

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS  
TA‘LIM VAZIRLIGI**

M.S. Olimov, I.R. Soliyev, B.Sh.Haydarov

**SPORT PEDAGOGIK  
MAHORATINI OSHIRISH**  
*yengil atletika*

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi  
tomonidan oliy o‘quv yurtlarining 5110500 – Sport faoliyati  
(faoliyat turlari bo‘yicha) yo‘nalishi talabalari uchun darslik  
sifatida tavsiya etilgan*

O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti  
Toshkent – 2017

**UO‘K: 796.42:37.037.1(075.8)**

**KBK: 75.711**

**O-49**

**Olimov M.S.**

**Sport pedagogik mahoratini oshirish (yengil atletika)** [Matn]: darslik / M.S. Olimov, I.R. Soliyev, B.Sh. Haydarov. – Toshkent: – O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017. – 320 bet.

Ushbu darslik O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti yengil atletika ixtisosligi talabalariga mo‘ljallangan bo‘lib, darslikda yengil atletika bo‘yicha sport pedagogik mahoratini oshishirishga, ya‘ni mashg‘ulotlarni rejalashtirish, yillik tayyorgarlikning bosqich va davrlarida yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko‘pkurash turlarida mashg‘ulotlarni olib borish, o‘tkazish bo‘yicha sportchilarni tayyorlash tizimini ochib bergan.

**UO‘K: 796.42:37.037.1(075.8)**

**KBK: 75.711**

**Taqrizchilar:**

**R.M. Matkarimov** – O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo‘mitasining fan, sportni metodik ta‘minlash va ta‘lim muassasalari boshqarmasi boshlig‘i, professor;

**N.T. To‘xtaboyev** – O‘zDJTI, Ko‘pkurash sport turlari fakulteti dekani, dotsent v.b., p.f.n.

ISBN 978-9943-07-560-3

© O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.

## KIRISH

Yurtimiz o‘z istiqboliga erishgandan so‘ng Birinchi Prezidentimiz, mustaqilligimizning asoschisi Islom Abdug‘aniyevich Karimov va hukumatimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga katta e‘tibor qaratildi.

Birinchi Prezidentimiz «Hech bir narsa mamlakatni sportchilik tezda dunyoga tanita olmaydi», deb bejizga aytmaganlar. Sportchilarimiz Osiyo va jahon arenalarida yurtimiz bayrog‘ini yuqori ko‘tarib kelmoqdalar. Yildan-yilga jismoniy tarbiya va sport sohasida ko‘plab ilmiy-tadqiqot ishlari o‘tkazilmoqda, sport turlari bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlari va texnikasi hamda o‘rgatish uslubiyatlari takomillashmoqda.

Xususan, mamlakatimiz aholisining yarmidan ko‘prog‘ini tashkil etuvchi yoshlarga, ularning zamonaviy bilim olishi va salomatligini mustahkamlash bo‘yicha qabul qilingan davlat dasturlari, qaror va farmonlar maqsadli rejalarni amalga oshirishga zamin yaratdi. Jumladan, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi», «Ta‘lim to‘g‘risida»gi, «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonunlarda ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya uzluksiz ta‘lim tizimining eng muhim majburiy qismi bo‘lib, davlat ta‘lim standartlari, o‘quv rejalari va dasturlarga muvofiq yuqori malakali mutaxassislar tomonidan amalga oshirilishi, jismoniy tarbiya bo‘yicha majburiy darslar, darsdan tashqari mashg‘ulotlar va test sinovlari barcha ta‘lim muassasalarida o‘quvchilarning fiziologik imkoniyatlariga mos ravishda o‘tkazilishi hamda ta‘lim muassasalarida harbiy xizmatga chaqirish yoshiga yetmagan yoshlarni jismoniy jihatdan tayyorlash masalalariga e‘tibor qaratilgan<sup>1</sup>.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 9-martdagi «O‘zbekiston sportchilarini 2020-yilda Tokio (Yaponiya) shahrida bo‘lib o‘tadigan yozgi olimpiya va XVI paralimpiya o‘yinlariga tayyorlash to‘g‘risida»gi PQ-2821-sonli qarorida ko‘p yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlariga iqtidorli va istiqbolli sportchilarni izlab topish, ularni sport turlariga yo‘naltirish,

---

<sup>1</sup> O‘zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi qonun. 10-modda.

marshg'ulot jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish, Vazirlar Mahkamasining «Bolalar-o'smirlar sport maktablari faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarorida esa sportning muayyan turi bilan shug'ullanish uchun zarur sport ko'rsatkichlariga va yuqori mahoratli sportchilar salohiyatiga ega bo'lgan istiqbolli sportchilar orasidan bolalar-o'smirlar sport maktablarida, olimpiya zaxirasi ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablari va kollejlarda dastlabki tayyorgarlikdan o'tgan o'quvchilarni tanlab olish masalalariga e'tibor qaratilgan<sup>2</sup>.

