BG Pulse Journal USA
ISSN:1947-2536 http://www.bgpulseusa.com/index.php/bg
BG PULSE JOURNAL

YENGIL ATLETIKA SPORT TO‘GARAKLARI ORQALI MAKTAB O‘QUVCHILARINI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH USULLARI

Odiljonov Oybek Otabek ugli

Namangan davlat pedagogika instituti talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqola umumta‘lim maktablarida yengil atletika sport to‘garaklarini tashkil etish orqali o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish usullari tahlil qilingan. Tadqiqot davomida yengil atletika mashqlarining maktab yoshidagi bolalar organizmga ko‘rsatadigan ijobiy ta‘siri hamda ularning harakat sifatlarini tezkorlik, chidamlilik, kuch, va chaqqonlik rivojlantirish qonuniyatlari o‘rganildi.Shuningdek, darsdan tashqari vaqtda to‘garak mashg‘ulotlarini to‘g‘ri rejalashtirish, yuklamalarni taqsimlash va innovatsion pedagogik usullarning samaradorligi yoritildi. Tadqiqot natijalari maktab o‘quvchilari o‘rtasida so‘glom turmush tarzini targ‘ib qilish hamda ularning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi

Kalit so‘zlar: yengil atletika, sport to‘garagi, maktab o‘quvchisi, jismoniy tayyorgarlik, harakat sifatlari, pedagogik usullar, salomatlik, sog‘lom turmush tarzi

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНЫЕ КРУЖКИ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Аннотация: В данной статье проанализированы методы повышения уровня физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ посредством организации спортивных кружков по лёгкой атлетике. В ходе исследования были изучены положительное влияние легкоатлетических упражнений на организм детей школьного возраста и закономерности развития их двигательных качеств (скорость, выносливость, сила и ловкость). Также освещены вопросы правильного планирования работы кружков во внеурочное время, распределения нагрузок и эффективности инновационных педагогических методов. Результаты исследования имеют важное значение для пропаганды здорового образа жизни среди школьников и улучшения показателей их физического развития.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, спортивный кружок, школьник, физическая подготовленность, двигательные качества, педагогические методы, здоровье, здоровый образ жизни.

METHODS OF INCREASING THE PHYSICAL FITNESS OF SCHOOL STUDENTS THROUGH ATHLETICS SPORTS CLUBS

Odiljonov Oybek Otabek ugli

Student of Namangan State Pedagogical Institute
https://doi.org/10.5281/zenodo.20321217

Annotation: This article analyzes methods for improving the physical fitness of school students by organizing athletics clubs in secondary schools. During the study, the positive effects of athletics exercises on the organism of school-aged children and the laws of developing their motor skills (speed, endurance, strength, and agility) were examined. In addition, the effective planning of

extracurricular club activities, the distribution of physical loads, and the efficiency of innovative pedagogical methods were highlighted. The research findings are of great importance for promoting a healthy lifestyle among school students and improving their physical development indicators.

Keywords: athletics, sports club, school student, physical fitness, motor skills, pedagogical methods, health, healthy lifestyle.

