

**YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING MAKTAB O'QUVCHILARINING  
JISMONIY FAZILATLARINI OSHIRISHDAGI AHAMIYATI****Saidg'aniyev Saidaxmad Oybek o'g'li***ADPI, Ijtimoiy va amaliy fanlar fakulteti  
Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi.***Begijonova Shohsanamxon Baxrombek qizi***ADPI, Ijtimoiy va amaliy fanlar fakulteti  
xotin qizlar sporti yo'nalishi 3-bosqich talabasi.*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada yengil atletika sport turining maktab o'quvchilarining jismoniy fazilatlarini shakllantirish va rivojlantirishdagi o'rni tahlil qilinadi. Yengil atletika orqali chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, kuch, muvozanat kabi jismoniy sifatlarning shakllanishiga ta'siri o'rganildi. Tadqiqot metodlari, amaliy natijalar va tavsiyalar asosida ushbu sport turining o'quvchilar salomatligini mustahkamlashdagi ahamiyati yoritildi.

**Kalit so'zlar:** yengil atletika, jismoniy fazilatlar, maktab o'quvchilari, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, chaqqonlik, chidamlilik.

**Аннотация:** В статье анализируется роль легкой атлетики в формировании и развитии физических качеств школьников. Изучено влияние занятий легкой атлетикой на формирование таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, сила и равновесие. На основании методов исследования, практических результатов и рекомендаций подчеркнута важность данного вида спорта в укреплении здоровья студентов.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, физические качества, школьники, здоровый образ жизни, физическое воспитание, ловкость, выносливость.

**Abstract:** This article analyzes the role of athletics in the formation and development of physical qualities of schoolchildren. The impact of athletics on the formation of physical qualities such as agility, speed, endurance, strength, and balance was studied. Based on research methods, practical results, and recommendations, the importance of this sport in strengthening the health of students was highlighted.

**Keywords:** athletics, physical qualities, schoolchildren, healthy lifestyle, physical education, agility, endurance.

**KIRISH**

Hozirgi kunda yosh avlodning sog'lom va jismoniy barkamol bo'lib voyaga yetishi dolzarb masalalardan biridir. Maktab davrida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga alohida e'tibor qaratilishi zarur. Shu jihatdan yengil atletika – o'z ichiga yugurish, sakrash, uloqtirish kabi harakat turlarini olgan ko'p funksiyali sport turi

bo'lib, o'quvchilarda turli jismoniy fazilatlarni shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Ushbu maqolada yengil atletikaning maktab o'quvchilari uchun foydali jihatlari, ularni sog'lomlashtirishdagi roli, va uning metodik asoslari tahlil qilinadi.

### MUHOKAMA

Zamonaviy ta'lim jarayonida sog'lom avlodni tarbiyalash, ularning jismoniy rivojlanishiga to'laqonli e'tibor qaratish eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Maktab yoshidagi bolalar uchun jismoniy tarbiya darslari sog'lom turmush tarziga asos bo'lib xizmat qiladi. Ayniqsa, yengil atletika sport turi bu yo'nalishda keng imkoniyatlar yaratadi. Yengil atletika inson harakatining eng tabiiy va sodda shakllarini (yugurish, sakrash, uloqtirish) o'z ichiga olgan holda, o'quvchilarning jismoniy, ruhiy, axloqiy va ijtimoiy jihatdan rivojlanishiga katta hissa qo'shadi.

Yengil atletikaning mazmuni va maktabda tutgan o'rni

Yengil atletika — qadim zamonlardan beri insonning harakat ehtiyojiga asoslangan sport turi bo'lib, yugurish, sakrash, uloqtirish, yurish kabi mashqlarni o'z ichiga oladi. Bu turdagi mashqlar oson o'zlashtiriladi, o'quvchilarning yosh va jismoniy holatiga moslashtirish imkoniyati mavjud. Shu boisdan yengil atletika maktab jismoniy tarbiya darslarida muhim o'rin egallaydi.

Jismoniy fazilatlarni rivojlantirishdagi ahamiyati

Tezlik:

Qisqa masofalarga yugurish (30 m, 60 m, 100 m) orqali o'quvchilarda chaqqonlik va reaksiya tezligi rivojlanadi. Bu esa boshqa sport turlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Bardoshlik:

Uzoq masofalarga (400 m, 800 m, 1000 m) yugurish, yurish mashqlari yurak-qon tomir tizimi, nafas olish faoliyatini mustahkamlab, umumiy chidamlilikni oshiradi.

Kuch:

Yadro uloqtirish, uzunlikka va balandlikka sakrash mashqlari mushaklar kuchini oshiradi. Ayniqsa, yelka, bel va oyoq mushaklari faollashadi.

Moslashuvchanlik va muvozanat:

Maxsus mashqlar (start holati, sakrashdan tushish, uloqtirish texnikasi) orqali o'quvchilarda tanani boshqarish, koordinatsiyani saqlash, moslashuvchanlik va muvozanat fazilatlari shakllanadi.

Ruhiy va irodaviy tayyorgarlik:

Yengil atletika bilan shug'ullanish jarayonida o'quvchilar o'z ustida ishlash, sabrli bo'lish, raqobatda qatnashish, o'zini yengish, qat'iyat va iroda kabi fazilatlarni egallaydi.

