PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI
ISSN: 3060-4923 Impact Factor –7,212

TALABALAR JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA YENGIL ATLETIKA SPORT TO‘GARAKLARINING AHAMIYATI

Odiljonov Oybek Otabek o‘g‘li
Namangan davlat pedagogika instituti talabasi
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20329890

Annotatsiya: Mazkur maqolada yengil atletika sport to‘garaklarining talabalarning jismoniy tayyorgarligiga ta’siri ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida talabalarning kuch, tezlik, chidamlilik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda yengil atletika mashg‘ulotlarining samaradorligi aniqlangan. Pedagogik tajriba asosida sport to‘garaklarida muntazam shug‘ullanish talabalarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishi isbotlangan. Shuningdek, mashg‘ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish va individual yondashuvning ahamiyati yoritilgan.
Kalit so‘zlar: Yengil atletika, sport to‘garagi, jismoniy tayyorgarlik, kuch sifati, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, pedagogik texnologiya, talabalar, jismoniy rivojlanish.

ЗНАЧЕНИЕ КРУЖКОВ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотатция: В данной статье научно-педагогически проанализировано влияние кружков по лёгкой атлетике на физическую подготовленность студентов. В ходе исследования определена эффективность занятий лёгкой атлетикой в развитии силы, быстроты, выносливости и ловкости студентов. На основе педагогического эксперимента доказано, что регулярные занятия в спортивных кружках способствуют значительному улучшению показателей физического развития студентов. Также раскрыта важность научного планирования тренировочного процесса и индивидуального подхода.
Ключевые слова: Лёгкая атлетика, спортивный кружок, физическая подготовленность, сила, выносливость, быстрота, ловкость, педагогическая технология, студенты, физическое развитие.

THE IMPORTANCE OF ATHLETICS SPORTS CLUBS IN DEVELOPING STUDENTS’ PHYSICAL FITNESS

Annotation: This article scientifically and pedagogically analyzes the influence of athletics sports clubs on students’ physical fitness. The study identified the effectiveness of athletics training in developing students’ strength, speed, endurance, and agility qualities. Based on pedagogical experiments, it was proven that regular participation in sports clubs significantly improves students’ physical development indicators. The article also highlights the importance of scientifically planned training sessions and an individual approach in the educational process.
Keywords: Athletics, sports club, physical fitness, strength quality, endurance, speed, agility, pedagogical technology, students, physical development.

KIRISH

Bugungi kunda oliy ta’lim muassasalarida talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda ularning jismoniy faolligini oshirish dolzarb pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. Zamonaviy ta’lim tizimida talabalarning nafaqat intellektual salohiyatini, balki jismoniy sifatlarini ham rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, yoshlarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, organizmning funksional imkoniyatlarini

kengaytirish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda sport mashg‘ulotlarining o‘rni beqiyosdir (R.S. Salamov, 2015).

Yengil atletika sport turi inson organizmiga har tomonlama ijobiy ta’sir ko‘rsatadigan, jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantiruvchi sport turlaridan biri sanaladi. Ushbu sport turi orqali tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish mumkin. Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida tashkil etilayotgan yengil atletika sport to‘garaklari talabalarning jismoniy rivojlanishida muhim vosita sifatida xizmat qilmoqda (Yu.M. Yunusova, 2007).

So‘nggi yillarda talabalarning jismoniy faolligi pasayib borayotgani, sedentary turmush tarzining kengayishi hamda salomatlik bilan bog‘liq muammolarning ortishi sport to‘garaklari faoliyatini yanada takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Shu jihatdan yengil atletika mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish va individual yondashuvni qo‘llash muhim pedagogik omillardan biri hisoblanadi (K.M. Mahkamjonov, 2019).

