IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 21 Issue 02 MAY 2026

YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARI ORQALI TALABALARNING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

Andijon davlat texnika instituti
“Texnologik mashinalar va mehnat muhofazasi” kafedrasi assistenti
Xamidullayev Jaloliddin
E-mail: khamidullaevjaloliddin252@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning jismoniy faolligini oshirishda yengil atletika mashg‘ulotlarining pedagogik imkoniyatlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Bugungi kunda talaba-yoshlar orasida kamharakat turmush tarzi, raqamli texnologiyalarga haddan tashqari bog‘lanish, o‘quv yuklamasining ortishi va sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarining yetarli shakllanmaganligi jismoniy faollik darajasining pasayishiga olib kelmoqda.

Kalit so‘zlar: yengil atletika, jismoniy faollik, talaba-yoshlar, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, pedagogik imkoniyat, chidamlilik, harakat faolligi, sport mashg‘uloti, oliy ta’lim.

Kirish

Zamonaviy oliy ta’lim tizimida talabalarning intellektual salohiyatini rivojlantirish bilan bir qatorda ularning jismoniy salomatligini mustahkamlash, harakat faolligini oshirish va sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki talabaning o‘quv faoliyatidagi muvaffaqiyati, psixologik barqarorligi, mehnatga layoqatliligi va ijtimoiy faolligi ko‘p jihatdan uning jismoniy holati bilan bevosita bog‘liqdir.

Bugungi kunda talaba-yoshlar hayotida raqamli texnologiyalarning keng kirib kelishi, ko‘p vaqtni telefon, kompyuter va internet platformalarida o‘tkazish, uzoq muddatli auditoriya mashg‘ulotlari, mustaqil ta’lim topshiriqlari va kamharakat turmush tarzi ularning jismoniy faolligini pasaytiruvchi asosiy omillardan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Mazkur holat nafaqat organizmning funksional imkoniyatlariga, balki talabalarning emotsional holati, diqqat barqarorligi, o‘quv motivatsiyasi va umumiy hayot sifatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari talabalarning har tomonlama rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, yengil atletika mashg‘ulotlari o‘zining tabiiyligi, ommaviyligi, sog‘lomlashtiruvchi xususiyati va turli yoshdagi shaxslar uchun qulayligi bilan ajralib turadi. Yugurish, sakrash, uloqtirish, yurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar inson organizmining asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Yengil atletika mashg‘ulotlari orqali talabalar nafaqat jismoniy jihatdan rivojlanadi, balki ularda qat’iyatlilik, iroda, o‘zini boshqarish, maqsad sari intilish, intizom va mas’uliyat kabi muhim shaxsiy sifatlar ham shakllanadi. Shu sababli yengil atletikani oliy ta’lim muassasalarida jismoniy faollikni oshirishning samarali pedagogik vositasi sifatida o‘rganish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Jismoniy faollik insonning harakat faoliyati orqali organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, salomatlikni mustahkamlash va mehnatga layoqatlilikni oshirishga qaratilgan faoliyatidir. Talabalar misolida jismoniy faollik nafaqat sport mashg‘ulotlarida qatnashish, balki kundalik harakat rejimi, sog‘lom turmush tarziga amal qilish, jismoniy mashqlarni muntazam bajarish va o‘z salomatligiga ongli munosabatda bo‘lishni ham o‘z ichiga oladi.

Pedagogik nuqtai nazardan jismoniy faollik talabaning shaxsiy rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Chunki harakat faoliyati orqali organizmning yurak-qon tomir, nafas olish,

mushak-skelet, asab va endokrin tizimlari faoliyati faollashadi. Natijada talabaning umumiy ish qobiliyati, aqliy faolligi va psixologik barqarorligi oshadi.

Jismoniy faollikning yetarli darajada bo‘lmasligi esa charchoq, uyqu buzilishi, ortiqcha vazn, stressga moyillik, diqqatning pasayishi va o‘quv samaradorligining susayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida talabalarning jismoniy faolligini oshirish tizimli pedagogik jarayon sifatida qaralishi lozim.