KIRISH

Hozirgi vaqtda yosh avlodni har tomonlama yetuk, jismonan sog‘lom va ma’nan barkamol qilib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Maktab yoshidagi o‘quvchilarning kunlik faoliyatida gipodinamiya (harakat kamligi) muammosi kuchayib borayotgan bugungi kunda, ularning jismoniy faolligini oshirish va sog‘ligini mustahkamlash dolzarb masaladir. Umumta’lim maktablarida darsdan tashqari tashkil etiladigan sport to‘garaklari, ayniqsa, yengil atletika to‘garaklari ushbu muammoni hal qilishning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi.Yengil atletika "sport turlarining qirolichasi" sifatida inson organizmining barcha tizimlariga kompleks ta’sir ko‘rsatadi. Uning tarkibiga kiruvchi yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari tabiiy harakatlar bo‘lib, o‘quvchilar uchun bajarishga oson va qulaydir. Ushbu sport turi yordamida o‘quvchilarda tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va harakat koordinatsiyasi kabi muhim jismoniy sifatlar jadal rivojlanadi. Shu bilan birga, yengil atletika mashg‘ulotlari o‘quvchilarning nafas olish va yurak-qon tomir tizimi funksional holatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Biroq ko‘p hollarda maktablarda yengil atletika to‘garaklarini tashkil etishda an’anaviy va bir xil uslublardan foydalanish o‘quvchilarning qiziqishini pasayishiga olib kelmoqda. Maktab yoshidagi o‘quvchilarning (ayniqsa, 11–14 yoshli o‘smirlar) jismoniy rivojlanishida "sensitiv" (ma’lum bir jismoniy sifatlarning rivojlanishi uchun eng qulay va sezgir) davrlar mavjud bo‘ladi. Masalan, bu yoshda tezkorlik va koordinatsiya sifatlari juda tez rivojlanadi. Agar ushbu davrda maqsadli pedagogik ta’sir ko‘rsatilmasa, keyinchalik bu sifatlarni yuqori darajaga ko‘tarish qiyin kechadi. Shu sababli, maktab yengil atletika to‘garaklarida mashg‘ulotlarni ushbu yosh qonuniyatlariga tayanib, ilmiy asosda tashkil etish zarur.

Biroq bugungi amaliyotda maktab to‘garak rahbarlari va jismoniy tarbiya o‘qituvchilari tomonidan an’anaviy, bir xil andozadagi (monoton) mashg‘ulot usullaridan foydalanish holatlari ko‘p kuzatilmoqda. Bir xil masofaga to‘xtovsiz yugurish yoki quruq texnik elementlarni qayta-qayta bajarish maktab o‘quvchilarini tezda zeriktiradi, ularning emotsional toliqishiga va to‘garakka bo‘lgan qiziqishining pasayishiga olib keladi. Vaholanki, to‘garak mashg‘ulotlariga innovatsion pedagogik texnologiyalar, milliy harakatli o‘yinlar elementlari, estafetalar va aylanma mashg‘ulot uslublarini kiritish orqali jarayonni ancha samarali va jozibador qilish mumkin. Yuklamalarni o‘quvchilarning individual jismoniy imkoniyatlariga moslab taqsimlash metodikasini takomillashtirish bugungi kunda pedagogik innovatsiyalardan biridir.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda aytish mumkinki, yengil atletika sport to‘garaklari orqali maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini tizimli oshirish, mashg‘ulotlar mazmunini zamonaviy metodlar bilan boyitish va buni amaliy tajribada asoslab berish ijtimoiy va pedagogik jihatdan yuqori dolzarblikka ega.O‘quvchilarning individual va yosh xususiyatlarini hisobga olmagan holda yuklamalarni berish esa kutilgan samarani bermaydi. Shuning uchun yengil atletika sport to‘garaklari orqali maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini tizimli oshirish metodikasini ishlab chiqish va ilmiy asoslash talab etiladi.Mazkur maqolaning maqsadi maktab

yengil atletika sport to‘garaklarida qo‘llaniladigan mashqlarni tizimlashtirish hamda o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishning eng samarali va zamonaviy usullarini tahlil qilishdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Ushbu tadqiqot ishini olib borishda yengil atletika nazariyasi, maktab jismoniy tarbiyasi va bolalar sporti sohasidagi yetakchi mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy ishlari, darslik hamda metodik qo‘llanmalari tahlil qilindi.