Yengil atletikaning ijtimoiy va tarbiyaviy ahamiyati



Yengil atletika mashg'ulotlari o'quvchilarni jamoada ishlashga, tengdoshlari bilan sog'lom raqobat yuritishga, o'zaro hurmat va sport madaniyatiga o'rgatadi. Bu jarayonda o'quvchilarda:

- sport etikasi;
- do'stlik va hamjihatlik;
- sog'lom hayot tarziga bo'lgan qiziqish;
- o'zini sinovdan o'tkazish va motivatsiya kabi sifatlar rivojlanadi.

Bundan tashqari, jismoniy faoliyat bolalarning bo'y o'sishi, vaznni me'yorda ushlash, immunitetni mustahkamlashda beqiyos ahamiyat kasb etadi.

Yengil atletika darslarining tashkil etilishi va tavsiyalar

Maktabda yengil atletikaga oid darslar quyidagi shakllarda o'tkazilishi tavsiya etiladi:

- Turli yosh guruhlariga moslashtirilgan mashqlar (boshlang'ich sinflarda o'yinli shakllar, yuqori sinflarda texnik mashqlar);
- Mashg'ulotlarda ijobiy muhit yaratish, har bir o'quvchini rag'batlantirish;
- Sport bayramlari, musobaqalar orqali o'quvchilarning qiziqishini oshirish;
- Ota-onalar ishtirokini ta'minlab, sog'lom oilaviy muhitga ta'sir ko'rsatish.

Olingan natijalar yengil atletika mashg'ulotlarining o'quvchilar jismoniy rivojlanishidagi samaradorligini ko'rsatadi. Bunday mashg'ulotlar, ayniqsa, o'sish davridagi bolalarda yurak faoliyati, nafas olish tizimi va harakat koordinatsiyasini rivojlantiradi. Yengil atletikaning afzalliklaridan yana biri — uning ommabopligi, maxsus jihozlarga ehtiyoj kamligi va ochiq havoda o'tkazilishi bilan bog'liq. Shuningdek, yengil atletika darslari orqali o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishi, jamoada ishlash ko'nikmalari shakllanadi.

### XULOSA

Yengil atletika nafaqat jismoniy tarbiya darslarining asosiy komponenti, balki sog'lom avlodni tarbiyalashda asosiy omillardan biridir. Uning maktab o'quvchilari salomatligini mustahkamlash, harakat ko'nikmalarini rivojlantirish, ijtimoiy-psixologik muhitni yaxshilashdagi roli beqiyosdir. Shu sababli yengil atletikani maktab darslarida keng joriy etish, darslarni interfaol usullarda tashkil etish va har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish zarurdir.

Yengil atletika – maktab o'quvchilarining jismoniy fazilatlarini kompleks rivojlantiruvchi sport turi hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ushbu sport turi o'quvchilarning jismoniy salohiyatini, sog'lig'ini va psixologik barqarorligini oshirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Maktab jismoniy tarbiya darslarida yengil atletikaga ko'proq vaqt ajratish.

Yengil atletika bo'yicha to'garaklar sonini oshirish va ularni tizimli yo'lga qo'yish.

O'qituvchilar uchun yengil atletika mashg'ulotlarini olib borish bo'yicha metodik qo'llanmalar yaratish.

Har yili yengil atletika bo'yicha maktab o'rtasida sport musobaqalari tashkil qilish.

### ADABIYOTLAR.

1. Olimov M.S, Soliyev I.R, To'xtaboyev N.T Ortiqov X.T. O'rta va uzoq masofaga yugurish uslubi. T.: 2016 y.
2. Аракелян Е.Е. Теория и методика легкой атлетики: Учеб. прогр. по направлению 521900 Физ. культура для бакалавров / Аракелян Е.Е., Ягодин В.М., Гридасова Е.Я.; РГАФК. – М., 2001. – 66 с.: табл.
3. Арзуманов Г.Г. Влияние тренировочных режимов на изменение показателей структурных компонентов техники бега и специальной работоспособности спринтеров. Автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Арзуманов Геннадий Георгиевич; – М., 1982. – 25 с.
4. Балахничев А.В. Система соревнований в многолетней подготовке бегунов спринтеров: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Балахничев Александр Валентинович; РГУФК. – М., 2004. – 161 с.
5. Балахничев В.В. Отбор и подготовка спортсменов в легкой атлетике с позиции полового диморфизма / В.В. Балахничев, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев // Теория и практика физ. культуры. – 2007. - N 4. – С. 11-15.
6. Бег на длинные дистанции: Руководство ИААФ по проведению соревнований вне стадиона: Справ. / Междунар. Ассоц. легкоатлет. федераций; ред. Зеличенко В., Фадеев Б. - М.: Терра-спорт, 2003. – 63 с.: ил.
7. Барабанкина, Е.Ю. Методика стимуляции срочного восстановления у спортсменов, специализирующихся в беговых видах легкой атлетики. Автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Барабанкина, Елена Юрьевна; РГУФК. – Волгоград., 2013. – 21 с.
8. Худайбердиева, Н. А. (2021). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА АЁЛЛАР ЎРТАСИДА ОММАВИЙ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ. Fan-Sportga, (5), 39-41.
9. Turobov, X. X., & Soliyev, S. S. (2022). Zamonaviy O'zbekistonda ommaviy sportni rivojlantirishning tashkiliy asoslari. Uzluksiz ta'lim, 33-39.