Yengil atletika jismoniy tarbiya va sport tizimining eng qadimiy, ommaviy va universal yo‘nalishlaridan biridir. U yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish kabi tabiiy harakat turlariga asoslanadi. Mazkur mashqlar inson organizmi uchun tabiiy bo‘lgani sababli ularni talabalarning yosh, jins, jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog‘lig‘i holatiga moslashtirib tashkil etish imkoniyati mavjud.

Yengil atletika mashqlari talabalarda quyidagi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi:

- chidamlilik;
- tezkorlik;
- kuch;
- chaqqonlik;
- egiluvchanlik;
- harakat koordinatsiyasi;
- nafas olish va yurak-qon tomir tizimi barqarorligi.

Yugurish mashqlari talabalar organizmining umumiy chidamliligini rivojlantiradi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlaydi. Sakrash mashqlari kuch, chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantiradi. Uloqtirish mashqlari esa qo‘l, yelka, bel va gavda mushaklarining kuchini oshirish bilan birga harakat aniqligi va muvozanatini shakllantiradi.

Yengil atletikaning yana bir muhim jihati shundaki, u katta moddiy xarajat talab qilmaydi, ko‘plab talabalarni bir vaqtda mashg‘ulotga jalb etish imkonini beradi va sog‘lomlashtiruvchi ta’siri yuqori hisoblanadi.

Yengil atletika mashg‘ulotlari talabalarning jismoniy faolligini oshirishda keng pedagogik imkoniyatlarga ega. Eng avvalo, bu mashg‘ulotlar talabalarning harakatga bo‘lgan ehtiyojini qondiradi. Auditoriya mashg‘ulotlari davomida uzoq vaqt o‘tirish natijasida yuzaga keladigan jismoniy sustlik yengil atletika mashqlari orqali bartaraf etiladi.

Ikkinchidan, yengil atletika mashg‘ulotlari talabalarda sog‘lom turmush tarziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi. Muntazam yugurish, yurish, sakrash va umumrivojlantiruvchi mashqlar orqali talaba o‘z organizmida sodir bo‘layotgan ijobiy o‘zgarishlarni sezadi. Bu esa unda jismoniy mashqlarga bo‘lgan qiziqishni kuchaytiradi.

Uchinchidan, yengil atletika mashg‘ulotlari talabalarning irodaviy sifatlarini rivojlantiradi. Masalan, uzoq masofaga yugurish sabr-toqat, qat’iyat, o‘zini boshqarish va maqsadga intilish kabi sifatlarni talab qiladi. Bu sifatlar nafaqat sport faoliyatida, balki o‘quv va kasbiy faoliyatda ham muhim ahamiyatga ega.

To‘rtinchidan, yengil atletika mashg‘ulotlari talabalarning psixologik holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy mashqlar davomida organizmda emotsional faollik oshadi, stress darajasi kamayadi va kayfiyat yaxshilanadi. Bu esa talabalarning o‘quv faoliyatiga ijobiy ta’sir qiladi.

Beshinchidan, yengil atletika mashg‘ulotlari orqali talabalar o‘z jismoniy imkoniyatlarini baholashni, natijalarini kuzatishni va o‘z ustida ishlashni o‘rganadilar. Bu jarayon ularda o‘z-o‘zini nazorat qilish va o‘zini rivojlantirish ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Talabalarning jismoniy faolligini oshirishda yengil atletika mashg‘ulotlari samarali bo‘lishi uchun muayyan pedagogik shart-sharoitlarga amal qilish zarur.

Birinchidan, mashg‘ulotlar talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos bo‘lishi lozim. Barcha talabalar bir xil jismoniy imkoniyatga ega emas. Shu sababli mashqlarni tanlashda individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi.

Ikkinchidan, mashg‘ulotlar bosqichma-bosqich tashkil etilishi kerak. Dastlab yengil yurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, qisqa masofaga yugurish kabi oddiy mashqlardan boshlanib, keyinchalik murakkabroq mashqlarga o‘tilishi maqsadga muvofiqdir.

Uchinchidan, mashg‘ulotlarda motivatsion yondashuv qo‘llanilishi zarur. Talabalarga yengil atletika mashqlarining sog‘liq, o‘quv faoliyati va kelajakdagi kasbiy faoliyat uchun ahamiyati tushuntirilishi lozim.