Belgilangan vazifalar ijrosini ta'minlash borasida jismoniy tarbiya va sport sohasida ham qator amaliy ishlar bajarilmoqda. Sohada zamonaviy bilimga ega, jonkuyar va fidoyi mutaxassislar faoliyat olib borayotgani sabab so'nggi yillarda bu borada qo'lga kiritilgan yutuqlar va erishilgan marralar salmog'i ortib bormoqda.

Sport turlari bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, shu bilan birga bugungi shiddat bilan rivojlanib borayotgan zamon talablariga mos, kuchli raqobatga kirisha oladigan yuksak mahoratli mutaxassislarni tarbiyalash masalasi bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasi oldida turgan kechiktirib bo'lmas vazifalardan sanaladi.

Ta'lim sohasida o'ziga xos islohotlarning amalga tatbiq etilishi, ularning ijrosini ta'minlash bo'yicha ilmiy maskanlarda qator izlanishlar va tadqiqotlar o'tkazilmoqda. Ayniqsa, hozirgi vaqtda sport turlarini o'qitish va o'rgatish jarayoniga ilg'or xoriy tajribalar asosida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish orqali ta'lim sifatini yangi bosqichga olib chiqish muhim ahamiyatga ega.

Xususan, sport turlari orasida yengil atletika o'zining jozibadorligi, his-hayajonga boyligi va o'ta shiddatliliigi bilan boshqa sport turlaridan yaqqol ajralib turadi. Shuningdek, uning insonni har tomonlama ham jismonan, ham ma'nan sog'lomlashtiruvchi vosita sifatidagi o'rni beqiyos. Chunki u o'zida insonlar uchun

---

<sup>2</sup> O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonun. 10-modda.

hayotiy zarur harakatlarni mujassam etgan sport turlari qatoriga kiradi.

Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'qitish usullari dasturda belgilab qo'yilganligini keltirib o'tish mumkin. Mazkur darslik O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti «5610500 – Sport faoliyati» yo'nalishi talabalariga mo'ljallangan bo'lib, Sport pedagogik mahoratini oshirish fanini o'qitishni zamonaviy pedagogik texnologiyalar yordamida olib borishda yordam beradi.

Yuqorida keltirilgan fikr va ma'lumotlardan shu narsa ma'lum bo'ladi, qo'lga kiritilgan yutuq va muvaffaqiyatlar o'zimizniki, endi esa yaratilgan imkoniyatlardan foydalanib, ta'lim-tarbiya sohasini yangi bosqichga ko'tarish hamda zamonaviy ta'lim texnologiyalarini keng qo'llagan holda o'quv mashg'ulot jarayonini yanada takomillashtirish sport sohasida faoliyat olib borayotgan pedagoglarning asosiy vazifasi hisoblanadi.

# **I bob. SPORT MASHG‘ULOTLARINING MAQSADI, VAZIFALARI, VOSITA VA USULLARI, TAYYORGARLIK TURLARI. KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA SPORT MASHG‘ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA MASHGULOT YUKLAMALARINING TUZILISHI**

## **I.1. Sport mashg‘ulotlarining maqsadi, vazifalari hamda tamoyillari**

Sport (inglizcha «sport», bu eski fransuz tilidan qisqartirilgan «desport» so‘zidan olingan bo‘lib – «o‘yin», «ko‘ngil yozish» degan ma‘nolarni anglatadi) – bu ma‘lum bir qoidalar asosida insonlarning jismoniy yoki aqliy imkoniyatlari bo‘yicha vujudga keladigan jarayonda bahslashish yoki bellashish deganidir.

Sportga o‘zida vujudga keladigan jismoniy va aqliy imkoniyatlarni, maqsadga yonaltirilgan tayyorgarlikni mashg‘ulotlar yordamida doimiy ravishda oshirib borish orqali musabaqada ishtirokini ta‘minlashga qaratilgan mujassamlashgan jarayon sifatida ham qaraladi.

*Sport mashg‘ulotlarining maqsadi* – tanlangan sport turi bo‘yicha yuqori natijalar ko‘rsatish uchun rejalashtirilgan muayyan jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish demakdir.

*Sport musobaqalari* – ko‘rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi natijalar o‘rtasidagi raqobatlarini o‘ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo‘lishning kerakli omili, shaxsni jismonan kamol topishi vositasi, inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko‘rsatkichlarini tuzishga qaratilgan majmualari jarayondir.

*Sport musobaqalarining maqsadi* – kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ‘ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga obyektiv baho berishdir. *Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi* – murakkab, ko‘p omilli hodisa bo‘lib, u sportchining eng yuqori ko‘rsatkichlarga erishishini ta‘minlovchi maqsad, vazifalar, vosita va usullar

tashkiliy shakllari, moddiy-texnik sharoitlar va sportchining musobaqalarga tayyorlanishining tashkiliy-pedagogik jarayonini o'z ichiga oladi.