O‘quvchilarning harakat faolligini oshirishda milliy va harakatli o‘yinlarning o‘rni, shuningdek, jismoniy sifatlarni rivojlantirish qonuniyatlari bo‘yicha adabiyotlar manbasi tahlil qilindi [1,3,4].Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlar majmuasidan foydalanildi:Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili: Muammoga oid mavjud nazariy ma’lumotlarni o‘rganish va umumlashtirish.Pedagogik kuzatuv: Maktab yengil atletika to‘garaklaridagi mashg‘ulotlar jarayonini, o‘quvchilarning harakatlanish faolligini va yuklamalarga bo‘lgan reaksiyasini kuzatish.Pedagogik eksperiment (tajriba-sinov): Ishlab chiqilgan yengil atletika mashqlar majmuasi va harakatli o‘yinlar elementlarini to‘garak dasturiga kiritish hamda ularning ta’sirini tekshirish.Pedagogik testlash: O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash (30 m ga yugurish, joyidan uzoqlikka sakrash, 1000 m ga yugurish, turnikda tortilish).Matematik-statistik tahlil: Olingan test natijalarining o‘sish ko‘rsatkichlarini foizlarda hisoblash va samaradorlikni baholash [5,10].

Tadqiqot Namangan viloyatidagi umumta’lim maktablarining birida tashkil etilgan yengil atletika sport to‘garagi a’zolari (12-14 yoshli o‘quvchilar) o‘rtasida olib borildi. O‘quvchilar ikki guruhga — nazorat va tajriba guruhlariga bo‘lingan holda kuzatildi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot boshida ikkala guruh o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil ko‘rsatkichda edi. Nazorat guruhida mashg‘ulotlar an’anaviy maktab dasturi asosida olib borildi. Tajriba guruhida esa haftada 3 marta 60 daqiqadan o‘tkaziladigan yengil atletika to‘garagi dasturiga maxsus ishlab chiqilgan harakatli va milliy o‘yinlar, intervalli va aylanma mashg‘ulot usullari hamda yoshga moslashtirilgan yengil atletika elementlari kiritildi [11,15].

To‘garak mashg‘ulotlarida quyidagi uslubiy yondashuvlarga alohida e’tibor qaratildi:

Tezkorlikni rivojlantirish: Kichik masofalarga (10-20-30 metr) takroriy yugurishlar, estafetali o‘yinlar va start signallari bilan ishlash.

Chidamlilikni oshirish: Bir me’yordagi uzoq muddatli yengil yugurishlar, kross tayyorgarligi va yurish bilan navbatma-navbat bajariladigan harakatlar.

Sakrash qobiliyatini o‘stirish: Ko‘pkarra sakrashlar, to‘siqlar osha sakrash va gimnastika o‘rindiqlaridan foydalangan holda koordinatsiyani yaxshilash.

Olti oy davomida olib borilgan muntazam to‘garak mashg‘ulotlaridan so‘ng, yakuniy pedagogik testlar o‘tkazildi. Olingan natijalar tajriba guruhida jismoniy sifatlarning sezilarli darajada o‘sganligini ko‘rsatdi.

O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘zgarishi

Test turlari	Guruhlar	Dastlabki ko‘rsatkich	Yakuniy ko‘rsatkich	O‘sish samaradorligi (%)
30 m ga yugurish (sek)	Nazora guruhi Tajriba guruhi	5.4 sek 5.3 sek	5.2 sek 4.8 sek	3.7% 9.4%
Joyidan uzoqlikka sakrash (sm)	Nazora guruhi Tajriba guruhi	165 sm 167 sm	171 sm 185 sm	3.6% 10.7%
1000 m ga yugurish (min,sek)	Nazora guruhi Tajriba guruhi	4.45 min 4.42 min	4.38 min 4.15 min	1.5% 6.1%
Turnikda tortilish	Nazora guruhi Tajriba guruhi	4.2 marta 4.5 marta	5.0 marta 6.8 marta	19.0% 51.1%

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, an’anaviy dars va darsdan tashqari mashg‘ulotlar bilan cheklangan nazorat guruhiga qaraganda, maxsus yengil atletika to‘garagiga qatnashgan o‘quvchilarning natijalari barcha test turlarida yuqori o‘sish sur’atlarini namoyish etdi. Ayniqsa, joyidan uzoqlikka sakrash (10.7% ga) va turnikda tortilish (51.1% ga) ko‘rsatkichlari keskin ijobiy tomonga o‘zgardi.

