan ko‘rsatish deb farqlanadi.

***Aynan*** yoki ***vositali ko‘rgazmalilik*** dars jarayonida o‘qituvchiga mashqni namunali darajada bajarib ko‘rsatish talabini qo‘yadi. Namunali darajadagi ko‘rsatish-namoyish qilish sodir bo‘lishi mumkin bo‘lgan xatolarning oldini olishini amalda isbotlangan. Amaliyotda esa harakatning qanday bajarilishini o‘quvchi ko‘rmay turib, uning texnikasini o‘rgatish boshlab yuboriladi va bu o‘z navbatida shug‘ullanuvchilarni xatolariga sabab bo‘ladi. Ularni tuzatish ta’lim jarayonining vaqtini cho‘zilishiga olib keladi. [19]

Harakat faoliyati haqida birlamchi (dastlabki) tushuncha mashqni o‘quv videorolik, chizma, rasm, maket, plakat, va boshqalarda shug‘ullanuvchilarga ko‘rsatish orqali hosil qqilinadi, ayniqsa, katta, o‘rta, maktab yoshidagilar uchun ko‘rgazmalikni bu uslubi ularning fikrlashi, harakatni his qilishi uchun qo‘l keladigan vositadir. His qila olish qqobiliyati yaxshiroq shakllangan shug‘ullanuvchida ko‘z oldiga keltira olish, taqlid qila bilish (avvaliga mexanik) tarzda bo‘lsa ham ahamiyati kattadir. Muhimi ta’limning ketma-ketligi, o‘zlashtirishda (harakatni bo‘laklarga ajratib o‘rgatishda), yo‘llanma beruvchi mashqlar (harakat texnikasining asosiga yaqin bo‘lgan mashqlar)dan foydalanish bo’lib, harakat texnikasini o‘zlashtirishni osonlashtradigan (bajarilishi tarkibida aynan shu harakat elementlari bor) mashqlarni qo‘llash orqali ta’lim jarayoniga ko‘rgazmalilik tamoyiliiga qo‘yiladigan asosiy talablar tarzida bular, harakat haqidagi tushunchalar mazsunini boyitadi.

Mashqni bajarishda *“o‘z soyasidan foydalanish”, “harakat sathi chegarasini belgilash”, «taqlid qilish”, “mo‘ljal olish”, “o‘xshatish”, ko‘rgazmalilikning uslublardandir.*Bular ta’lim jarayonini faollashtiradi, birlamchi malakani shakllantirish va harakatni oliy tartibda bajara olishga yo‘l ochuvchi asosiy omillardan sanaladi.

 ***Kuchiga yarashalilik va shahsiylashtirish uslubiy tamoyili.***Shahsning imkoniyati, qobiliyati, xususiyati, jinsi, yoshi, jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi va hokazolar bu tamoyil mazmunining omillari bo‘lib, ta’lim jarayonini boyitadi. Ta’limga ongli munosabat, bu jarayondagi faollikni namoyon bo‘lishi, tanlangan faoliyatning ijrosida ko‘rgazmalikning samarasi, kuchiga yarashalilik va shahsning xususiyatlari bilan chambarchas bog‘liq va ko‘zlangan maqsadga tez erishish uchun vositadir.

Kuchiga yarashalilikning tub ma’nosi organizmning hayotiy faoliyatining ma’lum ishdagi funksional xususiyati va qobiliyatini hisobga olish demakdir. Bu tamoyil qobiliyatning chegarasini aniqlay olish talabini qo‘yadi. Demak, ta’lim jarayoni turli sharoitda xilma-xil tashqi ta’sirini hisobga olishni, shug‘ullanuvchi uchun me’yor tanlay bilishni taqazo etadi.

Me’yor bo‘lib turli xil yoshdagilarning jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish dasturlari, ularning jismoniy sifatlari uchun belgilangan normalar xizmat qilishi lozim.