Sportchini tayyorlash tizimi tarkibini quyidagi omillarga ajratiladi:

– sport mashg'uloti;

– sport musobaqalari;

– mashg'ulot va musobaqalarning natijalariga ta'sir ko'rsatuvchi mashg'ulot va musobaqalarga taalluqli bo'lmagan omillar.

*Sport mashg'ulotlari* – bu sport tayyorgarligining bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.

*Sport mashg'ulotlari* pedagogik hodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

Sport mashg'uloti jarayonida shunday umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadiki, ular pirovard natijada sportchining mustahkam salomatligini, ma'naviy va aqliy tarbiyasini, uyg'un jismoniy rivojlanishi, texnik va taktik mahoratini, maxsus jismoniy, psixik, axloqiy va irodaviy fazilatlarini, shuningdek, sport nazariyasi hamda usuliyati sohasidagi bilim va ko'nikmalarning yuksak darajasida shakillanishini ta'minlaydi.

Sport mahorati cho'qqilariga uzoq muddat davomida yil bo'yi amalga oshiriladigan mashg'ulotlar jarayonida jismoniy mashqlar va dam olish oralig'ini to'g'ri tashkil qilish; mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi va shiddatining optimal nisbatiga rioya qilgan holda ularni asta-sekin oshirib borish; sportga xos turmush tarzi doirasida hayot va faoliyatning umumiy rejimini tashkil qilish yo'li bilan erishish mumkin. Yengil atletikaning alohida turlarida mashg'ulot sportchining individual xususiyatlarini va shu turlarning o'ziga xos jihatlarini e'tiborga olgan holda o'tkaziladi.

Sport mashg'uloti natijasida sportchi organizmida xilma-xil morfologik va funksional o'zgarishlar yuz berishi natijasida ularda

turli funksional tizim va mexanizmlari imkoniyatlarini aks ettiradigan biologik jarayondir. Sport mashg'ulotlari ikkiga bo'linadi:

- umumiy jismoniy tayyorgarlik;
- maxsus jismoniy tayyorgarlik.

*Umumiy jismoniy tayyorgarlik* – sog'liqni mustahkamlovchi jismoniy va inson organizmi a'zolari tizimlarining funksional imkoniyatlarini rivojlanish darajasini oshiruvchi mashqlar ta'siri ostida mushak faoliyatining har xil turlariga muvofiq ravishda rivojlantirib boruvchi jarayondir.

*Maxsus jismoniy tayyorgarlik* – bu tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilgan hamda muayyan mushak faoliyatini takomillashtirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Sport mashg'uloti uchun o'ziga xos xususiyat – tanlangan sport turida sportchi erishishi mumkin bo'lgan maksimal sport natijalariga erishishga yo'naltirilganligi, mashg'ulot jarayonining barcha alohida jihatlari – uning maqsadlari, vosita va usullari tarkibi, rejalashtirish xususiyatlari, qo'llanadigan yuklamalar kataligi va tavsifi, musobaqa faoliyatining xossalari va h.k.lar bilan belgilanadi.

Yuksak natijalarga intilish mashg'ulotlarning yanada samarali usullarini, mashg'ulot jarayonini o'lchamli o'tkazish variantlarini, hajmi, xususiyatlari va shiddatiga ko'ra juda yuqori mashg'ulot yuklamalari, dam olish oralig'i, ovqatlanish, tiklovchi tadbirlarning maxsus tizimini qo'llashni talab qiladi. Tajribalardan ma'lumki, faqat shu holdagina zamon talabi darajasiga javob beruvchi natijalarga erishish mumkin.

Shaxsni jismoniy rivojlantirish zarurati umumiy va maxsus tayyorgarlikning qonuniy aloqasini, ularning birligini taqozo etadi. Bir tomonlama maxsus tayyorgarlik, ya'ni faqat umumiy jismoniy tayyorgarlik yoki maxsus jismoniy tayyorgarliklarni qo'llash funksional tayyorlik darajasining pasayishiga yoki tayyorlikning alohida tomonlariga, boshqalariga ziyon yetkazgan holda bir tomonlama rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorlik, bir tomondan, sport ixtisoslashuviga bilvosita ta'sir ko'rsatuvchi ko'nikma va malakalarning takomillashuvi va jismoniy sifatlarning rivojlanishiga



yoʻnaltirilishi kerak, boshqa tomondan esa har tomonlama tayyorlik maxsus mashgʻulotlarning shunday tashkil etilishini talab qiladiki, ular mavjud funksional imkoniyatlarni yengil atletikaning muayyan turiga xos jihatlar bilan bogʻlashga xizmat qilishini taʼminlashda zarur boʻladi.

