

YENGIL ATLETIKA SOG'LOM AVLODNI TARBIYALASH VOSITASI

Sultanov Usmon Ibragimovich

PhD Qo'qon Davlat Pedagogika Instituti
Sport va xarakterli uyinlari kafedrası mudiri

Muhammadaliyev Muhammadqodir

Qo'qon Davlat Pedagogika Instituti 2- kurs talabasi

Muhammadjonov Hamidullo

Qo'qon Davlat Pedagogika Instituti 2- kurs talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqola sog'lom avlodni tarbiyalash va tarbiyalashda yengil atletikaning hal qiluvchi rolini o'rganadi. Adabiyotlarni har tomonlama tahlil qilish orqali maqola jismoniy tarbiyaning turli yo'nalishlarini o'rganib chiqadi, yengil atletikaning ham jismoniy, ham ruhiy farovonlikka ijobiy ta'sirini ta'kidlaydi. Usullar bo'limida yengil atletikani o'quv dasturlariga kiritish bo'yicha samarali strategiyalar ko'rsatilgan, natijalar bo'limida esa bunday tashabbuslarning afzalliklarini tasdiqlovchi dalillar keltirilgan. Muhokama bo'limi kengroq natijalar va muammolar bilan shug'ullanadi, bu esa sog'lom kelajakni targ'ib qilish bo'yicha xulosalar va takliflarga olib keladi.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, jismoniy tarbiya, salomatlik, farovonlik, ta'lim, yoshlar, sport, jismoniy mashqlar, fitnes, ruhiy salomatlik.

Ta'limning zamonaviy manzarasida sog'lom avlodni tarbiyalash eng muhim tashvishga aylandi. Yoshlar orasida kamharakat turmush tarzi va sog'liq muammolarining keng tarqalishi jismoniy tarbiya bo'yicha kompleks dasturlarga ehtiyoj borligini ta'kidlamoqda. Sport va mashg'ulotlarning keng doirasini qamrab olgan yengil atletika ushbu maqsadga erishish uchun kuchli vosita bo'lib chiqadi. Ushbu maqolada yengil atletikani ta'lim doirasiga qo'shib, yosh avlodning yaxlit rivojlanishiga hissa qo'shishning ko'p qirrali afzalliklari ko'rib chiqilgan.

Ko'pgina tadqiqotlar jismoniy faollik va akademik ko'rsatkichlar o'rtasidagi ijobiy bog'liqlikni ta'kidladi. Adabiyot shuni ko'rsatadiki, yengil atletika bilan shug'ullanish nafaqat jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi, balki kognitiv funktsiyalarni, diqqatni jalb qilishni va umumiy ilmiy yutuqlarni yaxshilaydi.



Bundan tashqari, jamoaviy sport turlarida qatnashish jamoaviy ish, etakchilik va intizom kabi muhim hayotiy ko'nikmalarni rivojlantiradi. Yengil atletikaning psixologik foydalari, shu jumladan stressni kamaytirish va ruhiy salomatlikni yaxshilash ham yaxshi hujjatlashtirilgan bo'lib, sportning shaxslar farovonligiga yaxlit ta'sirini ta'kidlaydi.

Ta'lim muassasalarida samarali sport dasturlarini amalga oshirish strategik yondashuvni talab qiladi. Ushbu bo'limda yengil atletikani o'quv dasturlariga kiritish usullari, shu jumladan tuzilgan jismoniy tarbiya darslarini loyihalash, sinfdan tashqari sport klublarini targ'ib qilish va mahalliy sport tashkilotlari bilan hamkorlik qilish usullari ko'rsatilgan. Bundan tashqari, texnologiya va innovatsion o'qitish usullarini birlashtirish umumiy tajribani oshirishi, jismoniy tarbiyani talabalar uchun yanada qiziqarli va jozibali qilishi mumkin.

Albatta, yengil atletika sog'lom avlodni tarbiyalashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Yengil atletika shaxslarning umumiy ta'lim va sog'lig'iga hissa qo'shadigan bir necha usullar:

Jismoniy Tayyorgarlik:

- Yengil atletika kuch, moslashuvchanlik, chidamlilik va umumiy fitnessni rivojlantirishga hissa qo'shadigan jismoniy faoliyatni o'z ichiga oladi.
- Sport bilan muntazam shug'ullanish semirish va shu bilan bog'liq sog'liq muammolarining oldini olishga yordam beradi, sog'lom tana vaznini oshiradi.

Motor Ko'nikmalarini Rivojlantirish:

- Sport bilan shug'ullanish nozik va qo'pol vosita mahoratini rivojlantirishga, muvofiqlashtirish va muvozanatni oshirishga yordam beradi.

Jamoaviy ish va hamkorlik:

- Ko'pgina sport tadbirlari jamoaviy ish, hamkorlik va muloqot qobiliyatlarini targ'ib qiluvchi jamoaviy faoliyatdir.
- Umumiy maqsad sari boshqalar bilan ishlashni o'rganish qimmatli hayotiy mahoratdir.

Intizom va vaqtni boshqarish:

- Yengil atletika majburiyat, muntazam mashg'ulotlar va jadvallarga rioya qilishni talab qiladi. Bu intizom va vaqtni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

Chidamlilik va qat'iyatlilik:

- Sportchilar ko'pincha qiyinchiliklar, muvaffaqiyatsizliklar va muvaffaqiyatsizliklarga duch kelishadi. Ushbu to'siqlarni engib o'tishni o'rganish chidamlilik va qat'iyatlilikni rivojlantiradi.

