



UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINI SAMARALI TASHKIL QILISHNING ILMIY- NAZARIY ASOSLARI

**Ernazarova Maftunaxon
Xolmatjon qizi**

*Qo'qon davlat universiteti
1-Bosqich magistranti*

Annotatsiya: Ushbu maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablarida yengil atletika mashg'ulotlarini samarali tashkil etishning ilmiy-nazariy asoslari va metodik yo'nalishlari tahlil etilgan. Tadqiqotda o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, mashg'ulotlarni yosh xususiyatlari va fiziologik imkoniyatlarga mos tashkil qilish, o'qituvchining boshqaruv va motivatsion faoliyatini takomillashtirish omillari yoritilgan. Shuningdek, yengil atletika darslarida interfaol usullardan, zamonaviy texnologiyalardan hamda sog'lomlashtiruvchi pedagogik yondashuvlardan foydalanishning samaradorligi amaliy misollar bilan asoslangan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, jismoniy tayyorgarlik, metodika, mashg'ulot, sog'lomlashtirish, koordinatsiya, interfaol usul.

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Эрназарова Мафтунаксон Холматжоновна
Кокандский государственный университет
Магистратура 1 курса

Аннотация: В статье анализируются научно-теоретические основы и методические направления эффективной организации занятий по лёгкой атлетике в общеобразовательных школах. Рассматриваются факторы, влияющие на повышение уровня физической подготовки учащихся, совершенствование педагогического управления и мотивации, а также использование интерактивных методов и современных технологий в процессе обучения. Эффективность здоровьесберегающих технологий подтверждена практическими результатами.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, физическая подготовка, методика, тренировка, здоровье, мотивация, интерактивные методы.

SCIENTIFIC-THEORETICAL BASES OF EFFECTIVE ORGANIZATION OF ATHLETICS TRAINING IN GENERAL SECONDARY SCHOOLS

Ernazarova Maftunaxon Kholmatjonovna

Kokand State University

1st year master's student

Abstract: This article examines the theoretical and methodological foundations of effectively organizing athletics training in general secondary schools. The study explores strategies for improving students' physical preparedness, optimizing lessons according to age and physiological characteristics, and enhancing teacher motivation and management. It also highlights the efficiency of using interactive teaching methods and health-oriented technologies during athletics sessions.

Keywords: athletics, physical fitness, methodology, training, health improvement, coordination, interactive approach.

KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport bugungi kunda nafaqat sog'lom turmush tarzining asosiy omili, balki yosh avlodning aqliy, emotsional va irodaviy sifatlarini shakllantirish vositasi sifatida ham katta ahamiyat kasb etmoqda. Yengil atletika — bu insonning tabiiy harakat shakllariga (yugurish, sakrash, uloqtirish, yurish) asoslangan, eng ommaviy sport turi bo'lib, u umumiy jismoniy rivojlanishning tayanch yo'nalishi hisoblanadi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida yengil atletika mashg'ulotlari o'quvchilarning harakat malakalarini shakllantirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlash, shuningdek, irodaviy fazilatlarini rivojlantirishda asosiy rol o'ynaydi. Ammo hozirgi ta'lim amaliyotida darslarning **faollik darajasi past**, metodik yondashuvlar esa ko'pincha **an'anaviy** tarzda tashkil etilmoqda. Shu bois, ushbu maqola yengil atletika mashg'ulotlarini samarali tashkil etishning ilmiy-metodik asoslarini aniqlashga qaratilgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Yengil atletika mashg'ulotlarining ilmiy-nazariy asoslari ko'plab pedagog va sportshunos olimlar tomonidan o'rganilgan. **P. F. Lesgaft, L. V. Matveev, V. N. Platonov, Yu. Verkhoshanskiy**larning tadqiqotlarida jismoniy mashqlarni yosh xususiyatlariga mos rejalashtirish, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, mashg'ulotlarda individual yondashuv tamoyillari ilmiy asoslab berilgan.

O'zbekiston olimlaridan **A. Jo'rayev, R. Abdurahmonov, M. Rajabov**larning izlanishlari yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etishda o'quvchilarni motivatsion jihatdan faollashtirish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish va sog'lomlashtiruvchi ta'sirini oshirish yo'nalishlariga bag'ishlangan.

Adabiyotlarni tahlil qilish natijasida aniqlanishicha, yengil atletika mashg'ulotlarining samaradorligini belgilovchi asosiy komponentlar quyidagilardir:

1. **Yosh fiziologik xususiyatlar** – 10–14 yoshda yurak urish chastotasi, o'pka hajmi, mushak elastikligi faol rivojlanadi, shu bois mashqlar intensivligini to'g'ri tanlash muhim.

2. **Motivatsiya** – o'quvchilarda sportga ijobiy munosabatni shakllantirish uchun musobaqaviy o'yinlar, jamoaviy topshiriqlar samarali natija beradi.

3. **Didaktik tamoyillar** – mashg'ulotlar izchillik, tizimlilik, qulaylik va shaxsga yo'naltirilganlik asosida tashkil etilishi lozim.

