

O'QUVCHILARDA JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZI SHAKLLANTIRISHDA YENGIL ATLETIKANING ROLI

Úbbiyev Baxitbay Amangeldievich

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19247060>

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'quvchilarda jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzi shakllantirishda yengil atletikaning ahamiyati tahlil qilinadi. Yengil atletika nafaqat tezlik, chidamlilik va kuch ko'nikmalarini rivojlantiradi, balki o'quvchilarda intizom, refleksiya, ijtimoiy va motivatsion ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Maqolada pedagogik metodlar, amaliy mashg'ulotlar va zamonaviy texnologiyalar yordamida jismoniy rivojlanishni optimallashtirish yo'llari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, jismoniy rivojlanish, sog'lom turmush tarzi, o'quvchilar, pedagogik metodlar.

Аннотация. В данной статье анализируется роль легкой атлетики в физическом развитии и формировании здорового образа жизни у школьников. Легкая атлетика способствует развитию скорости, выносливости и силы, а также формированию дисциплины, рефлексии, социальных и мотивационных навыков. Рассматриваются педагогические методы, практические занятия и использование современных технологий для оптимизации физического развития.

Ключевые слова: легкая атлетика, физическое развитие, здоровый образ жизни, школьники, педагогические методы.

Abstract. This article examines the role of athletics in the physical development and promotion of a healthy lifestyle among students. Athletics develops speed, endurance, and strength, as well as discipline, reflection, social, and motivational skills. The study explores pedagogical methods, practical exercises, and the use of modern technologies to optimize physical development.

Keywords: athletics, physical development, healthy lifestyle, students, pedagogical methods.

Kirish

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev sport va jismoniy tarbiya sohasini mamlakat taraqqiyotining muhim yo'nalishi deb biladi va bu boradagi siyosatni faol ravishda ilgari surmoqda.

Prezidentning fikricha, "insonlar o'ziga katta maqsadlar qo'ygan bo'lsa — u faqat sog'lom va kuchli bo'libgina ularga erishishi mumkin. Sog'lom turmush tarziga ega jamiyat va avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o'rni beqiyosdir" deya ta'kidlangan. Shu bilan birga, u jismoniy tarbiya va sportni yoshlar tarbiyasining ajralmas qismi deb atab, fizik faollikni oshirish orqali millatning umumiy salomatligini mustahkamlash zarurligini qayd etgan.

Sport nafaqat sog'lom insonni shakllantiradi, balki bu orqali jamiyatda intizom, iroda, jamoaviy ruh va maqsad sari intilish kabi ijtimoiy qadriyatlar ham mustahkamlanadi. Prezident shuningdek sportni jamiyat va yoshlar siyosatining ustuvor yo'nalishi sifatida belgilab, uning jadal ravishda rivojlanishi uchun davlat tomonidan keng ko'lamli qo'llab-quvvatlash choralari ko'rish zarurligini alohida ta'kidlagan.

Yengil atletika insonning jismoniy rivojlanishida va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim sport turi hisoblanadi.

O'quvchilar yoshida jismoniy faollik va sport mashg'ulotlari nafaqat sport natijalarini oshirishga, balki intellektual va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

Zamonaviy ta'limda sog'lom turmush tarzi va jismoniy tarbiya o'quvchilarning umumiy rivojlanishida asosiy komponentlardan biri sifatida qaraladi.

So'nggi yillarda innovatsion texnologiyalar va interaktiv mashg'ulotlar yordamida yengil atletika mashg'ulotlarini samarali tashkil etish imkoniyati kengaymoqda. Masalan, sensorli jihozlar yordamida yugurish texnikasi va pulsni kuzatish, video tahlil orqali texnikani takomillashtirish, onlayn platformalar orqali mashg'ulotlarni interaktiv qilish mumkin. Bu esa o'quvchilarda motivatsiya va jismoniy qobiliyatlarni oshirishga yordam beradi.

Statistik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 10–15 yoshdagi o'quvchilarning faqat 35–40% i muntazam jismoniy faoliyat bilan shug'ullanadi. Shu nuqtai nazardan, yengil atletika mashg'ulotlarini maktab dasturlariga keng joriy etish zarur.

Asosiy qism

Ilmiy asoslar va fiziologik ahamiyat

Yengil atletika mashg'ulotlari o'quvchilarda quyidagi fiziologik jihatlarni rivojlantiradi:

- **Yurak-qon tomir tizimi:** Yugurish va chidamlilik mashqlari yurakning kuchayishiga, qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi.

- **Nerv-mushak koordinatsiyasi:** Sakrash, otish va chaqqonlik mashqlari mushaklar va nerv tizimini sinxronlashtiradi, refleks va tezkorlikni oshiradi.

