

## YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHNING NAZARIY ASOSLARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19510173>

*NamDPI Jismoniy madaniyat va sport kafedrası dotsenti*

**Jahongirov Shahriyor Djahongirovich**

*NamDPI Jismoniy madaniyat va sport kafedrası professori*

*Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).*

**Ummatov Nozim Raimjonovich**

### **Annotatsiya**

Mazkur maqolada yengil atletika bilan shug'ullanuvchi talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirishning nazariy asoslari tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida yengil atletika mashg'ulotlarining talabalarning asosiy jismoniy sifatleri-kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishdagi ahamiyati ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Shuningdek, talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish jarayonida qo'llaniladigan pedagogik yondashuvlar, mashg'ulotlarni tashkil etishning metodik tamoyillari hamda sport mashg'ulotlarining samaradorligini oshiruvchi omillar tahlil qilindi. Tadqiqot davomida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv va nazariy umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Natijada yengil atletika mashg'ulotlari talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda muhim vosita ekanligi, ularning jismoniy rivojlanishi hamda funksional imkoniyatlarini oshirishga samarali ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Shuningdek, talabalarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish uchun ilmiy asoslangan mashg'ulot metodikasini qo'llash zarurligi asoslab berildi

### **Kalit so'zlar**

yengil atletika, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, sport mashg'ulotlari, talaba sportchilari.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

### **Аннотация**

В данной статье рассмотрены теоретические основы повышения физической подготовленности студентов, занимающихся лёгкой атлетикой. В процессе исследования научно обоснована роль тренировочных занятий по лёгкой атлетике в развитии основных физических качеств студентов, таких

как сила, скорость, выносливость, ловкость и гибкость. Также проанализированы педагогические подходы к организации тренировочного процесса, методические принципы проведения занятий и факторы, повышающие эффективность спортивной подготовки. В ходе исследования были использованы методы анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения и теоретического обобщения. Результаты исследования показали, что занятия лёгкой атлетикой являются важным средством повышения физической подготовленности студентов, способствуют развитию их физических качеств и повышению функциональных возможностей организма. Кроме того, обоснована необходимость применения научно обоснованных методик тренировочного процесса для комплексного развития физических качеств студентов

#### **Ключевые слова**

лёгкая атлетика, физическая подготовленность, физические качества, сила, скорость, выносливость, спортивная подготовка, студенты.

### **THEORETICAL FOUNDATIONS FOR IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS ENGAGED IN ATHLETICS**

#### **Annotation**

This article analyzes the theoretical foundations of improving the physical fitness of students engaged in athletics. The study scientifically substantiates the role of athletics training in the development of the main physical qualities of students, such as strength, speed, endurance, agility, and flexibility. In addition, pedagogical approaches to organizing the training process, methodological principles of sports training, and factors that increase the effectiveness of physical training were analyzed. The research methods included the analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, and theoretical generalization. The results of the study showed that athletics training is an important means of improving students' physical fitness and contributes to the development of their physical qualities and functional capabilities. Furthermore, the necessity of applying scientifically based training methodologies for the comprehensive development of students' physical qualities was justified

#### **Keywords**

athletics, physical fitness, physical qualities, strength, speed, endurance, agility, sports training, students.

#### **KIRISH**

Yengil atletika sporti jismoniy tarbiya tizimining eng muhim va ommaviy sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi inson organizmining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, jismoniy sifatlarni takomillashtirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirish jarayonida yengil atletika mashg'ulotlari samarali vosita sifatida keng qo'llaniladi. Chunki yengil atletika mashqlari organizmning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qilib, kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarning kompleks ravishda rivojlanishini ta'minlaydi (Salamov, 2015).

So'nggi yillarda yoshlar orasida jismoniy faollik darajasining pasayishi, kamharakat turmush tarzi va turli salbiy omillar talabalar jismoniy tayyorgarligi darajasining pasayishiga olib kelayotganligi kuzatilmoqda. Shu sababli oliy ta'lim tizimida talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirishning samarali pedagogik mexanizmlarini ishlab chiqish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi. Bu borada yengil atletika mashg'ulotlari nafaqat jismoniy rivojlanish, balki talabalar organizmining funksional imkoniyatlarini kengaytirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda sportga bo'lgan qiziqishni oshirishda muhim rol o'ynaydi (Matveev, 2008).