Umumiy va maxsus tayyorlik nisbati koʻp yillik va yil davomidagi mashgʻulotlarning tashkil etilishi xususiyatlari bilan belgilanadi, shuningdek, sportchining yoshiga, uning sport mahorati saviyasiga, sport ixtisoslashuviga, individual xususiyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasiga bogʻliq boʻladi. Sport takomillashuvining dastlabki bosqichlarida umumiy tayyorgarlikning hissasi katta boʻlib, u, eng avvalo, salomatlikni mustahkamlash, mushak faoliyatining xilma-xil shakllariga muvofiq ravishda jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlar darajasini oshirish masalalariga xizmat qiladi. Keyinchalik, sportchining mahorati oshgani sayin bu nisbat maxsus tayyorgarlik vositalari foydasiga oʻzgarib boshlaydi, umumiy jismoniy tayyorgarlik esa tobora yordamchi vositaga aylana boradi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning nisbati hamda yoʻnalishidagi tebranishlar har xil variantlarda boʻlishi mumkin, murabbiyning bu nisbatlarni qanchalik toʻgʻri rejalashtirgani har bir sportchining sport-natijalarini oʻshirish darajasi va surʼatida aks etadi.

Mashgʻulot jarayonining uzluksizligi quyidagi qoidalar bilan tavsiflanadi:

– sport mashgʻuloti koʻp yillik va yil davomidagi tayyorgarlik jarayoni sifatida tashkil etiladi, uning barcha halqalari oʻzaro bogʻliq, bir-birini taqozo etadi va maksimal sport natijalariga erishish vazifasiga yoʻnaltirilgan boʻladi;

– har bir keyingi mashgʻulot, mikrotsikl, bosqich va h.k. taʼsiri avvalgi natijalarning goʻyo navbatdagi qatlamini hosil qilishi, ularni mustahkamlashi va rivojlantirishi kerak;

– sport mashgʻulotida ish va dam olish shunday reglamentlanadiki, bu yengil atletikaning muayyan turida sport mahoratining darajasini belgilovchi sifat va qobiliyatlarning optimal rivojlanishini taʼminlashi kerak, yaʼni takroriy mashgʻulotlar, mikro- va hatto mezotsikllar sportchining yuqori

yoki tiklangan ish qobiliyati sharoitida ham, turli darajadagi charchoq holatlarida ham o'tkazilishi mumkin.

Mazkur qoidalar har xil yoshda va malakali sportchilarni tayyorlash amaliyotida turlicha aks etadi. Masalan, I sport razryadiga ega bo'lgan yosh sportchilar, odatda, har kungi bir martalik mashg'ulotlar bilan qanoatlanadilar, katta yuklamali mashg'ulotlarni ham nisbatan kam qo'llaydilar (haftada 1–2 marta). Yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda bunday tartib nari borsa shug'ullanganlikning erishilgan darajasini saqlab turishga yordam berishi mumkin. Shu sababli har kuni 2–3 marta mashg'ulot o'tkazish va haftasiga 4–6 marta katta yuklamali mashg'ulotlarni qo'llash zarur.

Zamonaviy sport mashg'ulotlariga xos xususiyat bajariladigan ish hajmini asta-sekin oshirib borib, maksimal mashg'ulot yuklamalari kattaliklariga intilishdan iborat. Bu takomillashuvning har bir keyingi bosqichida sportchining oldiga uning funksional imkoniyatlari chegarasiga yaqin talablar qo'yish imkonini beradi, moslashuv jarayonlarining jadal kechishida bu hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin oshirib borilishida ularni quyidagi o'lchamlari farqlanadi:

- yillik yuklamalarini 100 dan 1500 soatgacha oshirish;
- hafta davomidagi mashg'ulotlar miqdorini 3 martadan 15 martaga (undan ham ko'p bo'lishi mumkin) yetkazish;
- kun davomidagi mashg'ulotlar miqdorini 1 martadan 3–4 martagacha yetkazish;
- hafta davomidagi katta yuklamali mashg'ulotlar miqdorini 5–6 martaga yetkazish.

Bundan tashqari, mashg'ulot jarayoni shiddatini oshirishning quyidagi yo'nalishlarini ajratib ko'rsatish lozim:

- tor ixtisoslikka nisbatan kech o'tish;
- umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari nisbatini, sezdirmay, asta-sekin o'zgartirib, maxsus tayyorgarlik hissasini oshirib borish;
- maxsus sifatlarning rivojlanishiga yordam beruvchi «qattiq» rejimdagi ish hissasining umumiy hajmini oshirish;



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi  
<https://kitobxon.com/oz/asar/4107> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси  
<https://kitobxon.com/uz/asar/4107> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию можно  
найти на сайте <https://kitobxon.com/ru/asar/4107>