ISSN:2308-5703
Impact factor:13.5 *International Multidisciplinary Online Journal* November, 2026

Ommaviy sportni rivojlantirishda maktab o‘quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika turlariga yo‘naltirish va jalb qilish yo‘llari.

G‘aniboyev Ixtiyor Davlataliyevich
O‘zDJTSU, Yengil atletika va murakkabtexnik sport turlari nazariyasi va Uslubiyati kafedrasi professori
Karimov Farrux Muxiddin o‘g‘li
O‘zDJTSU, Yengil atletika va murakkab texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyatikafedrasi dotsenti, p.f.b.f.d.(PhD)
doi:https://doi.org/10.5281/zenodo.24478321

Annotatsiya. Maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yengil atletikaga o‘rgatishning yangi shakl va usullaridan foydalanish, maktab o‘quvchilarining salomatligini saqlash va mustahkamlash, shuningdek, yengil atletikaga qiziqish va jalb qilish uchun o‘yin va musobaqa usullaridan foydalanish ko‘rsatilgan.
Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya darslari, jismoniy sifatlar, o‘yin-musobaqalashuv uslubi, jismoniy tayyorgarlik,pastki start, kichik to‘p uloqtirish, bolalar yengil atletikasi dasturi.

Annotation. The article presents the use of new forms and methods of teaching athletics in physical education classes, maintaining and strengthening the health of schoolchildren, as well as the use of game and competitive methods to interest and attract athletics.
Key words: physical culture lessons, physical qualities, competitive game methods, physical training, low start, ball throwing, children's athletics.

Kirish:

Yurtimiz o‘z mustaqiligiga erishganiga 35 yildan oshganiga qaramay jismoniy tarbiya va sport sohasi mustaqil O‘zbekistonimizda jadal rivojlanib borayotgan va keng ahamiyat qaratilib kelinayotgan sohalardan biridi xisoblanadi. Ushbu sohada respublikamizda keng ko‘lamli ishlar olib borilayotgan bo‘lib, bu ishlarning hammasi har tomonlama etuk, ma’nan va jismonan sog‘lom, O‘zbekistonimizning porloq kelajagini yarata oladigan yoshlarni tarbiyalashga qaratilgandir. Bunday yoshlarni kamol toptirish uchun esa sog‘lom hayot tarzini targ‘ib qilish, bolalarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazishni ta’minlash, ularning jismoniy tarbiya darslariga va sportga bo‘lgan qiziqishlarini oshirish va shu orqali ularni jalb qilish zarurdir. Bu dolzarb vazifani samarali echishda jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat ko‘rsatayotgan mutaxassislarning va ayniqsa, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining zimmasiga katta ma’suliyatli vazifalar yuklaydi.

Mamlakatimizda bolalarni sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalash uchun barcha sharoitlar yaratilgan. Ular uchun ko‘plab sport majmualari, stadionlar, sport maktablari, suv sporti saroylari, gimnastika maktablari barpo etilgan bo‘lib, ushbu inshootlarda bolalarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazish uchun barcha sharoitlar mavjud. Bundan tashqari respublikamizda uch bosqichli musobaqalar, ya’ni maktab o‘quvchilari uchun «Prezident olimpiadasi», oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun «Universiada xamda talabalar ligasi» sport musobaqalari joriy qilingan bo‘lib, ushbu musobaqalar turli yoshdagi bolalarni qamrab olgan. Ushbu musobaqalar haqiqiy sport bayrami darajasida o‘tkazilayotgani uchun

bolalarda sportga bo‘lgan qiziqishni yanada oshirishga, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olishga xizmat qilmoqda [1-2].

