

## YOSH YENGIL ATLETIKACHI QIZLARNI PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK JARAYONINI TADBIQ ETISH

**Norqulov Shovkat Turg'unbayevish**  
**Guliston davlat pedagogika instituti**  
**Pedagogika fakulteti dekani, dotsent**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada zamonaviy sport turlaridan biri hisoblangan yengil atletika sport turi haqida fikr yuritilgan. Yengil atlekaning bugungi kunda murabbiylarning mashg'ulotlarni olib borish jarayoni va olimlar tomonidan yozilgan malumotlar batafsil yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** o'smir sportchilar, harakatli o'yinlar, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirish hamda rivojlantirish jahon hamjamiyatining muhim yo'nalishlaridan biriga aylandi. Shu o'rinda bolalar va o'smirlar sportining o'rni alohida ahamiyat kasb etadi. Tanlangan sport turi bo'yicha iqtidorli bolalarni sportga jalb etish, ularning sport mahoratini o'stirishda jismoniy, texnik-taktik, psixofiziologik, intellektual tayyorgarlikning o'rni beqiyosdir.

Sport turlarining shiddatli rivojlanishi mazkur sohada zamonaviy ilmiy-tadqiqotlarni o'tkazish va ularning natijalariga tayangan holda o'quv-mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil qilish bugungi kunda bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirishning muhim jihatlaridan biri hisoblanadi. Bolalar sportini rivojlantirishning eng asosiy vositalaridan biri bu harakatli o'yinlar hisoblanadi.

Dunyoda olib borilgan ilmiy-tadqiqot ishlarida maktablarda shug'ullanuvchi yosh yengil atletikachilarning sport mashg'ulotlariga bo'lgan motivatsiyasini shakllantirish va rivojlantirish, ularning anatomik-fiziologik, psixofiziologik hamda yosh xususiyatlarini e'tiborga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish masalalari tadqiq qilingan. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida tanlangan sport turi bo'yicha harakat tayyorgarligini ratsional shakllantirishning vosita va usullari, bolalarning sensitiv davrlarini e'tiborga olgan holda ularning harakat sifatlarini rivojlantirish metodikasi ishlab chiqilgan.

Sport turlariga saralash, ularning sport to'garaklaridagi kontingentni saqlab qolishda harakatli o'yinlarning ahamiyati va samaradorligini aniqlash muammolariga bag'ishlangan tadqiqotlar o'tkazilgan. Hozirgi vaqtda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh yengil atletikachilarning psixologik tayyorgarligida

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

harakatli o'yinlarni qo'llash tizimini takomillashtirish dastlabki bosqich vazifalarini hal etishning yechimi sanaladi.

Bugungi yurtimizda jismoniy tarbiya va sportga, ayniqsa bolalar sportini rivojlantirish va ommaviylashtirishga ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. "Yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini oshirish va ro'yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish muhim ahamiyat kasb etmoqda". Sportchi yoshlarimiz nufuzli halqaro musobaqalarda sovrinli o'rinlarni egallamoqda. Yoshlarimizning erishgan yutuqlari yengil atletika sporti turlarida sezilarli darajada ko'paymoqda. Ma'lumki, har bir sport turida g'oliblik asosan sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarligi orqali ta'minlanadi.