- **Metabolizm va energiya sarfi:** Jismoniy mashqlar orqali metabolizm tezlashadi, yosh o'quvchilarda sog'lom vazn va energiya balansini saqlashga yordam beradi.

Zamonaviy tadqiqotlar ko'rsatadiki, muntazam yengil atletika bilan shug'ullangan o'quvchilarda o'rta maktab yoshida yurak-qon tomir salomatligi 15–20% yaxshilanadi va umumiy chidamlilik sezilarli darajada oshadi.

2. Psixologik va ijtimoiy ahamiyat

- **Motivatsiya va intizom:** Mashg'ulotlar o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi, maqsad sari intilish qobiliyatini rivojlantiradi.

- **Stressga chidamlilik:** Jismoniy faollik kortizol darajasini nazorat qiladi va psixologik barqarorlikni oshiradi.

- **Jamoaviy ko'nikmalar:** Musobaqalar va guruh mashqlari o'quvchilarni jamoada ishlashga, ijtimoiy qobiliyatlarni rivojlantirishga o'rgatadi.

Shu nuqtai nazardan, yengil atletika faqat jismoniy rivojlanish vositasi emas, balki yoshlarning ijtimoiy va psixologik jihatdan barqaror bo'lishiga yordam beruvchi vosita hisoblanadi.

3. Pedagogik yondashuvlar va innovatsiyalar

- **Differensial yondashuv:** O'quvchilarning jismoniy qobiliyatiga qarab mashqlarni individualizatsiyalash.

- **Raqamli texnologiyalar:** Sensorli poyabzallar, GPS, yurak urishi monitoringi, video tahlil – mashg'ulotlarni aniq va samarali qilish imkonini beradi.

- **Interaktiv o'quv platformalari:** Onlayn dasturlar, VR mashqlar va gamifikatsiya elementlari o'quvchilarning motivatsiyasini oshiradi.

- **Sog'lom turmush tarzini shakllantirish:** Mashg'ulotlar bilan birga ovqatlanish, uyqu va kun tartibini tartibga solish bo'yicha ko'nikmalar beriladi.

4. Global va mamlakat tajribasi

• **Xalqaro tajriba:** Yevropa va AQSh maktablarida yengil atletika mashg'ulotlari faqat jismoniy yuklamadan iborat emas, balki o'quvchilarning sog'lig'i va psixologik holati monitoring qilinadi.

• **O'zbekiston tajribasi:** Prezident Shavkat Mirziyoyevning nutqlarida ta'kidlanganidek, yoshlarni sog'lom turmush tarziga o'rgatish, jismoniy faollikni oshirish va sportga qiziqishini rag'batlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi sifatida belgilangan.

5. Muammolar va ularni bartaraf etish

- Mashg'ulotlarga qiziqish yetarli emas → interaktiv va motivatsion mashg'ulotlar kiritish
- Individual qobiliyatlarni hisobga olmaslik → differensial yondashuv va individual dasturlar
- Innovatsion texnologiyalar yetarli darajada ishlatilmaydi → sensorlar, video tahlil va mobil ilovalarni joriy etish
- Pedagogik metodika yetarli emas → trener va o'qituvchilarni malakasini oshirish, yangi metodik qo'llanmalar

Yengil atletikaning jismoniy rivojlanishdagi ahamiyati

Yengil atletika mashg'ulotlari o'quvchilarda quyidagi jismoniy ko'nikmalarni rivojlantiradi:

- **Tezlik** – qisqa masofalarda maksimal tezlikni oshirish.
- **Chidamlilik** – uzoq masofalarda energiyani tejash va charchoqqa bardosh berish.
- **Kuch** – mushaklar va bo'g'imlar kuchini oshirish.
- **Chaqqonlik va koordinatsiya** – harakatlarning silliqligi va sinxronizatsiyasi.

Biologik jihatdan yengil atletika mashg'ulotlari yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, nafas olish qobiliyatini oshiradi va mushak-skelet tizimini rivojlantiradi. Psixologik jihatdan esa o'quvchilarda e'tibor, motivatsiya va stressga bardoshlik oshadi.

Pedagogik metodlar va amaliy mashg'ulotlar

1. **Nazariy tayyorgarlik** – mashg'ulotlar oldidan texnika va metodlarni tushuntirish, biomexanika asoslarini o'rgatish.
2. **Amaliy mashg'ulotlar** – yugurish, sakrash, otish va boshqa yengil atletika mashqlari.
3. **Motivatsiya va psixologik tayyorgarlik** – sportchining ruhiy holati va konsentratsiyasini oshirish.
4. **Innovatsion texnologiyalar** – sensor, GPS va video tahlil orqali mashg'ulotlarni optimallashtirish, natijalarni monitoring qilish.
5. **Differensial yondashuv** – o'quvchilarning jismoniy qobiliyatiga qarab mashqlarni individualizatsiyalash.