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlarida me’yorni aniqlash tarbiyachi murabbiylar va pedagoglar, tibbiy xodimning birgalikdagi tizimli izlanishlar orqali amalga oshiriladi. Mashq qilish uchun organizmni kuchiga yarasha bo‘lmagan me’yordagi zo‘riqishi bilan orqali energiya sarflashga sistemali majbur qilishning salbiy oqibatlari hozirgi kunda ham ilmiy, ham amaliy jihatdan isbotlangan. Ma’lum darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan sport tayyorgarligi bor shug‘ullannuvchining organizmi uchun me’yor hisoblangan hajmdagi jismoniy mashqlar yangi, shug‘ullanishni endigina boshlaganlar uchun kuchiga yarasha bo‘lishi mumkin, lekin uni me’yor qilib olish noto‘g‘ri bo‘ladi.

Jismoniy tarbiyada kuchiga yarashalilik o‘zgaruvchandir. Shug‘ullanishning ma’lum davrida tanlangan me’yorga chidash uchun katta jismoniy, ruhiy zo‘riqish talablari qo‘yilsa, bir muncha vaqtdan so‘ng u kuchiga yarasha bo‘lib, me’yorga aylanadi, buni tarbiya natijasining ijobiy tomonga o‘zgarishi deb qaraladi.

Ma’lumki, yangi harakat vujudga kelgan harakatlarning eskilarini bazasida shakllanadi. Shunga ko‘ra jismoniy tarbiya jarayonidagi asosiy hal qiluvchi rolni mashqni o‘zlashtirish egallaydi. Materialni shunday o‘rgatish lozimki, uning mazmuni, organizmga ta’sirining kuchi, o‘qitishning navbatdagi bosqichi uchun yangi pog‘ona rolini o‘ynasin. Amaliyotda bu fikr “ma’lumdan noma’lumga”, “o‘zlashtirilmagandan o‘zlashtirilganga”, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishda esa “kuchiga yarasha emasdan kuchiga yarashalikka” deb formulirovka qqilinadi.

Bundan tashqari, vazifalarni mashg‘ulotdan-mashg‘ulotga, asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish ham ta’lim jarayonning asosiy shartlaridan biridir. Bu esa osondan qiyingalilikni taqazo etadi. Bular albatta *ta’lim jarayonining uslubiy xususiyatlarini vujudga keltiradi:*

***Shahsuallashtirish tamoyili*** o‘qitishning muhim omili. O‘quvchining jismoniy rivojlanganligi ko‘rsatkichlari *–* bo‘yi, tanasi va a’zolarining uzun yoki qisqaligi, yo‘g‘on yoki ingichkaliligi, vazni, bo‘g‘inlar harakatchanligi, ko‘krak qafasi, ekskursiyasi jismoniy sifatlari *–* kuchliligi, tezkorligi, chaqqonligi, chidamliligining rivojlanganligi, psixologiya nuqtai nazaridan qaysi tipga mansubligi va boshqalar *shahsning xususiyatlari hisoblanib,* ular ta’limning samaradorligiga katta ta’sir ko‘rsatadi.O‘qituvchi yoki murabbiyning shahsni qayd qilingan xususiyatlaridan birortasiga nisbatan loqaydligi tarbiya jarayonida, mashg‘ulotlar samaradorligidan ko‘zlangan maqsaddan uzoqlashtiradi. Masalan, jismoniy rivojlanganlik ko‘rsatkichlaridan, bo’yining balandligi *–* “akselerat”ligidek xususiyati past bo‘yli tengdoshi bilan bir guruhda shug‘ullanayotganida ta’lim jarayoniga salbiy yoki ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Masalan, uzunasiga qo‘ygan gimnastik otdan sakrash mashqida o‘qituvchi uchun muammoni vujudga keltiradi, ya’ni baland bo‘yli uchun depsinish “most”ini sport jihozidan uzoqroq qo‘yish lozim, bo‘yi tengdoshidan past bo‘lgan o‘quvchini mashq texnikasini buzib bajarishga sabab bo‘ladi. Chunki jihozidan uzoq qo‘yilgan mostdan depsinish bo‘yi tengdoshidan past o‘quvchi uchun kuchiga yarashadan ko‘proq zo‘riqish talab qo‘yibgina emas, o‘qitishda shug‘ullauvchining shahsual xususiyatini e’tiborga olmaslikga, ortiqcha muammolarni vujudga ketishiga olib keladi. [20]

Jismoniy yuk me’yori bir xil o‘quv guruhdagi o‘quvchilar uchun jismoniy tayyorlik ko‘rsatkichlariga turlicha ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Tanlangan mashqni shug‘ullanuvchi kuchiga, tezkorligiga, chidamliligiga bog‘liqligi shahsning xususiyatining to‘laligicha cho‘zish imkonini beradi.