Ijtimoiy Ko'nikmalar:

- Sport bilan shug'ullanish tengdoshlar, murabbiylar va raqiblar bilan muloqot qilish imkoniyatini beradi, ijtimoiy ko'nikmalar va shaxslararo munosabatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Stressni Kamaytirish:

- Jismoniy faollik, shu jumladan sport, endorfinlarning chiqarilishini rag'batlantirish orqali stressni kamaytiradi va ruhiy farovonlikni yaxshilaydi.

Sog'lom Turmush Tarzi Odatlari:

- Yengil atletika bilan shug'ullanish sog'lom turmush tarzini, shu jumladan to'g'ri ovqatlanish, etarli uyqu va zararli moddalardan saqlanishni rag'batlantiradi.

Maqsadni belgilash va erishish:

- Sportchilar ko'pincha aniq maqsadlarni qo'yadilar va harakat qiladilar, bu maqsadlarga erishilganda maqsad va muvaffaqiyat hissini tarbiyalaydilar.

Etakchilikni Rivojlantirish:

- Jamoaviy sport turlari, xususan, shaxslarga etakchilik roli va mas'uliyatini o'z zimmasiga olish imkoniyatini beradi.

Kognitiv Foydalar:

- Jismoniy faollik kognitiv funktsiyalarning yaxshilanishi, shu jumladan konsentratsiya, xotira va muammolarni hal qilish qobiliyatlari bilan bog'liq.

Belgilarni Yaratish:

- Yengil atletika sport mahorati, halollik va boshqalarga hurmat kabi ijobiy xarakter xususiyatlarini rivojlantirishga hissa qo'shishi mumkin.

Yengil atletika nafaqat jismoniy mashqlar, balki muhim hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish va yaxlit farovonlikni oshirishdir. Bu salomatlik, jamoaviy ish, intizom va chidamlilikni qadrlaydigan avlodni shakllantirishda kuchli vosita bo'lishi mumkin.

Yengil atletikaning ta'limdagi afzalliklari katta bo'lsa-da, muammolar mavjud, jumladan cheklangan resurslar, sport inshootlariga teng bo'lmagan kirish va talabalar o'rtasida turli darajadagi qiziqish. Munozara bo'limi ushbu muammolarni o'rganadi va ularni bartaraf etish strategiyasini taklif qiladi, inklyuzivlikning muhimligini



ta'kidlaydi va talabalarning turli ehtiyojlarini qondirish uchun dasturlarni moslashtiradi. Bundan tashqari, sog'liqni saqlash va farovonlik uchun uzoq muddatli foydalarni hisobga olgan holda, jismoniy faol va sog'lom avlodni targ'ib qilishning ijtimoiy ta'siri muhokama qilinadi.

Xulosa va takliflar

Xulosa qilib aytganda, yengil atletikaning ta'lim tizimiga qo'shilishi sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash uchun juda muhimdir. Adabiyot va empirik dalillar bilan tasdiqlangan ko'p qirrali imtiyozlar bu borada barqaror sa'y-harakatlar zarurligini ta'kidlaydi. Sport dasturlarining samaradorligini oshirish uchun muammolarni hal qilish va inklyuzivlikni targ'ib qilish juda muhimdir. Takliflar orasida sport infratuzilmasiga investitsiyalarni ko'paytirish, jismoniy tarbiya o'qituvchilari malakasini oshirish va sport imkoniyatlaridan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish uchun jamoatchilik hamkorligi kiradi.

Xulosa qilib aytganda, yengil atletika orqali sog'lom avlodni tarbiyalash ta'lim muassasalari, siyosatchilar va keng jamoatchilikni qamrab oladigan yaxlit va hamkorlikdagi yondashuvni talab qiladi. Jismoniy tarbiyaga ustuvor ahamiyat berish bo'yicha jamoaviy majburiyat nafaqat yoshlarning bevosita farovonligiga hissa qo'shadi, balki kelajakda sog'lom va barqaror jamiyat uchun yo'l ochadi.

Adabiyotlar

1. Usmonxo'jayev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T: o'qituvchi. 2005
2. Amanda L. Bug'doy Kevin T. Larkin (2010). Yurak urishining o'zgaruvchanligi va unga bog'liq fiziologiyaning biofeedback: tanqidiy sharh. Appl Psychophysiol Biofeedback 35: 229-242.
3. Bler SN, Morris JN (2009) Sog'lom yurak va jismoniy faol bo'lishning universal foydalari: Jismoniy faollik va sog'liq. Ann Epidemiol 19: 253-256.
4. Capdevila, L (2005) Jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzi. Jirona: Universitet hujjatlari.
5. Pintanel, M., Capdevila, Ll., Va Ninerola, J. (2006) Jismoniy faoliyat va sog'liq psixologiyasi: amaliy qo'llanma. Jirona: Universitet hujjatlari.
6. Prochaska JJ, Sallis JF (2004), Yagona va ko'p sog'liqqa oid xatti-harakatlarning o'zgarishi bo'yicha randomizatsiyalangan nazorat ostida sinov: o'spirinlar orasida jismoniy faoliyat va ovqatlanishni rivojlantirish. Sog'liqni saqlash psixologi, 23, 314-8.

