SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASHDA YENGIL ATLETIKA MASHQLARINING O‘RNI

Odiljonov Oybek
Namangan davlat pedagogika instituti talabasi
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20323573

Annotatsiya: Mazkur maqolada salomatlikni mustahkamlashda yengil atletika mashqlarining ahamiyati, ularning inson o‘rganizmiga ijobiy ta‘siri hamda talaba-yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi pedagogik imkoniyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida yengil atletika mashqlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizm funksional holatini yaxshilash, yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlashdagi o‘rni ilmiy jihatdan asoslab berildi. Kuzatish, test sinovlari va pedagogik eksperiment metodlari orqali olingan natijalar yengil atletika mashqlarining salomatlikni saqlash va mustahkamlashning samarali vositasi ekanligini ko‘rsatadi.
Kalit so‘zlar: yengil atletika, salomatlik, sog‘glom turmush tarzi, chidamilik, pedagogika,

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: В данной статье рассматривается значение легкоатлетических упражнений в укреплении здоровья, их положительное влияние на организм человека, а также педагогические возможности в формировании здорового образа жизни среди студентов. В ходе исследования научно обосновано влияние упражнений лёгкой атлетики на развитие физических качеств, улучшение функционального состояния организма, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Методы наблюдения, тестирования и педагогического эксперимента показали, что занятия лёгкой атлетикой являются эффективным средством сохранения и укрепления здоровья.
Ключевые слова: лёгкая атлетика, здоровье, здоровый образ жизни, физические упражнения, физические качества, выносливость, педагогика.

THE ROLE OF ATHLETICS EXERCISES IN STRENGTHENING HEALTH

Abstract: This article examines the importance of athletics exercises in strengthening health, their positive impact on the human body, and their pedagogical potential in forming a healthy lifestyle among students. The study scientifically substantiates the role of athletics exercises in developing physical qualities, improving the functional state of the body, and strengthening the cardiovascular and respiratory systems. Observation, testing, and pedagogical experiment methods proved that athletics exercises are an effective means of preserving and strengthening health**.**
Keywords: athletics, health, healthy lifestyle, physical exercises, physical qualities, endurance, pedagogy.

KIRISH

Hozirgi globallashuv va texnologiyalar rivojlanayotgan davrda inson salomatligini mustahkamlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yoshlar orasida kamharakatlilik, noto‘g‘ri ovqatlanish, zararli odatlar va ruhiy zo‘riqishlar natijasida turli kasalliklarning ortib borayotgani jismoniy tarbiya va sportning ahamiyatini yanada oshirmoqda. Shu sababli sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni kuchaytirish va organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda.

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga katta e’tibor qaratilib, yoshlarning salomatligini mustahkamlashga oid qator qaror va farmonlar qabul qilinmoqda. Xususan, yoshlarni sportga keng jalb qilish, jismoniy faolligini oshirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish masalalari ustuvor vazifa sifatida belgilanmoqda. Bu esa oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya

mashg‘ulotlarini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etishni talab etadi. Yengil atletika sportning eng ommabop va universal turlaridan biri bo‘lib, u yugurish, sakrash, uloqtirish kabi tabiiy harakatlarga asoslanadi. Mazkur mashqlar inson organizmining barcha tizimlariga kompleks ta’sir ko‘rsatadi. Xususan, muntazam yengil atletika mashqlari yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, nafas olish faoliyatini yaxshilaydi, modda almashinuvini faollashtiradi hamda organizmning umumiy ish qobiliyatini oshiradi. Shu bilan birga, yengil atletika mashqlari tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi.