Maktab o‘quvchilarining sog‘lom va barkamol bo‘lib shakllanishida jismoniy tarbiya darslarining roli beqiyosdir, chunki jismoniy madaniyat – o‘quvchilarda o‘ziga, o‘z tanasiga bo‘lgan ongli munosabatni, sog‘likni mustahkamlashga bo‘lgan ehtiyojni shakllantiruvchi, irodaviy hamda axloqiy sifatlarni tarbiyalovchi yagona o‘quv fanidir. Lekin o‘quvchilarda jismoniy madaniyatga va sportga bo‘lgan yaxshi munosabatning shakllanishi ko‘p jihatdan o‘quv jarayonini samarali tashkillashtirishga va aniq qo‘yilgan pedagogik vazifalarga bog‘liq.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi tomonidan jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika mashqlarini o‘rgatishda va talab meyorlarini qabul qilishda bajarilishi qiyin bo‘lgan mashqlarni ko‘pchiligini o‘rgatishda yengil atletika mashqlarini bajarish imkonini beradigan vosita va usullarni xilma xillarini qo‘llanilishi dars jarayonini bir maromda zerikarli o‘tishining oldini olishga olib keladi. Shuning uchun, jismoniy tarbiya darsini tashkil qilishning samarali usullaridan biri – bu o‘yin va musobaqalashuv usullari xisoblanadi [3,4]. Bu o‘yin va musobaqalashuv usullari ko‘p qirrali bo‘lib, o‘quvchilarning harakat faolligini oshirishda keng doirada qo‘laniladi. Ammo, shunday bo‘lsada umumta’lim maktablarida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya darslari talab darajasida shakillantirilmaganligi zaxira sportchilarni tayyorlash tizimiga oz bo‘lsada o‘z ta’sirini ko‘rsatmasdan qolmaydi. Umumta’lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida iqtidorli o‘quvchilarni izlab topish va ularni yengil atletika turlariga va boshqa sport turlariga samarali yo‘naltirish imkonyatlarini cheklab qo‘ymoqda. Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish bugungi kundagi davlat axamiyatiga ega bo‘lgan dolzarb vazifalardan biri sanaladi.

Tadqiqotni maqsadi:

Umumta’lim maktabining jismoniy tarbiya darslarida 4-5 sinf o‘quvchilariga bolalar yengil atletikasi dasturidagi o‘yin va musobaqalarini qo‘llash orqali yengil atletikaning turlariga yo‘naltirish va qiziqtirish.

Tadqiqot vazifalari:

- Umumta’lim maktab o‘quvchilarini jismoniy tayyorgarligini aniqlash.
- Umumta’lim maktab o‘quvchilarini jismoniy tarbiya dasturidagi yengil atletika darslarini tuzilishini va mazmunini o‘rganish.
- Umumta’lim maktab jismoniy tarbiya darslari uchun yengil atletika bo‘yicha takomillashtirilgan o‘yin va musobaqalashuv uslubini qo‘llash samaradorligini pedagogik tajribada isbotlash.

Tadqiqotda qo‘llanilgan usullar:

ilg‘or tajriba va ilmiy uslubiy adabiyot ma’lumotlarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, antropometriya, pedagogik nazarot testlari, pedagogik tajriba va matematik statistika usullari.

Tadqiqotning obekti:

umumta’lim maktabining 4-5 sinf o‘quvchilari va ular bilan o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida yengil atletikani o‘rgatishni o‘yin va musobaqalashuv uslubi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi:

umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari xaftasiga 2 marta 40-45 daqiqadan o‘tkazildi. Nazorat guruxiga 4-5 “A” sinifi (24 nafar o‘g‘il bolalar) tanlab olindi va unda jismoniy tarbiya darslari an’anaviy usulda rejalashtilrgan bo‘lsa, tajriba guruxida 4-5 “B” sinifi (24 nafar o‘g‘il bollar) tanlab

olindi va jismoniy tarbiya darslarida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dastur asosida yengil atletika darslarida o‘yin va musobaqalashuv usullari asosida darslar tashkil qilindi.

Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida yengil atletikani o‘rgatishda o‘yin va musobaqalashuv usullari orqali tashkil qilish kerak,chunki o‘yin va musobaqalashuv usullari dars jarayonini obrazli tashkil qilish usuli bo‘lib,unda bola ruxan, jismonan va aqlan kamol topadi va har tomonlama rivojlanadi va tarbiyalanadi. Shu boisdan xam biz umumta’lim maktabi o‘quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida o‘zimiz tomonimizdan ishlab chiqilgan bolalar yengil atletiksi dasturidagi o‘yin va musobaqalashuv usullarini qo‘llash orqali tadqiqotni olib bordik.Bunda nazorat guruxidagi 4-5 “A” sinf o‘quvchilari ananaviy usulda jismoniy tarbiya dasturi bo‘yicha darslar olib borildi va kuzatldi. Tajriba guruxidagi 4-5 “B” sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida esa biz o‘z tomonimizdan ishlab chiqilgan dastur asosida darslarni tashkil qidik va yengil atletikani o‘rgatishda o‘yin va musobaqalashuv uslubini qo‘lladik va yengil atletika sport turning turlari xaqida ko‘proq malumot berdik xamda quyidagi o‘yin va musobaqalar darslarda qo‘llanildi:

