

ADABIYOTLAR TAXLILI VA METODOLOGIYA

Yengil atletika mashqlarining kelib chikishi tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi. Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish ko'tarish mashqlaridan unumli foydalangan. Jahongir sarkarda bobokalonimiz Amir Temir esa o'z lashkarlarini jismonan baquvvat, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda yengil atletikani, past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irg'itish, to'siqlardan sakrab Yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan. Odamlar yugurish, sakrash va uloqtirishni, tabiiy zarur xarakat sifatida kadim zamonlardan beri mexnatda va kundalik xayotda qo'llab kelganlari ma'lum. Yengil atletika bo'limlari yurish yugurish sakrash uloqtirish kun kurash Ammo ularning jismoniy tarbiya vositasi sifatida va sportning bir turi sifatida rasm bo'lganiga qadar ko'p yillar o'tdi. Ibtidoiy jamoa tuzimi davrida yengil atletika mashklari odamlarning mexnat faoliyati bilan chambarchas bog'liq edi. Ular insoniyat quldorlik jamiyatiga o'ta boshlashiga yaqin jismoniy tarbiyada ma'lum darajada mustaqil bo'lla boshladi. Yugurish, sakrash va uloqtirish qadimiy Gretsiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori, ular quldorlarning xarbiy-jismoniy tayyorgarligida katta o'rin egalladi va kabilalar xamda umumgrek diniy bayramlarining muxim qismini tashkil etadigan bo'ldi. Bunday tantanalarning eng ahamiyatlisi Olimpiya o'yinlari hisoblanadi. O'zbekistonda Yengil atletikaga qiziqish 1885 yilda Marg'ilonda shu turga moslashtirilgan o'yingoh barpo etilgandan keyin kuchaydi. Toshkentda 1902 yildan Yengil atletika musobaqalari, 1919 yildan mamlakat birinchiliklari, 1927 yildan spartakiada o'tkazila boshlagan. O'zbekistonda 135 mingdan ziyod kishi 140 dan ortiq murabbiy qo'l ostida Yengil atletika bilan shugullanadi, murabbiylardan 3 nafari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi, 10 nafari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustozlari unvoniga ega (2001). O'zbekistonlik Yengil atletikachilar 1952 yildan Olimpiada o'yinlarida qatnashadi.

NATIJARLAR

Atletika mashqlari inson tanasiga nisbatan ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Ular sog'lig'ini kuchaytiradi (ayniqsa jadal yugurish yoki "qo'rqqoq" yoki "qo'rqqoq" yoki "qo'rqqoq"), asosiy imkoniyatlar bajarilishi, aksariyat jismoniy imkoniyatlar rivojlanmoqda: bardoshlilikning barcha turlari, Kuch, tezlik, muvofiqlashtirish qobiliyatlari, moslashuvchanlik, tezlik-millati ko'nikmalari va boshqalar. Yengil atletika — sportning eng ommaviy turlaridan biri. Turli masofalarga yugurish, sportcha yurish, sakrash (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho_p bilan), uloqtirish (nayza, lappak, bosqon), yadro irg'itish, ko'pkurash (o'ngkurash, yettikurash) mashqlarini o'z ichiga oladi. Yengil atletika zamonaviy beshkurash va triatlon sport turlarining bir mashqini tashkil etadi, barcha sport turlarining mashg'ulot, ta'lim muassasalarining o'quv, harbiy-tayyorgarlik, salomatlik mashqlari, o'quvchi-yoshlarning «Alpomish» va «Barchinoy» sport sinovlari dasturidan joy olgan. Gomerning «Illiada», Ibn Sinoning «Tib qonunlari» va boshqa kitoblarda Yengil atletika mashqlariga oid ma'lumotlar uchraydi.

MUXOKAMA

Yengil atletika bilan millionlab dunyoda kishilar shugullanadilar. Yengil atletika mashg'ulotlari kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni va boshqa juda ko'p harakat malakalarni oshiradi, irodaviy fazilatlarini tarbiyalaydi. Shuningdek ularning sog'lomlashtirish ahamiyati katta bo'lib, jismoniy kamolatga erishiga yordam beradi. Yengil atletika mashqlarining xilma-xiligi va yurganda, yugurganda va sakraganda, uloqtirganda kuch kelishini o'zgartirish mumkinligini har xil jins va yoshdagi kishilar bilan yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko'pchiligi ijro texnikasi jixatidan qiyin emas, o'rgatish uchun esa oson va ularni oddiy maydonchalar yoki ochiq joylarda bajaraversa bo'ladi. Yengil atletikada yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish kabi mashqlar aloxida ahamiyatga ega. Yugurish joydan-joyga kuchishning tabiiy usullaridir. Bu jismoniy mashqning ko'prok tarqalgan turi bo'lib, juda ko'p sport turlari futbol, basketbol, tennis va boshqalar tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'p turlari yengil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi. Yugurish bo'tun organizmning ish qobiliyatiga qo'yilgan talab yugurgandagiga nisbatan anchagina katta bo'ladi. Yugurish yengil atletikaning hamma turlari ichida eng hammabop jismoniy mashqdir. Yengil atletika musobaqalarida yugurish va estafetaning turli xillari yetakchi o'rin to'tadi, ularga tomashabinlar ham juda qiziqadilar. Shuning uchun yugurish musobaqalari eng yaxshi tashkilot vositalaridan biri hisoblanadi. Sakrash-to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan harakterlidir. Yengil atletik sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini idora qila bilish, kuchlarini ishlata bilish qobiliyatlari takomillashadi, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik osha boradi. Sakrash oyoq tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish uchun eng yaxshi mashqlardan biri bo'lib, faqat yengil atletikachilargina emas, balki boshqa sport turlarining vakillariga ham, ayniqsa, basketbolchilarga, voleybolchilarga va futbolchilarga zarurdir. Yengil atletikadagi eng uzoq ya'ni marafoncha masofa 42 km 195 sm ga teng. Aholi yashaydigan joylar oralig'ida bosib o'tiladi. Sakrash-to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan harakterlidir. Yengil atletik sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini idora qila bilish, kuchlarini ishlata bilish qobiliyatlari takomillashadi, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik osha boradi. Sakrash oyoq tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish uchun eng yaxshi mashqlardan biri bo'lib, faqat yengil atletikachilargina emas, balki boshqa sport turlarining vakillariga ham, ayniqsa, basketbolchilarga, voleybolchilarga va futbolchilarga zarurdir. Yengil atletikada sakrash xam o'z navbatida 2 turga bo'linadi. 1. Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish, balandlikka sakrash va langar cho'p bilan sakrash hisoblanadi. 2. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizantal to'siqlardan o'tish uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o'lchanadi. Sakrash turgan joyda tez yugurib kelib ijro etiladi. Uch xatlab sakrash va langarcho'p bilan sakrash musobaqalari ayollar uchun o'tkazilmaydi. Bularni bajarish vaqtida hosil bo'ladigan qattiq zarbalar ayollar ichki organlari holatini buzib qo'yishi

