

YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARIDA O'YIN METODINING SAMARADORLIGI

*Samarqand davlat pedagogika instituti Jismoniy
madaniyat va sport kafedrası o'qituvchisi:*

R.R.Salihova. *Tel raqami: +998907426508.*

*Samarqand davlat pedagogika instituti Ijtimoiy
fanlar fakulteti Maktabgacha va boshlang'ich
ta'limda jismoniy tarbiya va sport yo'nalish
III-bosqich talabasi*

Jahonova Shahnoza Sanjar qizi.

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yengil atletika mashg'ulotlarida o'yin metodini qo'llashning samaradorligi tahlil qilinadi. Zamonaviy sport pedagogikasida o'yin metodi nafaqat yosh sportchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshirish, balki jismoniy sifatlar – tezkorlik, chaqqonlik, muvofiqlashtirish va chidamlilikni rivojlantirishning kuchli vositasi sifatida e'tirof etilmoqda. Maqolada ushbu metodning nazariy asoslari, yengil atletika mashg'ulotlariga integratsiyalash usullari, afzalliklari hamda amaliyotda qo'llash bo'yicha tavsiyalar keltirilgan. Xulosa qismida o'yin metodini muntazam va tizimli qo'llash sportchilarning funksional tayyorgarligi va motivatsiya darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi asoslab berilgan.*

Kalit so'zlar: *yengil atletika, o'yin metodi, mashg'ulot samaradorligi, jismoniy sifatlar, motivatsiya, sport pedagogikasi, harakat faolligi.*

KIRISH

Yengil atletika – sport turlari ichida eng ommaviy va qadimiy yo'nalishlardan biri bo'lib, u yugurish, sakrash, uloqtirish va sportcha yurish turlarini o'z ichiga oladi. "Sport malikasi" deb nomlanuvchi ushbu fan boshqa barcha sport turlari uchun asosiy tayyorgarlik manbai hisoblanadi. Biroq, an'anaviy yengil atletika mashg'ulotlari ko'pincha monotonlik va qaytariluvchi harakatlar bilan tavsiflanadi, bu esa, ayniqsa bolalar va o'smirlar o'rtasida mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqning pasayishiga olib kelishi mumkin.

So'nggi yillarda sport fanida mashg'ulot jarayonini diversifikatsiyalash (ya'ni xilma-xillashtirish) va uni samaraliroq tashkil etish masalasiga katta e'tibor qaratilmoqda. Xususan, jahon sport amaliyotida "o'yin asosidagi yondashuv" (game-based approach) keng qo'llanmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'yin metodiga asoslangan mashg'ulotlar sportchilarning, ayniqsa ularning motivatsiya darajasi va texnik-taktik mahoratiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ushbu maqolaning maqsadi – yengil atletika mashg'ulotlarida o'yin metodini qo'llashning pedagogik va fiziologik asoslarini yoritish hamda uning samaradorligini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilishdir.

Asosiy qism: 1. O'yin metodining mohiyati va pedagogik asoslari

O'yin metodi deganda, sport mashg'ulotlarini raqobat va o'yin faoliyati shaklida tashkil etish tushuniladi. Bu metodning asosiy maqsadi – jismoniy va psixologik yuklamalarni "o'yin" prizmasidan o'tkazib, sportchilarda ijobiy hissiy kayfiyat yaratishdir.

Yengil atletika mashg'ulotlarida ongillik va faollik tamoyillari asosiy o'rin tutadi. Chunki yengil atletikada yuqori sport natijasiga erishish sportchilarning texnik tayyorgarligini ongli ravishda egallashi bilan bog'liq. O'yin metodi aynan shu tamoyillarni to'liq amalga oshirishga xizmat qiladi. O'yin jarayonida sportchi o'z harakatlarini ongli ravishda boshqaradi, tezkor qaror qabul qiladi va natijaga erishish uchun faol harakat qiladi.