1. Kichik to‘pni (tennis koptogini) chizilgan aylanalar ichiga va uzoqlikka uloqtirish (guruhga bo‘lgan holda uloqtirish va natijalarni hisoblab elon qilish kerak).
2. Yengil nayzachani uzoqlikka uloqtirish (guruhga bo‘lgan holda uloqtirtirish va natijalarni hisoblab e’lon qilish kerak).
3. 500grammli to‘ldirma to‘pni bosh ortidan ikki qo‘llab oldinga (o‘tirgan va turgan holatdan) uloqtirish (bunda guruhning umumiy natijasi xisoblanadi va g‘olib aniqlanadi).
4. 40 m ga kichik g‘ovlardan oshib yugurish(guruhga bo‘lgan holda yugurtirish).
5. 4x50m dan estafeta yugurish (guruhga bo‘lgan holda yugurtirish).
6. Turgan joydan uzunlikka sakrash (bunda guruhning umumiy natijasi xisoblanadi va g‘olib aniqlanadi).
7. Yugurib kelib uzunlikka sakrash (bunda 3-4-5 sonli fishkalar qo‘yiladi va guruhning umumiy natijasi xisoblanadi va g‘olib aniqlanadi).
8. 1000m masofaga yugurish (bunda guruhlarning xar-bir a’zosi 500m masofada turgan savatchadagi jismlarni finish joyiga olib kelishi kerak bo‘ladi)

Tadqiqot boshida va yakunida biz tajriba va nazorat guruhlari o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini va jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida 30m ga pastki startdan chiqib yugurish, yugurib kelib kichik to‘pni (tennis koptogini) uloqtirish, 4x10 m ga mokkisimon yugurish, 1000 m ga yugurish, joydan turib uzunlikga sakrash testlarini qabul qildik.

Tajriba davomida ko‘rsatkichlarning o‘sish dinamikasining ikkala gurux orasida qiyoslaganimizda, ularning mutloq o‘sishi va foiz hisobida o‘sishi tajriba guruxidagi hamma ko‘rsatkichlarda nazorat guruxidagi hamma ko‘rsatkichlardan ancha yuqoriligi aniqlandi. Masalan: 30 metrga yugurishda nazorat guruxida o‘sish 0,5 sekundga va 3,12 foizga teng bo‘lsa, tajriba guruxida bu ko‘rsatkichlar 1,2 sekundga va 23,5 foizga teng;

Yugurib kelib koptokchani uzokka uloktirish testida nazorat guruxida o‘sish 70sm va 1,7 foizga teng bo‘lsa, tajriba guruxida bu ko‘rsatkichlar 1 metrga va 3,5 foizga teng.

Moksimon 4x10 m (soniya) yugurishda nazorat guruxida o‘sish 1 sekundga va 5 foizga teng bo‘lsa, tajriba guruxida bu ko‘rsatkichlar 2 sekundga va 9 foizga teng;

1000 metrga yugurishda nazorat guruxida o‘sish 10 sekundga va 3 foizga teng bo‘lsa, tajriba guruxida bu ko‘rsatkichlar 45 sekundga va 16,3 foizga teng;

Nazorat guruxida joydan uzunlikka sakrash testida o‘sish 1 sm. va 075, foizga teng bo‘lsa, tajriba guruxida bu ko‘rsatkichlar 10 sm. va 8,9 foizga o‘sganligi kuzatildi;

Xulosa.

Respublikamizda ta’lim soxasida ta’limni yanada mustahkamlash, kadrlar tayyorlashda zamonaviy talablar asosida innovatsion texnologiyalar va pedagogik mahorat jarayonlaridan maqsadli foydalanish samaralarini yanada yuqoriga ko‘tarish talablari kun sayin oshib bormoqda.Kelajagimiz xisoblangan o‘sib kelayotgan yosh avlodni sog‘lom, jismonan baquvvat qilib tarbiyalashda albatta jismoniy tarbiya va sportni tutgan o‘rni beqiyosdir.