Yengil atletika mashqlarining pedagogik ahamiyati ham juda katta. Mashg‘ulotlar davomida talabalarda intizom, iroda, qat’iyat, maqsadga intilish va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari shakllanadi. Bundan tashqari, sport mashg‘ulotlari yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishga xizmat qilib, ularni zararli odatlardan uzoqlashtiradi. Shu jihatdan yengil atletika sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning muhim pedagogik vositalaridan biri hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi – salomatlikni mustahkamlashda yengil atletika mashqlarining o‘rni va ahamiyatini ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilish, ularning talaba-yoshlar organizmiga ta’sirini aniqlash hamda samarali metodik tavsiyalar ishlab chiqishdan iboratdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqot 2024–2025 o‘quv yilida Namangan davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat fakulteti talabalari ishtirokida olib borildi. Tadqiqotda jami 60 nafar 1–2 bosqich talabalari qatnashib, ular eksperimental va nazorat guruhlariga teng taqsimlandi. Ilmiy tadqiqot davomida bir qator metodlardan foydalanildi. Pedagogik kuzatish yordamida talabalarning mashg‘ulotlardagi faolligi, qiziqishi va intizomi tahlil qilindi. So‘rovnoma metodi orqali talabalarning sog‘lom turmush tarzi, jismoniy mashqlarga munosabati va kun tartibi o‘rganildi. Jismoniy sifatlarni baholash uchun maxsus test sinovlari qo‘llanildi. Jumladan, 100 metrga yugurish orqali tezlik, 12 daqiqalik yugurish orqali chidamlilik, turnikda tortilish orqali kuch, uzunlikka sakrash orqali chaqqonlik va oldinga egilish testi orqali egiluvchanlik darajasi aniqlashtirildi.

Pedagogik eksperiment jarayonida eksperimental guruh talabalari haftasiga 3 marotaba maxsus ishlab chiqilgan yengil atletika mashg‘ulotlari dasturi asosida shug‘ullandi. Mashg‘ulotlar tarkibiga yugurish mashqlari, estafetalar, sakrash mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar hamda sog‘lom turmush tarziga oid nazariy tushuntirishlar kiritildi. Nazorat guruhi esa an’anaviy jismoniy tarbiya dasturi asosida shug‘ullandi. Olingan natijalar statistik jihatdan tahlil qilinib, guruhlar o‘rtasidagi farqlar foiz usuli asosida solishtirildi.

Tadqiqot davomida yengil atletika mashqlarining talaba-yoshlar salomatligini mustahkamlashdagi samaradorligi ilmiy asosda baholandi.

Tadqiqotda qo‘llanilgan metodlar

№ Medotlar	Maqsadi
Pedagogik kuzatish	Talabalarning mashg‘ulotlardagi faolligini aniqlash
So‘rovnoma	Sog‘lom turmush tarziga munosabatni o‘ganish
Test sinovlari	Jismoniy sifatlarni baholash
Pedagogic eksperiment	Mashg‘ulot samaradorligi aniqlash
Statik tahlil	Natijalarni ilmiy asoslash

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Pedagogik eksperiment natijalari yengil atletika mashqlarining talaba-yoshlar salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini isbotladi. Eksperimental guruhda muntazam mashg'ulotlar natijasida jismoniy sifatlarning sezilarli rivojlanishi kuzatildi. Ayniqsa, chidamlilik, tezlik va kuch ko'rsatkichlari bo'yicha yuqori natijalarga erishildi. Tadqiqot boshida eksperimental va nazorat guruhlarining jismoniy tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil edi.

Ammo 4 oylik maxsus mashg'ulotlardan keyin eksperimental guruh talabalari natijalarida sezilarli o'zgarishlar kuzatildi. Jumladan, 100 metrga yugurish natijalari o'rtacha 0,7 soniyaga yaxshilandi, 12 daqiqalik yugurish masofasi esa o'rtacha 270 metrga oshdi. Turnikda tortilish soni o'rtacha 3–4 martaga ko'paydi. Egiluvchanlik va chaqqonlik ko'rsatkichlari ham yuqori darajada rivojlandi. Bundan tashqari, talabalarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishi va motivatsiyasi sezilarli darajada oshdi. So'rovnoma natijalariga ko'ra, eksperimental guruh talabalari orasida muntazam jismoniy mashq bajarish istagi 40 foizdan 75 foizgacha oshganligi aniqlandi. Bu esa yengil atletika mashqlarining nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Jismoniy sifatlar ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar

Jismoniy sifatlar	Boshlang'ich natijala (E)	Yakuniy natija (E)	Boshlang'ich natija (N)	Yakuniy natija (N)
100 m yugurish (sek)	15,3	14,6	15,2	15,0
12 daqiqalik yugurish (m)	2080	2350	2090	2140
Turnikda tortilish (marta)	5	9	5	6
Uzunlikka sakrash (sm)	182	204	183	188
Oldinga egilish (sm)	7	12	7	8

Natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, yengil atletika mashqlarini pedagogik asosda tashkil etish organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, talabalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilaydi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyasini kuchaytiradi. Ayniqsa, muntazam yugurish mashqlari yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilab, organizmning kislorod bilan ta'minlanishini kuchaytiradi. Bu esa umumiy ish qobiliyatining ortishiga olib keladi. Shuningdek, yengil atletika mashqlari talabalarda iroda, qat'iyat va maqsadga intilish kabi ma'naviy-irodaviy sifatlarni ham rivojlantiradi. Mashg'ulotlarning muntazam tashkil etilishi yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazishga xizmat qilib, zararli odatlardan uzoqlashishiga yordam beradi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yengil atletika mashqlari salomatlikni mustahkamlashning samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Muntazam tashkil etilgan mashg'ulotlar talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, organizm funksional holatini yaxshilash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot davomida eksperimental guruh talabalari jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, tezlik, kuch va egiluvchanlik ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarga erishdi. Shu bilan birga, yengil atletika mashqlari talabalarning ruhiy holati va motivatsiyasiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Pedagogik jihatdan qaralganda, yengil atletika oddiy, ommabop va samarali sport turi sifatida sog‘lom avlodni tarbiyalashda muhim o‘rin egallaydi. Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda yengil atletika mashqlaridan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir. Mazkur mashg‘ulotlarni ilmiy-pedagogik asosda tashkil etish talabalarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki ma’naviy va ijtimoiy kamolotiga ham katta hissa qo‘shadi.

ADABIYOTLAR

1. Azizov, S. V. (2024). YOSH SPRINTERLARNI SARALAB OLISHNING
2. O‘ZIGA XOS JIHATLARI. Экономика и социум, 2(117), 126–129.
3. Azizov, S. V., & Gabdullina, A. Z. (2024). Технология повышения скоростно-силовой подготовленности спринтеров. Scientific Impulse, 2(19), 120–124
4. Boltobaev, S. A., Azizov, S. V., & Zhakhangirov, S. Z. (2019). The study of specifically stressogenous conditions of sportsmen. Scientific Bulletin of Namangan State University, 1(3), 307–312.
5. Muzafarova, L., & Zhakhongirov, Sh. (2023). Повышение активности студенческой молодёжи и формирование здорового образа жизни. Scientific-Theoretical Journal of International Education Research, 1(2), 89–91.
6. Azizov, N. N., Gaziev, N. R., Boltobaev, S. A., & Zhakhangirov, S. Z. (2019). Studying the attention and stressogenous conditions of sportsmen. Scientific Bulletin of Namangan State University, 1(3), 303–306.
7. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. Экономика и социум, (6-2), 85–90.
8. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизова, Р. И., & Азизов, Н. Н. (2020). Влияние танцевальных упражнений на показатели иммунной защиты в реабилитации больных ревматоидным артритом. Дни ревматологии в Санкт-Петербурге, 38–39.
9. Karimov, B. B. (2021). Talaba-yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o‘rni. Pedagogik mahorat, 4(2), 45–49.
10. Usmonov, T. T. (2022). Yengil atletika mashqlarining organizm funksional holatiga ta’siri. Jismoniy madaniyat va sport ilmiy jurnali, 3(1), 52–56.
11. Rasulov, A. R., & Xolmatov, D. S. (2023). Yoshlar salomatligini mustahkamlashda sport mashg‘ulotlarining pedagogik ahamiyati. Ta’lim va innovatsiya, 5(7), 101–105.