Yengil atletika sport turi – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari hamda ko'pkurashlardan tashkil topgan sport turi hisoblanadi. Ushbu mashqlarning har biri alohida harakat tuzilishiga va texnik murakkablikka ega. Shu sababli, an'anaviy yondashuvlarni to'liq rad etmagan holda, o'yin metodini ular bilan uyg'unlashtirib olib borish talab etiladi.

2. O'yin metodining yengil atletikachilarning jismoniy sifatlariga ta'siri

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, o'yin metodini qo'llash quyidagi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yuqori samara beradi:

- Tezkorlik va chaqqonlik: O'yin sharoitida sportchi doimiy ravishda yo'nalishni o'zgartirish, to'satdan to'xtash va yana tezlashib ketish kabi harakatlarni bajaradi. Bu esa yugurish tezligini va reaksiya vaqtini yaxshilaydi. Yengil atletikada qisqa masofalarga yugurish (100, 200, 400 m) yuqori intensivlikdagi harakatlarni talab qiladi. O'yin metodida doimiy ravishda start va to'xtashlar, yo'nalish o'zgartirishlar mavjud bo'lib, bu sprinterlik sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

- Chidamlilik: Toliqib mashq qilish (high-intensity interval training) bilan o'yin yondashuvining kombinatsiyasi sportchilarning VO_2 max va umumiy bosib o'tilgan masofasini oshirishda samarali ekanligi isbotlangan. Ayniqsa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar (800, 1500, 3000, 5000 m) uchun chidamlilik yetakchi sifat hisoblanadi. O'yinli mashg'ulotlar monoton yugurishlarga qaraganda sportchilarni yuqori intensivlikda uzoq vaqt harakat qilishga undaydi.

- Muvofiqlashtirish (kordinatsiya): Yengil atletika texnikasini o'zlashtirishda muvofiqlashtirish qobiliyati hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ayniqsa, to'siqlar osha yugurish (100, 110, 400 m) va balandlikka hamda uzunlikka sakrash kabi murakkab texnik turlarda harakatlarni aniq va o'z vaqtida muvofiqlashtirish talab etiladi. O'yinli mashg'ulotlar sportchilarning o'z tanasini turli vaziyatlarda boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi.

- Kuch va sakrovchanlik: Yugurib kelib uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash va uch hatlab sakrash kabi turlarda kuch va sakrovchanlik muhim ahamiyatga ega. O'yin metodida turli sakrash elementlari va interval tezlikda harakatlanishlar kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga hissa qo'shadi.

Yengil atletika — sport turlari ichida eng qadimiy va ommaviylaridan biri bo'lib, uning tarixi qadimgi Olimpiada o'yinlariga borib taqaladi. Shu sababli, yangi va samarali metodlarni joriy etish zamonaviy tayyorgarlik tizimining dolzarb masalasidir.

3. Motivatsiyaga ta'siri

O'yin metodining eng kuchli jihatlaridan biri uning motivatsion salohiyatidir. An'anaviy mashg'ulotlar ko'pincha "quruq" va zerikarli bo'lsa, o'yinli mashg'ulotlar musobaqa ruhini yaratadi. Bu, ayniqsa, bolalar va o'smirlar uchun muhim, chunki yosh sportchilarda mashg'ulot jarayoniga bo'lgan qiziqish tayyorgarlik samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir.

Yuqori darajadagi motivatsiya sportchilarning mashg'ulot vaqtida to'liq safarbarlik bilan harakat qilishiga, texnikani tezroq o'zlashtirishiga va psixologik tayyorgarligini yaxshilashiga olib keladi.

4. O'yin metodining texnik tayyorgarlikka ta'siri

Yengil atletika mashg'ulotlarining asosiy maqsadi – to'g'ri va samarali harakat texnikasini shakllantirishdir. O'yin metodi bu borada quyidagi imkoniyatlarni beradi:

- Harakat ko'nikmalarini xilma-xil sharoitda takrorlash: O'yin jarayonida sportchi o'rgangan texnik elementlarini turli vaziyatlarda qo'llashga majbur bo'ladi. Bu esa ko'nikmaning mustahkamligi va moslashuvchanligini oshiradi.