Adabiyotlar taxlili shuni ko‘rsatdiki, milliy va harakatli o‘yinlarni hamma fazilatlar, qobiliyatlar, sifatlarni tarbiyalash bilan bir qatorda aqliy va harakat ko‘nikma hamda malakalarining shakllanishida asosiy o‘rinilarni egallaydi lekin bolalar yengil atletikasi dasturidagi o‘yin va musobaqalarini jismoniy tarbiya darslarida qo‘llash o‘quvchilarga yengil atletika turlari mashqlarini texnikasini o‘zlashtirishga va shu sport turiga bo‘lgan qiziqishini orttirishda hamda ularni yengil atletka sport turiga jalb qilishda katta amaliy axamiyat kasb etdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. G‘aniboyev I. D. et al. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI CHIDAMLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH ME’ZONLARI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 306-312.
2. Ғанибоев И. Д. и др. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҚЛАРИНИ ЎЗИДА МУЖАССАМЛАШТИРГАН ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ОРҚАЛИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 286-293.
3. Karimov F. PROBLEMS IN THE ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS, THE USE OF TOOLS AND THE PLANNING OF TRAINING OF LONG JUMPERS IN THE INITIAL TRAINING STAGE //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2024. – Т. 5. – №. 08. – С. 141-147.
4. SIFATINI K. F. M. U. S. C., ME’ZONLARI R. Educational Research in Universal Sciences.–2023 //T. – Т. 2. – №. 1. – С. 269-273.
5. Каримов Ф. М. и др. Бошланғич ихтисослик гуруҳидаги узунликка сакровчи қизларнинг депсиниш кучини ривожлантириш //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – С. 119-125.
6. Yusupov I. A. et al. O‘zbekistonda yengil atletika bo‘yicha yopiq inshoatlarda o‘tkazilgan 2021-2022-yildagi o‘zbekiston chempionati musobaqalarining tahlili //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 293-300.
7. Xo‘jamkeldiyev G. S. et al. Aholi o‘rtasida ommaviy yugurishning ahamiyati //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 120-125.

8. Ch Z. F. Yengil atletikachilarni uzunlikka sakrovchanligini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish //PEDAGOGS. – 2022. – T. 18. – №. 1. – C. 183-185.
9. KARIMOV F. Boshlang ‘ich tayyorlov bosqichidagi uzunlikka sakrovchilarni yillik mashg ‘ulotlarini rejalashtirishdagi muammolar //News of the NUUz. – 2024. – T. 1. – №. 1.10. – C. 88-91.
10. Ziyayev F. C. et al. O ‘rta masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarni musobaqa oldi tayyorgarligi samradorligini oshirish //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 4. – C. 78-90.
11. Ziyayev F. C. et al. Bosqon uloqtiruvchi sportchilarni tayyorlashda modellashtirish orqali samaradorligini aniqlash //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 10. – C. 280-285.
12. G‘aniboyev I. D. et al. G ‘ovlar osha yuguruvchilarni musoboqalarga tayyorlash tizimini takomillashtirish //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 14. – C. 718-724.
13. G‘aniboyev I. D. et al. Qisqa masofaga yugurish texnikasini boshlang ‘ich tayyorgarlik bosqichi sportchilariga o ‘rgatish samaradorligi //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 14. – C. 730-735.
14. G‘aniboyev I. D. et al. Yosh yengil atletikachi sportchilarni uzunlikka sakrash turiga saralashda jismoniy sifatlarini rivojlantirish //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 14. – C. 736-741.
15. G‘aniboyev I. D. et al. Uzunlikka sakrovchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 14. – C. 725-729.
16. Ортиқов М. и др. Биатлончиларни мусобақаларга тайёрлашда машғулот юкламалари воситаларининг оптималалштириш //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 4. – C. 156-163.
17. Ziyayev F. C. et al. Yengil atletika sport turini rivojlantirishda umumiy o‘rta t’alim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika turlarini o ‘rgatish metodikasini takomillashtirish samaradorligi //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 3. – C. 348-355.
18. Xo‘jamkeldiyev G. S. et al. Kichik razryadli o‘rta masofalarga yuguruvchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi //Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 3. – C. 270-274.
19. Солиев И. Р. и др. Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 2. – C. 100-109.
20. Солиев И. Р. и др. Енгил атлетика спорт турида машғулот ва мусобақа жараёнини бошқариш тизимининг таҳлили //Academic research in educational sciences. – 2021. – T. 2. – №. Special Issue 1. – C. 123-129.
21. Mannonova S. S. O ‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini takomillashtirish uslubiyati //Fan-Sportga. – 2026. – №. 3. – C. 14-18.