mumkin bo'ladir. Uloqtirish maxsus snaryadlarni uzoqlikka irg'itish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish asab muskul kuchlanishi qisqa vaqt maksimal bo'lishi bilan harakterlidir. Bunda qo'l yelka kamari va tana muskullariga emas, balki oyoq muskullari ham faol qatnashadi. Yengil atletika naryadlarini uzoqqa uloqtirish uchun kuch, tezlik, chaqqonlik yuqori darajada rivoj topgan bo'lish va o'z kuchini yig'a bilmoq zarur. Uloqtrish bilan shug'ullanish bu muxim fazilatlarni taraqqiy etibgina qolmay butun tana muskullarining garmoni rivojlanishiga ham yordam beradi.

XULOSA

Shuni ta'kidlash joizki, yengil atletika mashqlarining xilma-xiligi va yurganda, yugurganda va sakraganda, uloqtirganda kuch kelishini o'zgartirish mumkinligini har xil jins va yoshdagi kishilar bilan yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko'pchiligi ijro texnikasi jixatidan qiyin emas, o'rgatish uchun esa oson va ularni oddiy maydonchalar yoki ochiq joylarda bajaraversa bo'ladir. Yengil atletika mashqlarining xilma-xiligi va yurganda, yugurganda va sakraganda, uloqtirganda kuch kelishini o'zgartirish mumkinligini har xil jins va yoshdagi kishilar bilan yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko'pchiligi ijro texnikasi jixatidan qiyin emas, o'rgatish uchun esa oson va ularni oddiy maydonchalar yoki ochiq joylarda bajaraversa bo'ladir.

REFERENCES:

1. A. Normurodov —Yengil atletika|| Toshkent 2002 yil.
2. I. Niyozov —Yengil atletika|| Fargona 2005 yil. Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. T., 2011 y.
3. Ozolin N. Nastolnaya kniga trenera. M. 2004 g
4. Shakirjanova K.T. Legkaya atletika v Uzbekistane: problemi i zadachi dalneyshego razvitiya. Leksiya. T., 2008, 27 s.

EVALUATE THE PLACE OF ELICITATION

Nozima Khalilova Sharofidinovna

Academic Lyceum named after M.Vosikova under TDYU English Teacher

Abstract: *This article appeals that making use of elicitation in education provides teachers with finding out what information the students know, or don't know, making learners to participate actively in the classroom. Elicitation is considered the most acceptable and reasonable approach in the beginning of the lesson.*

Keywords: *rudimentary, interactions, learner-centred, memorable, diagnostic, headline, and simulate.*

INTRODUCTION

It is very important to know about elicitation to strengthen the learning process. Elicitation is a technique that allows teachers to get information from learners instead of giving them information. The teacher supports the new topic through the student's background knowledge before starting the lesson.

THE MAIN PART:

Eliciting is a rudimentary technique and should be utilized regularly, not only at the beginning of a lesson but whenever it is necessary and appropriate. By using the elicitation method the teacher establishes a variety of interaction patterns in the classroom. Learners can learn from each other, in particular through brainstorming activities. This technique encourages confidence and group cohesion. Improving a learner-centred classroom and a simulating environment is carried out by 7 eliciting as well as it can make learning memorable by linking new and old information.

Eliciting is not limited to language and global knowledge. By eliciting the teacher can determine students' ideas, feelings, meaning, situations, associations and memories which are related to new theme. Eliciting is a powerful diagnostic tool for the teacher. It provides teacher with key information about what the learners know or don't know, and therefore a starting point for lesson planning. There are several ways for eliciting. For example, making a mind-map on the board, organizing graphics, using photo or headline, getting information related to new theme can be example elicitation. To conclude, eliciting is a basic technique and should be used regularly, not only at the beginning of a lesson, but whenever it is necessary and appropriate. The success of eliciting depends largely on the attitudes of teacher and learners to their respective roles.

Websites I referred to...<http://languagelessonviaskype.com...>,
<https://wwwteachingenglish.org.uk>