Sport nazariyasi va metodikasi sohasidagi ilmiy tadqiqotlarda jismoniy tayyorgarlik sport faoliyatining muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Jismoniy tayyorgarlik sportchining harakat faoliyatini samarali bajarishiga xizmat qiladigan jismoniy sifatlarni majmuasini rivojlantirish jarayonini ifodalaydi. Yengil atletika mashg'ulotlari orqali talabalar organizmida harakat koordinatsiyasi, mushak kuchi, tezkorlik hamda umumiy chidamlilik kabi sifatlarni izchil rivojlanadi. Shu bilan birga, mazkur mashg'ulotlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimining faoliyatini yaxshilash orqali organizmning umumiy funksional tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi (Platonov, 2015).

Shu nuqtai nazardan, yengil atletika bilan shug'ullanuvchi talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirishning nazariy asoslarini o'rganish va ilmiy jihatdan tahlil qilish dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqotning maqsadi yengil atletika mashg'ulotlari asosida talabalar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning nazariy asoslarini tahlil qilishdan iborat.

#### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Mazkur tadqiqot jarayonida yengil atletika bilan shug'ullanuvchi talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirishning nazariy asoslarini o'rganish hamda tahlil qilish maqsadida bir qator ilmiy-pedagogik tadqiqot metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot metodlari jismoniy tarbiya va sport nazariyasi hamda pedagogika fanida qo'llaniladigan zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida tanlandi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish metodi qo'llanildi. Ushbu metod yordamida yengil atletika sportining nazariy asoslari, sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi hamda talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga oid ilmiy manbalar o'rganildi. Jumladan, jismoniy tarbiya nazariyasi, sport mashg'ulotlari metodikasi va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid ilmiy ishlanmalar chuqur tahlil qilindi. Adabiyotlarni o'rganish jarayonida jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda yengil atletika mashqlarining o'rni hamda pedagogik jihatlari aniqlab olindi (Salamov, 2015; Matveev, 2008).

Shuningdek, pedagogik kuzatuv metodi ham tadqiqot jarayonida muhim o'rin tutdi. Ushbu metod yordamida yengil atletika mashg'ulotlari jarayonida talabalarning jismoniy faoliyati, mashg'ulotlarga moslashuvi hamda jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasi kuzatildi. Pedagogik kuzatuv mashg'ulotlarning tashkil etilishi, yuklama hajmi va mashqlarni bajarish texnikasini tahlil qilish imkonini berdi.

Tadqiqot jarayonida test sinovlari metodidan ham foydalanildi. Talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida yengil atletika sportiga xos bo'lgan nazorat mashqlari qo'llanildi. Jumladan, tezlik sifatini aniqlash uchun 100 metrga yugurish, kuch sifatini baholash uchun turnikda tortilish, chidamlilik darajasini aniqlash uchun 1000 metrga yugurish hamda chaqqonlikni aniqlash uchun maxsus harakatli mashqlar qo'llanildi. Ushbu test natijalari orqali talabalar jismoniy tayyorgarligi darajasi aniqlanib, mashg'ulotlar samaradorligi tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalarini ilmiy asosda tahlil qilish uchun matematik-statistik metodlardan ham foydalanildi. Olingan natijalar taqqoslanib, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi aniqlab berildi. Bu esa yengil atletika mashg'ulotlarining talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi samaradorligini ilmiy asosda baholash imkonini berdi

#### NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot jarayonida yengil atletika bilan shug'ullanuvchi talabalar jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini aniqlash va ularning rivojlanish dinamikasini baholash maqsadida bir qator nazorat testlari o'tkazildi. Tadqiqot davomida talabalar jismoniy sifatlari-tezlik, kuch, chidamlilik va chaqqonlik ko'rsatkichlari maxsus test mashqlari orqali baholandi. O'tkazilgan test natijalari talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash hamda mashg'ulot jarayonining samaradorligini baholash imkonini berdi.