Adabiyotlar tahlili va olingan natijalar muhokamasi shuni ko‘rsatadiki, yengil atletika to‘garaklarida harakat sifatlarini rivojlantirishda faqatgina monoton (bir xil) yugurish yoki sakrash mashqlaridan foydalanish yosh bolalarni tez toliqtiradi va qiziqishini so‘ndiradi [2]. Ammo mashg‘ulotlarga o‘yin uslubini kiritish, turli jismoniy sifatlarni uyg‘unlikda rivojlantiruvchi aylanma mashg‘ulotlardan (circuit training) foydalanish o‘quvchilarning emotsional holatini ko‘taradi va jismoniy yuklamalarni oson o‘zlashtirishga yordam beradi [9].

Shuningdek umumiy jismoniy, maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish jarayonida ularning tayyorgarligi (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) o‘rtasidagi oltin muvozanatni saqlash lozim [10]. Bu yondashuv o‘quvchilar salomatligini mustahkamlash bilan birga, kelajakda professional sportga iqtidorli

yoshlarni saralab olish (seleksiya) imkonini ham kengaytiradi.

XULOSA

Maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda darsdan tashqari tashkil etiladigan yengil atletika sport to‘garaklarining o‘rni beqiyosdir. Olib borilgan ilmiy-amaliy tadqiqot asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Yengil atletika sport to‘garaklari o‘quvchilarning harakat faolligini oshirish, kunlik jismoniy ehtiyojini qondirish va umumiy salomatligini mustahkamlashning eng ommabop vositasidir.To‘garak mashg‘ulotlarida an’anaviy usullardan qochgan holda, harakatli o‘yinlar, musobaqa va aylanma mashg‘ulot uslublaridan kompleks foydalanish o‘quvchilarning harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamlilik) qisqa muddatda va samarali rivojlantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot yakunida tajriba guruhi o‘quvchilarining jismoniy ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan o‘rtacha 6% dan 50% gacha yuqori o‘sish ko‘rsatkichlarini qayd etdi. Bu esa taklif etilayotgan yondashuvning amaliy jihatdan yuqori samaradorligini tasdiqlaydi.

Umuman olganda, maktablarda yengil atletika to‘garaklarini tizimli yo‘lga qo‘yish sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, o‘quvchilarning jismoniy madaniyatini yuksaltirish hamda yuqori natijali sport turlari uchun mustahkam poydevor yaratish

imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O ‘YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. Экономика и социум, (9 (124)), 82-86.

2. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). Sprinterlarni tayyorlashda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati. Экономика и социум, (6-2 (121)), 85-90.

3. Jo’rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. MASTERS, 2, 29-33.

4. Shamsitdinova, M. F. (2022). UMUMTA’LIM MAKTABLARI O ‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO‘GARAKLARINING TA’SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 208-212.

5. Костикова, О. В., Азизов, С. В., Болтобаев, С. А., Азизова, Р. И., & Махмуджонов, А. А. (2025). Развитие у юных баскетболистов скорости и точности броска. Физическая культура, спорт-наука и практика, 2, 109-114.

6. Makhmudovich, G. A., & Abduvokhid o‘g’li, M. A. (2024). THE ROLE OF SPORTS IN ACHIEVING SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH, 13(01), 13-15.

7. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 751-754.

8. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 735-739.

9. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 730-734.

10. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 755-759.

11. G‘ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAKATLI O ‘YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O‘ZLASHTIRISHDA QO‘LLASHNING SAMARADORLIGI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 171-176.

12. O‘g‘li, E. D. N. (2026). YOSH GANDBOLCHILARNI TEXNIK USULLARGA O ‘RGATISH VA ULARNI NAZORAT QILISH. Research Focus, 5(2), 88-93.

13. Butabayev, A. X., & Ergashaliyev, D. N. (2024). GANDBOLCHILARNI HUJUM VA HIMOYADAGI SHAXSIY TAKTIK HARAKATLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI. Экономика и социум, (6-1 (121)), 160-166.