

YENGIL ATLETIKA SPORT TO'GARAKLARI ORQALI O'QUVCHILAR JISMONIY SIFATLARINI OSHIRISH USULLARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19507562>

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 sport to'garaklari orqali o'quvchilarning asosiy jismoniy sifatlarini (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik) oshirishning samarali usullari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida maktab yoshidagi o'quvchilar ishtirokida pedagogik tajriba-sinov ishlari olib borildi hamda maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulot metodikasining samaradorligi aniqlashtirildi. Mashg'ulot jarayonida intervalli yugurish, sakrash mashqlari, uloqtirish elementlari va estafeta mashqlari tizimli ravishda qo'llanildi. Natijalar tajriba guruhi o'quvchilarida tezlik va chidamlilik ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshganini ko'rsatdi. Tadqiqot xulosalariga ko'ra, yengil atletika to'garaklari o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirishda samarali pedagogik vosita hisoblanadi.

Kalit so'zlar

yengil atletika, sport to'garagi, jismoniy sifatlar, tezlik, kuch, chidamlilik, pedagogik metodika, mashg'ulot jarayoni.

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ КРУЖКОВ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Аннотация

В статье рассматриваются эффективные методы повышения основных физических качеств учащихся (сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость) посредством кружков по лёгкой атлетике. В ходе исследования был проведён педагогический эксперимент среди школьников, направленный на определение эффективности разработанной методики тренировок. В тренировочный процесс систематически включались интервальный бег, прыжковые упражнения, элементы метаний и эстафетные задания. Результаты показали значительное улучшение показателей быстроты и

выносливости у учащихся экспериментальной группы. Сделан вывод о том, что занятия в кружках по лёгкой атлетике являются эффективным педагогическим средством комплексного развития физических качеств школьников.

Ключевые слова

лёгкая атлетика, спортивный кружок, физические качества, быстрота, сила, выносливость, педагогическая методика, тренировочный процесс.

METHODS OF IMPROVING STUDENTS' PHYSICAL QUALITIES THROUGH ATHLETICS SPORTS CLUBS

Annotation

This article analyzes effective methods of improving students' basic physical qualities (strength, speed, endurance, agility, and flexibility) through athletics sports clubs. A pedagogical experiment was conducted among school students to determine the effectiveness of a specially developed training methodology. The training program systematically included interval running, jumping exercises, throwing elements, and relay activities. The results demonstrated a significant improvement in speed and endurance indicators in the experimental group. The findings suggest that athletics sports clubs serve as an effective pedagogical tool for the comprehensive development of students' physical fitness.

Keywords

athletics, sports club, physical qualities, speed, strength, endurance, pedagogical methodology, training process.

KIRISH

Bugungi kunda umumta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish dolzarb pedagogik muammo sifatida e'tirof etilmoqda. Zamonaviy ta'lim jarayonida aqliy yuklamaning ortishi, harakatchanlikning kamayishi va raqamli texnologiyalarning keng qo'llanilishi natijasida o'quvchilarda jismoniy faollik yetishmovchiligi kuzatilmoqda. Bu esa ularning sog'lig'i, funksional imkoniyatlari hamda jismoniy sifatlarining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi (Salamov, 2018). Shuning uchun jismoniy tarbiya tizimida samarali, ilmiy asoslangan va amaliy jihatdan qulay vositalarni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Yengil atletika sport turi o'zining tabiiy harakatlarga asoslanganligi, mashqlarning xilma-xilligi hamda barcha asosiy jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish imkoniyati bilan ajralib turadi (Platonov, 2015). Yugurish, sakrash va

uloqtirish kabi harakatlar o'quvchilarning tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini uyg'un ravishda shakllantiradi. Ayniqsa, maktabdan tashqari tashkil etiladigan sport to'garaklari o'quvchilarning qiziqish va ehtiyojlariga mos ravishda mashg'ulotlarni individuallashtirish imkonini beradi (Bompa & Haff, 2009).