Dastlabki bosqichda olingan natijalar talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi o'rtacha ko'rsatkichlarda ekanligini ko'rsatdi. Ayrim talabalarda tezkorlik va chidamlilik ko'rsatkichlari yetarli darajada rivojlanmaganligi kuzatildi. Bu holat talabalar jismoniy faolligining yetarli emasligi hamda mashg'ulotlarning tizimli

tashkil etilmaganligi bilan izohlanadi. Yengil atletika mashg'ulotlarini tizimli ravishda tashkil etish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni qo'llash natijasida talabalar jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

Tadqiqot yakunida o'tkazilgan nazorat testlari natijalariga ko'ra, talabalar jismoniy sifatlarning rivojlanishida ijobiy dinamik o'sish kuzatildi. Xususan, 100 metrga yugurish natijalari tezlik sifatining rivojlanganligini ko'rsatdi, turnikda tortilish mashqi orqali kuch sifati sezilarli darajada oshgani aniqlandi. 1000 metrga yugurish natijalari esa talabalar umumiy chidamliligi oshganligini ko'rsatdi. Bundan tashqari, chaqqonlik mashqlari orqali harakat koordinatsiyasi va tezkor reaksiya ko'rsatkichlarining yaxshilangani kuzatildi.

Olingan natijalar yengil atletika mashg'ulotlari talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali vosita ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, yengil atletika mashqlari muntazam ravishda qo'llanilganda talabalar organizmining funksional imkoniyatlari kengayadi, jismoniy sifatlari esa kompleks tarzda rivojlanadi. Bu esa sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari yengil atletika mashg'ulotlari talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda muhim pedagogik vosita ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida aniqlangan natijalar sport nazariyasi va metodikasi sohasidagi bir qator ilmiy tadqiqotlar bilan hamohang ekanligi kuzatildi. Xususan, jismoniy tayyorgarlik sport faoliyatining muhim tarkibiy qismi bo'lib, u sportchining harakat faoliyatini samarali bajarishini ta'minlovchi jismoniy sifatlarning majmuasini rivojlantirish jarayonini o'z ichiga oladi (Matveev, 2008).

Yengil atletika mashg'ulotlari jarayonida qo'llaniladigan yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari talabalarning asosiy jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Tadqiqot natijalarida kuzatilgan tezlik, kuch va chidamlilik ko'rsatkichlarining o'sishi ushbu mashg'ulotlarning jismoniy rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Bu holat sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish hamda mashg'ulot jarayonida yuklamani to'g'ri rejalashtirish muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi. Sport tayyorgarligi nazariyasiga ko'ra, mashg'ulot jarayonida yuklama hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirib borish sportchilarning jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirishga yordam beradi (Platonov, 2015).

Shuningdek, tadqiqot natijalari yengil atletika mashg'ulotlari talabalarning organizm funksional imkoniyatlarini ham sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatdi. Muntazam mashg'ulotlar natijasida yurak-qon tomir va nafas olish tizimining

faoliyati yaxshilanadi, bu esa umumiy jismoniy chidamlilik darajasining oshishiga olib keladi. Shu bilan birga, yengil atletika mashqlari talabalar harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlash hamda tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlarini ham rivojlantiradi (Salamov, 2015).

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yengil atletika mashg'ulotlarini ilmiy-metodik asosda tashkil etish talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, mashg'ulot jarayonida individual yondashuvni qo'llash, yuklama hajmini talabalarning jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda belgilash hamda zamonaviy mashg'ulot metodlaridan foydalanish sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini pedagogik va metodik jihatdan takomillashtirish muhim ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi.

#### XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari yengil atletika mashg'ulotlari talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda muhim pedagogik vosita ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot jarayonida yengil atletika mashqlari talabalar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish, ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlash hamda asosiy jismoniy sifatlarni-kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni kompleks tarzda rivojlantirishga xizmat qilishi aniqlandi. Muntazam tashkil etilgan sport mashg'ulotlari talabalarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish bilan birga ularning sog'lig'ini mustahkamlash va jismoniy faolligini oshirishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yengil atletika mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish hamda mashg'ulot jarayonida zamonaviy pedagogik yondashuvlardan foydalanish talabalarning jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirish imkonini beradi. Ayniqsa, mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish, mashqlarni to'g'ri tanlash hamda individual yondashuvni qo'llash sport tayyorgarligi samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Shu bois oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini ilmiy-metodik asosda tashkil etish, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimini qo'llash hamda talabalarning jismoniy tayyorgarligini muntazam nazorat qilib borish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi (Salamov, 2015; Platonov, 2015). Mazkur yondashuv talabalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash bilan birga ularning sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishini oshirishga ham xizmat qiladi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Azizov, S. V., Boltobayev, S. A., Jahongirov, S. D., & Kostikova, O. V. (2025). METHODS OF APPLYING DYNAMIC EXERCISES IN TRACK AND FIELD TRAINING. *Latin American journal of education*, 5(6), 73-79.
2. Djahongirov, S. D. (2024). PEDAGOGICAL MECHANISM FOR EFFECTIVELY ORGANIZING ATHLETICS LESSONS IN GENERAL EDUCATION SCHOOLS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(12), 261-267.
3. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизов, Н. Н., Рахманов, М. У., Жахангиров, Ш. Ж., & Мухторжонова, Н. (2020). СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ. In *Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования* (pp. 48-52).
4. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизов, Н. Н., Рахманов, М. У., Жахангиров, Ш. Ж., & Мухторжонова, Н. (2020). УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ. In *Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования* (pp. 52-59).
5. Болтабоев, С. А., Азизов, С. В., & Джахангиров, Ш. Д. (2020). STRESS AND ITS INFLUENCE ON SUCCESS OF ATHLETES. *Актуальные научные исследования в современном мире*, (6-5), 59-62.
6. Boltabayev, S., Kostikova, O., Azizov, S., Azizova, R., Makhmudjanov, A., Ummatov, N., & Jakhongirov, S. (2025). Effects of swimming and running training on the physical condition and working capacity of students. *Trends in Physical Education and Sport*, 1(1), 12-20.
7. Djahongirov, S. D. (2025). THE TECHNOLOGY OF IMPROVING SCHOOL STUDENTS' PHYSICAL QUALITIES THROUGH ATHLETICS. *AMERICAN JOURNAL OF EDUCATION AND LEARNING*, 3(3), 270-276.
8. Ортиқов, М., Солиев, И. Р., Каримов, Ф. М., Султонов, У. И., & Умматов, Н. Р. (2021). Биатлончиларни мусобақаларга тайёрлашда машғулот юқламалари воситаларининг оптималлаштириш. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 1(4), 156-163.
9. Djahongirov, S. D. (2025). STATIK MASHQLAR YORDAMIDA MAKTAB O 'QUVCHILARINI UZOQ MASOFAGA YUGURISHDA CHIDAMLILIK SIFATINI OSHIRISH USULLARI. In *International Educators Conference* (pp. 145-149).

10. Djahongirov, S. D. (2025). BIOLOGIK FAOL QO 'SHIMCHALAR ORQALI STAYERLARNING CHIDAMLILIK SIFATINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI. In *International Educators Conference* (pp. 140-144).
11. Jahongirov, S. D. (2024). EFFECTIVE METHODS OF INCREASING THE PHYSICAL FITNESS OF 13-14-YEAR-OLD ATHLETES. *International Journal of Pedagogics*, 4(12), 273-278.
12. Рустамов, Л. Х., & Умматов, Н. Р. (2020). Теоретические основы педагогического моделирования. *Наука и мир*, 2(2), 59-62.
13. Болтабаев, С., Костикова, О., Азизов, С., Азизова, Р., Махмуджанов, А., Умматов, Н., и Джахонгиров, С. (2025). Влияние тренировок по плаванию и бегу на физическое состояние и работоспособность студентов. *Тенденции в физическом воспитании и спорте*, 1 (1), 12-20.
14. Алишерович, А.Ф., Собирьянович, К.С., и Раймжонович, У.Н. (2020). Физическое воспитание учащихся в современных условиях. *Международный журнал интегрированного образования*, 3 (1), 144-146.
15. ЖУРНАЛИ, ИН (2020). ИЛЬМИЙ АКСБОРОТЛАРИ. ПЕДАГОГИКА, 3 .