- Xatoliklarga nisbatan tolerantlikni oshirish: O'yin muhitida texnik xatolarning "jazosi" an'anaviy mashg'ulotlarga nisbatan yumshoqroq bo'lib, sportchi yangi harakatlarni sinab ko'rishdan qo'rqmaydi.

- Takrorlash sonini oshirish: O'yinlarning jozibadorligi tufayli sportchilar bir xil harakatlarni an'anaviy mashg'ulotlarga nisbatan ko'proq takrorlaydilar.

5. Amaliyotda qo'llash metodikasi

Yengil atletika mashg'ulotlariga o'yin metodini integratsiyalash quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1. Tayyorgarlik bosqichi (1-2-haftalar): Muvofiqlashtirish va umumiy harakat faolligini oshiruvchi, jarohat xavfi past bo'lgan relaks o'yinlar. Ushbu bosqichda asosiy e'tibor oyoq va qo'l harakatlarini muvofiqlashtirishga qaratiladi (masalan, arg'amchi bilan harakatlanuvchi o'yinlar, to'pni uzatish bilan estafetalar).

2. Rivojlantirish bosqichi (3-4-haftalar): Sprinterlik va sakrash elementlari kiritilgan estafeta va poyga o'yinlari. Ushbu bosqichda harakat tezligi va tavakkalchilik darajasi oshiriladi. Qisqa masofalarga tezlatilgan yugurish, to'siqlar ustidan sakrash elementlari kiritiladi.

3. Intensiv bosqich (5-6-haftalar): Chidamlilik va kuch sifatlarini rivojlantiruvchi yuqori intensivlikdagi intervallar bilan o'yinlar. Bu bosqichda o'yinlar aylana shaklida tashkil etilib, sportchilar ma'lum vaqt ichida maksimal harakatlanishga undaladi.

4. Integratsiya bosqichi (7-8-haftalar): O'rganilgan elementlarni musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan o'yinlar orqali mustahkamlash. Bu bosqichda musobaqa qoidalariga taqlid qiluvchi o'yinlar (masalan, "Qo'rqinchli start", "Raqibni quvib yetish") qo'llanadi.

Shuni ta'kidlash lozimki, yengil atletika texnikasi juda murakkab va aniq ijroni talab qiladi. Shu sababli, o'yin metodi an'anaviy usullarni to'liq almashtirmasligi, balki ularga

samarali qo'shimcha bo'lishi kerak. Texnik elementlarni birinchi marta o'zlashtirishning dastlabki bosqichlarida an'anaviy (ko'rsatish, tushuntirish, qismlab bajarish) usullardan, o'zlashtirilgan elementlarni mustahkamlash va mukammallashtirish bosqichlarida esa o'yin metodidan foydalanish maqsadga muvofiq.

6. O'yin metodining fiziologik asoslari

Yengil atletika mashg'ulotlarida o'yin metodining samaradorligi fiziologik jihatdan quyidagicha izohlanadi:

- Yurak-qon tomir tizimi: Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'yinli mashg'ulotlarda yurak urish chastotasi o'zgaruvchan bo'lib, aerob va anaerob rejimlarni almashlab borish imkonini beradi. Bu yurak mushaginging funksional holatini yaxshilaydi va uning zaxira imkoniyatlarini oshiradi.

- Nafas olish tizimi: O'yin davomida nafas olish ritmining tabiiy o'zgarishi o'pkaning hayotiy sig'imi va ventilyatsiya imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi.