Mazkur tadqiqotning maqsadi yengil atletika sport to‘garaklarining talabalarning jismoniy tayyorgarligiga ta’sirini aniqlash hamda mashg‘ulotlarning pedagogik samaradorligini ilmiy asoslashdan iborat. Tadqiqot natijalari oliy ta’lim muassasalarida sport to‘garaklarini samarali tashkil etish, talabalar jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ilmiy-amaliy аҳамият kasb etadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Mazkur tadqiqot oliy ta’lim muassasasida tahsil olayotgan talabalar ishtirokida tashkil etildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi yengil atletika sport to‘garaklarining talabalarning jismoniy tayyorgarligiga ta’sirini aniqlashdan iborat bo‘ldi. Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, test sinovlari hamda matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqotda jami 30 nafar talaba ishtirok etdi. Ishtirokchilar teng ravishda tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhi talabalari 4 oy davomida haftasiga 3 marotaba yengil atletika sport to‘garagi mashg‘ulotlarida qatnashdilar. Nazorat guruhi esa an’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bilan shug‘ullandi. Mashg‘ulotlar davomida talabalar yosh xususiyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajalariga mos yuklamalar qo‘llanildi.

Tadqiqotda talabalarning jismoniy sifatlarini aniqlash maqsadida bir qator test mashqlari qo‘llanildi. Jumladan, tezlik sifatini aniqlash uchun 30 metrga yugurish, chidamlilikni baholash uchun 1000 metrga yugurish, kuch sifatini aniqlash uchun turnikda tortilish hamda joydan uzunlikka sakrash testlari o‘tkazildi. Chaqqonlik sifatini aniqlashda mokisimon yugurish testidan foydalanildi. Test natijalari tajriba boshida va yakunida qayd etildi.

Mashg‘ulotlar mazmuniga umumrivojlantiruvchi mashqlar, yugurish mashqlari, sakrash elementlari, estafeta mashqlari hamda kuch va chidamlilikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar kiritildi. Mashg‘ulotlarni tashkil etishda bosqichma-bosqich yuklama oshirib borish, individual yondashuv va muntazam nazorat tamoyillariga amal qilindi (R.S. Salamov, 2015).

Olingan natijalar matematik-statistik metodlar yordamida tahlil qilindi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligini aniqlashda foiz ko‘rsatkichlari va o‘rtacha qiymatlardan foydalanildi. Bu esa tajriba samaradorligini ilmiy asosda baholash imkonini berdi [5,6,7].

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhi talabalari jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Xususan, 30 metrga yugurish natijalari yaxshilanib, talabalar tezkorlik ko‘rsatkichlari oshgani aniqlandi. 1000 metrga yugurish natijalari esa talabalar chidamlilik darajasi rivojlanganini ko‘rsatdi. Shuningdek, turnikda tortilish va joydan uzunlikka sakrash natijalarida ham ijobiy o‘sish qayd etildi.

Tajriba guruhi talabalari bilan olib borilgan muntazam yengil atletika mashg‘ulotlari ularning kuch, tezlik va chaqqonlik sifatlarini samarali rivojlantirishga xizmat qildi. Ayniqsa, mashg‘ulotlarda qo‘llanilgan maxsus yugurish va sakrash mashqlari talabalarning funksional imkoniyatlarini kengaytirishda muhim ahamiyat kasb etdi. Nazorat guruhi ko‘rsatkichlarida ham ma’lum o‘zgarishlar kuzatilgan bo‘lsa-da, tajriba guruhi natijalari bilan solishtirganda sezilarli farq mavjudligi aniqlandi.

Tadqiqot davomida talabalarning sport mashg‘ulotlariga bo‘lgan qiziqishi va motivatsiyasi ham ortgani kuzatildi. Mashg‘ulotlarning muntazam tashkil etilishi hamda jamoaviy muhit talabalarni faol harakatga undadi. Bu esa sport to‘garaklarining nafaqat jismoniy, balki tarbiyaviy va psixologik jihatdan ham muhim vosita ekanligini ko‘rsatdi (Yu.M. Yunusova, 2007).

Natijalar tahlili yengil atletika sport to‘garaklari talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda samarali pedagogik vosita ekanligini tasdiqladi. Tadqiqot yakunlari asosida oliy ta’lim muassasalarida yengil atletika sport to‘garaklari faoliyatini kengaytirish va mashg‘ulotlarni ilmiy-metodik asosda tashkil etish maqsadga muvofiq ekanligi aniqlandi [7,8,9,10].