Bugungi kungacha o'tkazilgan tadqiqot ishlarida harakatli o'yinlar yosh sportchilarning har tomonlama tayyorgarligining eng samarali vositasi sifatida tavsiya etilgan. Lekin yosh yengil atletikachilar jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshirishda qo'llaniladigan harakatli o'yinlarni o'quv-mashg'ulotlari jarayoniga tatbiq etish metodikasini takomillashtirish yuzasidan maxsus tadqiqotlar yetarlicha o'tkazilmagan. Yosh yengil atletikachilarning psixologik tayyorgarligi oshirish uchun qo'llaniladigan harakatli o'yinlar shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan xolda o'quv-mashg'ulotlar jarayoniga tatbiq etishni ilmiy-pedagogik jihatdan asoslab berish bugungi kunda bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi va amaliyotining xalqaro miqyosdagi dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Maktab yengil atletika to'garaklarida shug'ullanuvchi yosh yengil atletikachilarning psixologik tayyorgarligi o'ta muhim jarayon hisoblanadi. Shuningdek murabbiy tomonidan qo'yilgan vazifalarni o'z vaqtida tushuna olishi, yengil atletika elementlarni oqilona o'zlashtirilishini ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytganda 10-yoshli o'quvchi qizlarning psixologik rivojlanishida harakatli o'yinlar sezilarli darajada rivojlantiruvchi potensialga ega hisoblandi. Bunda ushbu o'yinlar amaliy faoliyat tavsifiga ega bo'lib, bir tomondan, yosh yengil atletikachilarning jismoniy rivojlanishga yordam beradi, boshqa tomondan esa, ularda diqqat-e'tibor, xotira, tafakkurning rivojlanishi uchun qulay sharoitlarni yuzaga keltiradi.

Bunda harakatli o'yinlarni amalga oshirishda belgilangan qoidalar o'yinda ishtirok etuvchilarning ongida jamiyatda odamlar o'rtasidagi mavjud munosabatlarda qaror topgan tartib-qoida me'yorlari, haqiqiy hayotdagi odamning hulq-atvori me'yorlari kabi holatlar haqida tasavvurlarning shakllanishiga asos yaratadi.

### Adabiyotlar ro'yxati

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

1. Abdullaev M.J. Yosh yengil atletikachilarning mashg'ulot samaradorligini oshirishda harakatli o'yinlarni qo'llash metodikasini takomillashtirish. Ped.fan.fal.dok.(PhD), diss. ....avtoref.-Chirchiq, 2019. – 63 b.;
2. Akramjonovich, Y. I., & Ismailovna, Y. F. (2023). Development and Improvement of The Motor Qualities of Volleyball Players Based on The Educational and Training Process. *Journal of Advanced Zoology*, 44(S6), 1499-1503.
3. Akramjonovich, Y. I., & Ismoilovna, Y. F. (2023). Fitness training in the education of students. *Open Access Repository*, 10(10), 171-174.
4. Якубжонов, И. А., & Якубжонова, Ф. И. (2023). Развитие реакции быстроты у спортсменов. *Образование наука и инновационные идеи в мире*, 32(1), 51-55.
5. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.6* (2019)
6. Madina, Ahmadjonova, Usmonova Zebo, and Xudoynazarova Gullola. "Harakatli o'yin orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakat sifatlarini takomillashtirish." *Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi 1.2* (2023): 618-622.
7. Mirxojidinovna, Xudaynazarova Gullola. "JISMONIY TARBIYA DARSLARINI PEDAGOGIK TA'LIM INNOVATSION KLASTERI ASOSIDA O'QITISH METODIKASI (Umumiy o'rta ta'lim maktablari misolida)." *Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences. Vol. 2. No. 11. 2023.*
8. Abdukhomidovich, Moydinov Iqboljon. "PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS AND IT EFFECTS OF DIFFERENT HORSES." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 219-224.
9. Ismailovna, Y. F. (2024). The importance of new technologies in forming healthy life style of students at physical training lessons. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 13(01), 34-37.*
10. Шокиров Ш. Ф., Нажмиддинов А.И. (2023). Техничко-тактические приемы защиты и нападения в игре в настольный теннис. *International scientific conference "innovative trends in science, practice and education 2(9)*, 41-47
- Шодиев, Э., Ирматов, Ш., & Якубжонова, Ф. (2021). Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. *Общество и инновации*, 2(2/S), 683-687.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish  
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

11.Umarova, Z. U., & Ugli, Y. D. N. (2023). Innovative technologies and their application in sports