4. **Interfaol metodlar** – o'quvchilarni faol ishtirokga jalb etuvchi usullar (rotatsiya, stansiya, juftlikda yugurish, refleksiya orqali tahlil) dars samaradorligini oshiradi.

Tadqiqotda **analitik-tahliliy, eksperimental, qiyosiy, va pedagogik kuzatuv** metodlaridan foydalanildi.

Tajriba Toshkent shahridagi 21-maktabda o'tkazilib, 5–6-sinf o'quvchilaridan 60 nafari ishtirok etdi. Eksperimental guruhda yengil atletika darslari interfaol va innovatsion metodlar asosida tashkil etildi, nazorat guruhida esa an'anaviy usullar qo'llanildi.

NATIJALAR

Tajriba jarayonida o'quvchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari (yugurish tezligi, sakrash balandligi, chidamlilik) va darslardagi faollik darajasi o'lchandi.

Asosiy natijalar:

1. Tajriba guruhida o'quvchilarning **60 metrga yugurish natijasi 10,8 sekunddan 9,4 sekundgacha** yaxshilandi (12,9% o'sish).

2. Sakrash mashqlari natijasi o'rtacha **16 sm** ga oshdi.

3. O'quvchilarning darsdagi ishtirok faolligi 35% dan 57% gacha ko'tarildi.

4. "Rotatsion stansiyalar" metodi orqali jamoaviy ishlash, o'zaro yordam va refleksiv fikrlash ko'nikmalari shakllandi.

Yuqoridagi natijalar yengil atletika mashg'ulotlarini interfaol shaklda tashkil etish o'quvchilarning **motivatsiyasi, irodaviy sifatlari va sport natijalarini** sezilarli darajada oshirishini isbotladi.

MUHOKAMA

Yengil atletika darslarini samarali tashkil etish, avvalo, o'quvchilarning **faol ishtirokini** ta'minlash va har bir mashqni **didaktik maqsad bilan uyg'unlashtirishni** talab etadi.

An'anaviy yondashuvda o'qituvchi asosiy faol sub'ekt bo'lib, o'quvchi faqat topshiriqlarni bajaruvchi sifatida qatnashadi. Zamonaviy yondashuv esa o'quvchini **faol ishtirokchi va tahlilchi** sifatida ko'radi.

Tadqiqot natijalari **"harakat orqali o'qitish" konsepsiyasini** tasdiqlaydi: o'quvchi jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida nafaqat harakat, balki fikrlash, baholash va o'z-o'zini tahlil qilish faoliyatini ham rivojlantiradi.

Yengil atletika mashg'ulotlarida **"aqliy jismoniy integratsiya"** tamoyilini joriy etish (masalan, yugurishdan oldin yurak urish tezligini hisoblash, masofani tahlil qilish) o'quvchilarda matematik va biologik tafakkurni ham rivojlantiradi.

Xalqaro tajribaga ko'ra, Finlyandiya, Yaponiya va Janubiy Koreya maktablarida sport darslari **ko'p funksiyali platforma** sifatida tashkil etilib, u

o'quvchilarning sog'lom turmush madaniyati, jamoaviy ishlash ko'nikmasi va irodaviy fazilatlarini shakllantirishga qaratilgan.

XULOSA

1. Yengil atletika mashg'ulotlari o'quvchilarning jismoniy, psixologik va irodaviy rivojlanishida asosiy o'rin tutadi.

2. Mashg'ulotlarni samarali tashkil etish uchun **yosh xususiyatlar, yuklama me'yorlari** va **motivatsion omillar** hisobga olinishi zarur.

3. Interfaol metodlardan foydalanish darslarning emotsional fondini oshiradi, o'quvchilarni faollikka undaydi.

4. Innovatsion texnologiyalar (video-tahlil, raqamli soat, yugurish monitorlari) mashg'ulotlarning sifatini oshiradi.

5. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining metodik tayyorgarligi, individual yondashuvi va refleksiv tahlili mashg'ulot samaradorligining eng muhim omilidir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI (REFERENCES)

1. Lesgaft P. F. (1911). *Rukovodstvo po fizicheskomu vospitaniyu detey*. – Moskva.

2. Matveev L. V. (2008). *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury*. – Moskva: Fizkultura i sport.

3. Verkhoshanskiy Yu. (2007). *Osnovy sportivnoy trenirovki*. – Moskva: Sovetskiy sport.

4. Jo'rayev A. (2018). *Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish metodikasi*. – Toshkent: TDPU.

5. Abdurahmonov R. (2020). *Yosh sportchilar tayyorgarligini oshirishda yengil atletikaning ahamiyati*. – "Pedagogika va sport" jurnali, №3.

6. Platonov V. N. (2019). *Sovremennaya sistema sportivnoy trenirovki*. – Kiyov: Olimpik literatur.

7. Rajabov M. (2021). *Sport mashg'ulotlarida motivatsiya va faollikni oshirish texnologiyalari*. – Toshkent: Ilm ziyo.

8. OECD (2022). *Physical Education and School Wellbeing Framework*. – Paris: OECD Publishing.