Sport to'garaklari orqali tashkil etilgan tizimli mashg'ulotlar nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki intizom, irodaviy sifatlar, sog'lom turmush tarziga bo'lgan ongli munosabatni ham shakllantiradi. Shu jihatdan yengil atletika to'garaklari o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishida samarali pedagogik mexanizm sifatida namoyon bo'ladi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi - yengil atletika sport to'garaklari orqali o'quvchilarning jismoniy sifatlarini oshirishning samarali usullarini ilmiy asoslash va ularning amaliy samaradorligini aniqlashdan iborat. Tadqiqot natijalari umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish hamda sport to'garaklari faoliyatini samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqot jarayonida yengil atletika sport to'garaklari orqali o'quvchilarning jismoniy sifatlarini oshirish samaradorligini aniqlash maqsadida kompleks pedagogik yondashuv qo'llanildi. Tadqiqot 12-14 yoshli 40 nafar o'quvchi ishtirokida tashkil etildi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlash asosida nazorat (n=20) va tajriba (n=20) guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhi bilan maxsus ishlab chiqilgan metodika asosida yengil atletika mashg'ulotlari olib borildi, nazorat guruhi esa an'anaviy dastur asosida shug'ullandi.

Tadqiqotda quyidagi usullar qo'llanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, test sinovlari, pedagogik tajriba-sinov va matematik-statistik tahlil. Ilmiy manbalarni o'rganish orqali yengil atletikaning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o'rne nazariy jihatdan asoslandi (Salamov, 2018; Platonov, 2015).

Jismoniy sifatlarni baholash uchun standart testlar tanlandi: tezlikni aniqlashda 30 metrga yugurish, chidamlilikni baholashda 1000 metrga yugurish, kuch sifatini aniqlashda joydan uzunlikka sakrash va turnikda tortilish, chaqqonlikni aniqlashda 4×10 metr "iloncha" yugurish testi qo'llanildi. Testlar tajriba boshida va oxirida o'tkazildi.

Tajriba guruhi uchun mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba, 60 daqiqadan 12 hafta davomida tashkil etildi. Mashg'ulot dasturiga intervalli yugurish, tezkorlik mashqlari, sakrash va uloqtirish elementlari, estafeta o'yinlari hamda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar kiritildi. Yuklama bosqichma-bosqich oshirilib, individuallashtirish tamoyiliga amal qilindi (Bompa & Haff, 2009).

Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, o'rtacha arifmetik ko'rsatkichlar, foizli o'sish va ishonchlik darajasi ($p < 0,05$) aniqlashtirildi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Pedagogik tajriba yakunida o'quvchilarning jismoniy sifatlaridagi o'zgarishlar tahlil qilindi. Dastlabki va yakuniy test natijalari solishtirilganda tajriba guruhi ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy o'sish kuzatildi. Ayniqsa, tezlik va chidamlilik sifatlarida statistik jihatdan ishonchli farqlar aniqlandi ($p < 0,05$).

30 metrga yugurish natijalarida tajriba guruhida o'rtacha ko'rsatkich 5,2 soniyadan 4,8 soniyaga yaxshilandi, bu 7,6% o'sishni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa o'zgarish minimal darajada (5,3 s dan 5,1 s gacha) kuzatildi. 1000 metrga yugurish bo'yicha tajriba guruhida natijalar 4,35 daqiqadan 4,05 daqiqagacha yaxshilandi, ya'ni 6,9% ijobiy o'zgarish qayd etildi.

Kuch sifatini ifodalovchi joydan uzunlikka sakrash natijalari tajriba guruhida 165 sm dan 178 sm gacha oshdi (7,8%), nazorat guruhida esa 3% atrofida o'sish kuzatildi. Turnikda tortilish bo'yicha tajriba guruhi o'quvchilari o'rtacha 6 martadan 9 martagacha natija ko'rsatdi. Chaqqonlikni aniqlovchi 4x10 metr yugurish testida ham sezilarli ijobiy dinamika kuzatildi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, maxsus ishlab chiqilgan yengil atletika mashg'ulotlari dasturi o'quvchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishda samarali hisoblanadi. Mashg'ulotlarda intervalli yugurish, sakrash va estafeta mashqlarining qo'llanilishi tezlik va chidamlilik ko'rsatkichlarining sezilarli oshishiga xizmat qildi (Platonov, 2015).