 ***Munatazamlilik uslubiy tamoyili.***Mashg‘ulotlarning tizimi, dam olish bilan jismoniy yukning almashuvining to‘g‘ri navbatlashuvi va ularning ketma-ketligining o‘zaro bog‘liqligi ta’lim jarayonida muntazamlilik uslubiy tamoyilining asosiy nizomidir.

*Mashg‘ulotlarning muntazamligi va jismoniy yuk(lama)ning dam olish bilan ratsional almashinuvi.*Mashq qilishning muntazam emasligi ta’lim jarayonida etarli darajada samara bermaydi. Tabiiy rivojlanish qonuniyatlaridan amaliyotda biz shunga guvohmizki, mashg‘ulotlar uzluksiz va muntazam olib borilsa, jismoniy mashqlar ta’siridan organizmning funksional imkoniyati, jismoniy qqobiliyati yaxshilanadi.

Muntazam mashg‘ulotlardan hosil bo‘lgan reflekslar ***uzluksizlikni*** talab qiladi. Uzluksizlikning buzilishi malakani asta-sekinlik bilan so‘nishiga olib keladi. Mustahkamlanib avtomatlashgan yoki “oliy harakat maqomi”da bajarila boshlagan harakat ta’lim jarayonida faoliyatning muntazam takrorlash shartini, kerak bo‘lsa, talabini qo‘yadi. Chunki organizmning funksional holati yaxshilanib muntazam mashq qilish va mashg‘ulotlar natijasida ma’lum natijani ko‘rsata boshlagan bo‘lsa muntazamlilikni bir oz buzilishi, hosilani asta-sekin yo‘qqa chiqishiga olib kelishi mumkin.

Nisbatan katta bo‘lmagan tanaffus aktiv muskul hujayralari vaznining kamayishiga, tuzilishining ayrim komponentlari lozim bo‘lmagan o‘zgarishlariga, hatto morfologiyasining regressiyasiga olib keladi. Ayrim regressiv o‘zgarishlar hatto 5-7 kunlik tanaffuslarda ham sodir bo‘lishi mumkin (N.V. Zilkin, D.L. Ferdman, O.I. Faynshmidt va boshqalar).

Jismoniy kamolotga erishish jismoniy tarbiya jarayonining uzluksiz olib borilishi tanaffuslarsiz, oqlanmagan yo‘qotishlarsiz, har bir mashg‘ulotdagi samara oldingi mashg‘ulotning “iz”i hisobiga qatlam-qatlam bo‘lib qalinlashsa, avvalgi mashg‘ulotlar keltirib chiqargan ijobiy o‘zgarishar takomillashtirilsa va rivojlantirilsagina sodir bo‘ladi.

Bu talabni amalga oshirish jismoiy tarbiya amaliyotida haftada 2, 3, 4, hatto 5 marotabali mashg‘ulot (ertalabki zaryadka va boshqa qo‘shimchalarni hisobga olmagan holda)lar orqali yo‘lga qo‘yiladi. Qolaversa, “shug‘ullanganlik” qancha yuqori bo‘lsa, mashg‘ulotlar orasidagi intervallar shuncha qisqaradi va jismoniy tarbiya jarayoni shunchalar zichlashadi. Bu o‘z navbatida organizmning funksional imkoniyatini ijobiy tomonga o‘zgartiradi. Akademik mashg‘ulotlar va sport trenirovkasi mashg‘ulotlarning konsentratsiyasi qanchalik yuqori bo‘lsa, uzluksizlikning ifodalanishi shunchalar xarakterli bo‘lishi mumkin.