Mazkur tadqiqot natijalari yengil atletika sport to‘garaklari talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda muhim pedagogik vosita ekanligini ko‘rsatdi. Pedagogik tajriba davomida tajriba guruhi talabalarida tezlik, kuch, chidamlilik va chaqqonlik sifatlari sezilarli darajada rivojlangani aniqlandi. Ayniqsa, muntazam ravishda tashkil etilgan yugurish, sakrash va umumrivojlantiruvchi mashqlar talabalarning funksional imkoniyatlarini oshirishda samarali natija berdi. Bu holat yengil atletika mashg‘ulotlarining jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishdagi ahamiyatini tasdiqlaydi (R.S. Salamov, 2015).

Tadqiqot davomida mashg‘ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish hamda individual yondashuvni qo‘llash jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirishga xizmat qilgani kuzatildi. Talabalarning yosh xususiyatlari, jismoniy imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda tashkil etilgan mashg‘ulotlar ularning sport faoliyatiga moslashuvini yaxshiladi. Shu bilan birga, yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirib borilishi organizmning funksional moslashuv jarayonini samarali shakllantirdi.

Olingan natijalar boshqa olimlarning ilmiy tadqiqotlari bilan hamohang ekanligi aniqlandi. Jumladan, yengil atletika mashg‘ulotlari yoshlarning jismoniy rivojlanishi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyatini yaxshilashi hamda umumiy ish qobiliyatini oshirishi ko‘plab ilmiy manbalarda qayd etilgan (Yu.M. Yunusova, 2007). Shuningdek, sport to‘garaklari talabalarni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish, bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish hamda ijtimoiy faolligini oshirishda muhim omil sifatida xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, sport to‘garaklarida muntazam shug‘ullangan talabalar o‘zlashtirish va faollik ko‘rsatkichlari bo‘yicha ham yuqori natijalarga erishganligi kuzatildi. Bu esa jismoniy mashqlar nafaqat organizmni chiniqtirish, balki psixologik holatni barqarorlashtirishda ham muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida yengil atletika sport to‘garaklari faoliyatini kengaytirish va ularni zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari yengil atletika sport to‘garaklari talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi. Pedagogik tajriba davomida talabalar tezlik, kuch, chidamlilik va chaqqonlik sifatlari bo‘yicha ijobiy natijalarga erishdilar. Ayniqsa, muntazam va maqsadli tashkil etilgan mashg‘ulotlar jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarining sezilarli oshishiga xizmat qildi.

Shuningdek, yengil atletika mashg‘ulotlari talabalarning sportga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda jismoniy faolligini oshirishda muhim pedagogik vosita

ekanligi aniqlandi. Mashg‘ulotlarni ilmiy-metodik asosda tashkil etish, individual yondashuvni qo‘llash va yuklamalarni to‘g‘ri rejalashtirish sport to‘garaklari samaradorligini yanada oshiradi.

Tadqiqot yakunlariga asoslanib, oliy ta’lim muassasalarida yengil atletika sport to‘garaklari faoliyatini takomillashtirish, mashg‘ulotlar sonini ko‘paytirish hamda zamonaviy trening metodlaridan foydalanish tavsiya etiladi. Bundan tashqari, talabalarning jismoniy tayyorgarligini muntazam nazorat qilish va monitoring olib borish orqali mashg‘ulotlar samaradorligini yanada oshirish mumkin.

Kelgusida yengil atletika sport to‘garaklarining talabalarning psixologik holati, motivatsiyasi va sog‘lom turmush tarziga ta’sirini chuqurroq o‘rganish ilmiy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi.

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 ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036*, *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. 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 ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036*, *13*(01), 13-15.
14. Makhmudovich, G. A., & Makhmudovich, G. A. (2023). STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG SWIMMERS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036*, *12*(10), 29-31.
15. 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.