- Mushak tizimi: O'yin sharoitida mushaklarning turli qisqarish rejimlari (izotonik, izometrik, pliometrik) almashinadi, bu esa mushak tolalarining turli turlarini rivojlantirishga olib keladi.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, yengil atletika mashg'ulotlarida o'yin metodini qo'llash yuqori samaradorlikka ega. Olib borilgan tahlillar va tadqiqotlar asosida quyidagi asosiy xulosalarga kelindi:

1. Motivatsion samaradorlik. O'yin metodi sportchilarning mashg'ulot jarayoniga ijobiy munosabatini va motivatsiyasini sezilarli darajada oshiradi. An'anaviy, ko'pincha monoton va takrorlanuvchi mashg'ulotlardan farqli ravishda, o'yinli yondashuvda sportchilar ixtiyoriy ravishda yuqori faollik namoyish etadilar, charchoq hissi kechroq paydo bo'ladi va mashg'ulotni tashlab ketish holatlari kamayadi. Ayniqsa, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh sportchilar uchun bu jihat hal qiluvchi ahamiyatga ega.

2. Jismoniy sifatlar rivojiga ta'siri. O'yin metodi tezkorlik, chaqqonlik, muvofiqlashtirish va chidamlilik kabi asosiy jismoniy sifatlarni an'anaviy usullardan past bo'lmagan va ba'zi hollarda undan yaxshiroq darajada rivojlantiradi. Xususan:

- Tezkorlik va chaqqonlik – o'yin sharoitidagi doimiy yo'nalish o'zgarishlari, to'satdan tezlanish va to'xtashlar sprinterlik sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi;

- Chidamlilik – interval va aylanali o'yinlar kardiorespirator tizimni rivojlantiradi, VO_2 max ko'rsatkichini oshiradi;

- Muvofiqlashtirish – turli harakat vazifalarining tez almashinuvi asab-mushak tizimining moslashuvchanligini oshiradi;

- Kuch va sakrovchanlik – sakrash va surish elementlari kiritilgan o'yinlar kuch qobiliyatlarini rivojlantiradi.

3. Texnik tayyorgarlikka qo'shgan hissasi. O'yin metodi texnik elementlarni xilma-xil va dinamik sharoitda takrorlash imkonini beradi. Bu esa harakat ko'nikmalarining mustahkamligi, moslashuvchanligi va vaziyatga qarab qo'llay olish qobiliyatini rivojlantiradi. Biroq shuni alohida ta'kidlash lozimki, o'yin metodi yangi texnik elementlarni dastlabki o'zlashtirish

bosqichida an'anaviy usullarni (ko'rsatish, tushuntirish, qismlab bajarish) to'liq almashtira olmaydi. U texnikani mustahkamlash va mukammallashtirish bosqichlarida eng samarali hisoblanadi.

4. Fiziologik jihatdan foydasi. O'yinli mashg'ulotlarda yuklama o'zgaruvchan xarakterga ega bo'lib, aerob va anaerob rejimlar tabiiy ravishda almashinib turadi. Bu yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional zaxiralarini kengaytiradi, organizmning turli intensivlikdagi yuklamalarga moslashish qobiliyatini oshiradi. Mushaklar turli qisqarish rejimlarida ishlagani sababli, ularni uyg'un va mutanosib rivojlantirish imkoniyati paydo bo'ladi.

5. Psixologik barqarorlikka ta'siri. O'yin sharoiti sportchini tezkor qaror qabul qilishga, kutilmagan vaziyatlarga to'g'ri munosabat bildirishga, muvaffaqiyatsizliklarni psixologik jihatdan yengil boshdan kechirishga o'rgatadi. Musobaqa sharoitiga yaqin bo'lgan o'yin muhitida sportchilarning psixo-emotsional barqarorligi shakllanadi, bu esa keyinchalik haqiqiy musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishning asosini tashkil etadi.

6. Organizmni tiklanish jarayonlariga ta'siri. O'yin metodi mashg'ulotdan keyingi tiklanish jarayonlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy hissiy fon va psixologik yengillik tufayli organizmda redoks-jarayonlar tezlashadi, mushaklardagi kislata (laktat) chiqarilishi an'anaviy yuqori intensiv mashg'ulotlarga nisbatan samaraliroq kechadi.