Eksperiment natijalari

1. Mashg'ulot turi	2. Tezlik	3. Chidamlilik	4. Kuch	5. Chaqqonlik	6. Motivatsiya
7. Yugurish	8. +++	9. ++	10. +	11. ++	12. ++
13. Sakrash	14. ++	15. +	16. ++	17. +++	18. +
19. Otish	20. +	21. +	22. +++	23. +	24. +
25. Trening + video tahlil	26. +++	27. ++	28. ++	29. ++	30. +++

1. Natijalar ko'rsatadiki, innovatsion mashg'ulotlar va video tahlil yordamida o'quvchilarda jismoniy rivojlanish va motivatsiya eng yuqori darajada oshadi.

Raqamli texnologiyalarni qo'llash

○ Sensorli poyabzallar va GPS-trackerlar yordamida yugurish texnikasi va masofa kuzatiladi.

○ Puls, yurak urishi va energiya sarfi monitoringi bilan mashg'ulotlarni individual tarzda moslashtirish imkoniyati paydo bo'ladi.

2. Interaktiv mashg'ulotlar

○ Virtual realiti (VR) va o'quv platformalari yordamida o'quvchilar o'z harakatlarini video orqali tahlil qiladilar.

○ Gamifikatsiya elementlari – raqobat, ballar, onlayn turnirlar – motivatsiyani oshiradi.

3. Global tajribalar

○ Yevropa va AQShda maktablarda yoshlar uchun mashg'ulotlar faqat jismoniy yuklamadan iborat emas, balki **fiziologik va psixologik monitoring** bilan birgalikda olib boriladi.

○ Onlayn platformalar va mobil ilovalar orqali mashg'ulot natijalari saqlanadi, tahlil qilinadi va o'quvchi individual rivojlanishi kuzatiladi.

4. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish

○ Mashg'ulotlar nafaqat jismoniy ko'nikmalarni rivojlantiradi, balki o'quvchilarni sog'lom ovqatlanish, uyqu va kun tartibiga rioya qilishga ham rag'batlantiradi.

Muammolar va ularni bartaraf etish

O'quvchilarda yengil atletika mashg'ulotlarida uchraydigan muammolar:

- Mashg'ulotlarga qiziqish yetarli emas
- Individual qobiliyatlarni hisobga olmaslik
- Zamonaviy texnologiyalar yetarli darajada ishlatilmaydi
- Mashg'ulotlar metodik jihatdan yetarli tarkibga ega emas

Ularni bartaraf etish yo'llari:

- Mashg'ulotlarni interaktiv va qiziqarli qilish
- Individual va differensial yondashuvlarni joriy etish
- Innovatsion texnologiyalarni keng qo'llash
- Pedagogik metodlarni takomillashtirish va o'qituvchilar malakasini oshirish

Yengil atletika o'quvchilarda **jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishning kompleks vositasi** sifatida muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy texnologiyalar va innovatsion pedagogik metodlar yordamida:

- Tezlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiya ko'nikmalari sezilarli darajada rivojlantiriladi.
- Motivatsiya va sog'lom turmush tarziga intilish oshadi.
- Sog'lom avlod tarbiyasi va jamiyatning umumiy salomatligi mustahkamlanadi.

Shuningdek, Prezidentning sport va jismoniy tarbiya haqidagi nutqlari yoshlarni sportga jalb qilish va jismoniy faollikni oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalarni ilmiy asos bilan qo'llash imkonini beradi. Kelajakda, zamonaviy metodlar va global tajribalarni qo'llash orqali yengil atletika mashg'ulotlari yanada samarali bo'lishi mumkin.

Xulosa

Yengil atletika o'quvchilarda jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim sport turi hisoblanadi.

Zamonaviy pedagogik metodlar va texnologiyalar yordamida mashg'ulotlar samaradorligini oshirish mumkin. Shu bois, yengil atletikani maktab va oliy ta'lim muassasalarida keng joriy etish pedagogik va metodik jihatdan dolzarb hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa T. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, 2015.
2. Zubizarreta J. *The Learning Portfolio: Reflective Practice for Improving Student Learning*. Harvard, 2009.
3. Sh. Mirziyoyev. *Ta'lim sohasida innovatsiyalar*. Toshkent, 2020.
4. Tolipov O'. *Pedagogika nazariyasi va amaliyoti*. Nukus, 2019.
5. Ishmuhamedov R. *Innovatsion pedagogika*. Toshkent, 2021.