To‘rtinchidan, mashg‘ulotlar xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilingan holda tashkil etilishi kerak. Yugurish yo‘laklari, sport maydonchalari, jihozlar va mashqlar texnikasi talablarga javob berishi zarur.

Beshinchidan, talabalarning natijalari muntazam kuzatib borilishi kerak. Masalan, yugurish masofasi, vaqt ko‘rsatkichi, sakrash natijasi, chidamlilik darajasi va umumiy jismoniy holat monitoring qilinishi mumkin.

Yengil atletika mashqlarining asosiy turlari va ularning ta’siri

Yengil atletika mashg‘ulotlarida quyidagi mashq turlaridan foydalanish talabalarning jismoniy faolligini oshirishda samarali hisoblanadi.

Yurish mashqlari jismoniy tayyorgarligi past bo‘lgan talabalar uchun qulay boshlang‘ich vosita hisoblanadi. Sportcha yurish va sog‘lomlashtiruvchi yurish yurak-qon tomir tizimini faollashtiradi, organizmni mashg‘ulotga tayyorlaydi va umumiy harakat faolligini oshiradi.

Qisqa masofaga yugurish tezkorlik, reaksiya tezligi va portlovchi kuchni rivojlantiradi. Bu mashqlar talabalarda chaqqonlik va tezkor harakat qilish qobiliyatini shakllantiradi.

O‘rta va uzoq masofaga yugurish chidamlilikni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Bunday mashqlar organizmning kislorod bilan ta’minlanishini yaxshilaydi, nafas olish tizimini mustahkamlaydi va umumiy ish qobiliyatini oshiradi.

Sakrash mashqlari oyoq mushaklarini rivojlantiradi, muvozanat, koordinatsiya va kuch sifatlarini shakllantiradi. Uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash va joyidan sakrash mashqlari talabalarning harakat apparatini mustahkamlaydi.

Uloqtirish mashqlari kuch, koordinatsiya va harakat aniqligini rivojlantiradi. To‘p uloqtirish, granata uloqtirish yoki yengil predmetlarni belgilangan masofaga uloqtirish mashqlari talabalar uchun moslashtirilgan tarzda qo‘llanilishi mumkin.

Xulosa

Yengil atletika mashg‘ulotlari talabalarning jismoniy faolligini oshirishda muhim pedagogik imkoniyatlarga ega bo‘lgan samarali jismoniy tarbiya vositasidir. Mazkur mashg‘ulotlar orqali talabalar organizmining funksional imkoniyatlari rivojlanadi, jismoniy sifatlari shakllanadi, sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ijobiy munosabat mustahkamlanadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, yengil atletika mashg‘ulotlari talabalarda chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, koordinatsiya va irodaviy sifatlarni rivojlantirish bilan birga ularning psixologik barqarorligi va o‘quv faoliyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shuningdek, yengil atletika mashg‘ulotlarining pedagogik samaradorligi ularni to‘g‘ri tashkil etish, individual yondashuvni ta’minlash, bosqichma-bosqichlikka amal qilish, xavfsizlik qoidalariga rioya etish va talabalarning motivatsiyasini shakllantirish bilan bevosita bog‘liqdir.

Umuman olganda, oliy ta’lim muassasalarida yengil atletika mashg‘ulotlarini tizimli, ilmiy asoslangan va sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalishda tashkil etish talabalarning jismoniy faolligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va barkamol shaxsni tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2010.
3. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Ilm ziyo, 2019.
4. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: O‘zDJTI, 2015.
5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. – Toshkent: O‘zDJTI, 2017.
6. Nazarov R.R. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
7. Usmonxo‘jayev T.S., Meliev X.A. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016.
8. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
9. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskom vospitanii. – Moskva: Fizkultura i sport, 2012.
10. Harre D. Principles of Sports Training. – Berlin: Sportverlag, 1982.
11. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2009.
12. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2023.
13. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. – Geneva: WHO, 2020.
14. UNESCO. Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers. – Paris: UNESCO, 2015.
15. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.