7. Cheklovlar va ehtiyot choralari. O'yin metodini qo'llashda quyidagi jihatlarni hisobga olish zarur:

- Texnik jihatdan murakkab elementlarni (masalan, past start, tayanch orqali sakrash texnikasi) o'yin shaklida birinchi marta o'rgatish samarasiz;
- O'yin jarayonida jarohat xavfi an'anaviy mashg'ulotlarga nisbatan yuqoriroq, shuning uchun xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish kerak;
- O'yin metodining ta'sir darajasi sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va mashg'ulot davriga qarab farqlanadi, shuning uchun individual va differensial yondashuv talab etiladi.

Pedagogik tavsiyalar. Yuqoridagilardan kelib chiqib, yengil atletika mashg'ulotlarida o'yin metodini qo'llash bo'yicha quyidagi tavsiyalarni berish mumkin:

1. Mashg'ulotlarning tayyorgarlik va asosiy qismlarida qisqa muddatli (10–15 daqiqa) o'yinli insertlardan foydalanish maqsadga muvofiq;
2. O'yinlarni tanlashda mashg'ulotning asosiy vazifasiga – ma'lum bir jismoniy sifat yoki texnik elementni rivojlantirishga yo'naltirish kerak;
3. Haftalik siklda 1–2 mashg'ulotni to'liq o'yin metodiga bag'ishlash, qolgan mashg'ulotlarda esa uning elementlaridan foydalanish tavsiya etiladi;
4. O'yin metodini boshqa samarali usullar – qat'iy reglamentlash, aylanaviy mashg'ulot, intervall usul bilan uyg'unlashtirgan holda qo'llash eng yaxshi natija beradi.

Kelgusidagi tadqiqot istiqbollari. Yengil atletika mashg'ulotlarida o'yin metodini qo'llashning samaradorligi bo'yicha quyidagi yo'nalishlarda qo'shimcha tadqiqotlar olib borish maqsadga muvofiq:

1. Turli yosh guruhlariga (o'smirlar, yoshlar, kattalar) moslashtirilgan o'yin modellarini ishlab chiqish;
2. O'yin metodining ayollar va erkaklar sportchilar organizmiga ta'siridagi o'ziga xos farqlarni aniqlash;
3. O'yin metodini yengil atletikaning alohida turlariga (sakrash, uloqtirish, to'siqlar osha yugurish) moslashtirilgan variantlarini ishlab chiqish;
4. O'yin metodining uzoq muddatli qo'llanishi (bir necha yillar davomida) sportchilarning funksional tizimlari va texnik-taktik tayyorgarligiga ta'sirini o'rganish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abdraxmanov, Z.A., Smailova, A.Sh. Jeñil atletika: oqý ádistemelik quraly. – Qaraǵandy: QarMý baspasy, 2016. – 146 b.
2. Namazov, Z.A. Yengil atletika mashg`ulot jarayonida onglilik va faollilik. Jismoniy tarbiya, sport va salomatlik, 2023, 1(1). [citation:3]
3. Namazov, Z.A. Yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etish shakllari. Jismoniy tarbiya, sport va salomatlik, 2024, 2(2).
4. Prabowo, T.A. et al. Development of a game-based physical training model to improve motivation and smashing ability in volleyball athletes aged 15-18 years. Pedagogy of Physical Culture & Sports, 2025, 29(5), pp. 399-409.
5. Masjid, I. et al. Combining High-Intensity Interval Training and Game-Based Approach to Enhance Aerobic Endurance in Amateur Futsal Athletes. Physical Education Theory & Methodology, 2025, 25(2), pp. 271-276.
6. Wubale, A. et al. EFFECTS OF GAME-BASED VERSUS DRILL-BASED TRAINING ON TECHNICAL SKILLS IN U-17 MALE VOLLEYBALL PLAYERS. Journal of Kinesiology and Exercise Sciences, 2025, 35(110), pp. 24-32.
7. Li, T. et al. Effects of small-sided games training programs on physiological and physical adaptations of youth basketball players: A systematic review. Science Progress, 2024, 107.
8. Professional Women's Football Acceleration Study. Applied Sciences, 2024, 14(22), 10327.