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhlarining test natijalari (boshlang'ich va yakuniy ko'rsatkichlar)

Test turi	Guruh	Boshlang'ich natija	Yakuniy natija	O'sish (%)
30 m yugurish (soniya)	Tajriba	5,2	4,8	7,6%
	Nazorat	5,3	5,1	3,7%
1000 m yugurish (daq.)	Tajriba	4,35	4,05	6,9%
	Nazorat	4,40	4,28	2,7%
Joydan uzunlikka sakrash (sm)	Tajriba	165	178	7,8%
	Nazorat	166	171	3,0%
Turnikda tortilish (marta)	Tajriba	6	9	50%
	Nazorat	6	7	16%

Tadqiqot natijalari yengil atletika sport to'garaklari asosida tashkil etilgan maxsus mashg'ulotlar o'quvchilarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishini ko'rsatdi. Ayniqsa, tezlik va chidamlilik ko'rsatkichlarida kuzatilgan sezilarli o'sish

mashg'ulotlar mazmunining ilmiy asoslangan holda tuzilganligi bilan izohlanadi. Intervalli yugurish, estafeta mashqlari va sakrash elementlarining tizimli qo'llanilishi organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirib, harakat apparatining moslashuv jarayonlarini jadallashtirdi (Platonov, 2015).

Olingan natijalar jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va individuallashtirish tamoyillarining muhimligini tasdiqlaydi. Tadqiqot davomida tajriba guruhida mashg'ulotlar yosh xususiyatlari hamda jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos ravishda tashkil etildi. Bu esa kuch va tezkor-kuch ko'rsatkichlarining sezilarli darajada yaxshilanishiga olib keldi. Ilmiy manbalarda ham yosh davrida tezlik va koordinatsion qobiliyatlar intensiv rivojlanishi qayd etilgan (Bompa & Haff, 2009).

Nazorat guruhi natijalaridagi nisbatan past o'sish esa an'anaviy mashg'ulotlar samaradorligining cheklanganligini ko'rsatadi. Bu holat sport to'garaklari faoliyatini zamonaviy metodik yondashuvlar asosida takomillashtirish zarurligini anglatadi (Salamov, 2018).

Shuningdek, sport to'garaklari nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki o'quvchilarda intizom, motivatsiya va sog'lom turmush tarziga bo'lgan ijobiy munosabatni ham shakllantiradi. Demak, yengil atletika to'garaklari o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirishda samarali pedagogik vosita sifatida baholanishi mumkin. Tadqiqot natijalari umumta'lim maktablarida sport to'garaklari mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish zarurligini ko'rsatadi.

XULOSA

O'tkazilgan pedagogik tajriba-sinov ishlari natijalari shuni ko'rsatdiki, yengil atletika sport to'garaklari asosida tashkil etilgan tizimli va maqsadli mashg'ulotlar o'quvchilarning asosiy jismoniy sifatlarni samarali rivojlantiradi. Tajriba guruhi ko'rsatkichlarida tezlik, chidamlilik, kuch va chaqqonlik sifatlari bo'yicha sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Ayniqsa, intervalli yugurish, sakrash va estafeta mashqlarining muntazam qo'llanilishi funksional imkoniyatlarning kengayishiga hamda harakat sifatlarning kompleks rivojlanishiga xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va individuallashtirish tamoyillarining muhimligini tasdiqladi. Maxsus ishlab chiqilgan metodika asosida olib borilgan mashg'ulotlar an'anaviy dasturga nisbatan yuqori samaradorlikni namoyon etdi. Bu esa sport to'garaklarini tashkil etishda ilmiy asoslangan metodik yondashuvlardan foydalanish zarurligini ko'rsatadi.

Shuningdek, yengil atletika mashg'ulotlari o'quvchilarda irodaviy sifatlarni, intizom va sog'lom turmush tarziga ongli munosabatni shakllantirishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Demak, sport to'garaklari nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirish,

balki shaxsning har tomonlama rivojlanishida ham muhim pedagogik vosita hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, yengil atletika sport to'garaklari umumta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini oshirishning samarali va amaliy jihatdan qulay shakli bo'lib, ularni tizimli ravishda takomillashtirish ta'lim jarayonining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lishi lozim.

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 мусобакаларга тайёрлашда машғулот

юкламалари 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 .