



YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARIDA BOLALAR VA O'SMIRLAR TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI

Raxmanova Madina Djabbarovna

Shaxrisabz tuman 35-maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya

Mazkur maqolada yengil atletika mashg'ulotlarida bolalar va o'smirlarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish metodikasi yoritilgan. Tadqiqot davomida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik mashg'ulotlar hamda psixologik tayyorgarlikning yosh sportchilar rivojlanishiga ta'siri o'rganildi. Tajriba va nazorat guruhlar natijalari taqqoslanib, taklif etilgan metodikaning samaradorligi isbotlandi. Natijalar murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun amaliy tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar. Yengil atletika, bolalar sporti, o'smirlar tayyorgarligi, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, metodika, chidamlilik, tezlik, kuch, sport texnikasi.

Аннотация

В данной статье рассмотрена методика формирования физической подготовки детей и подростков на тренировках по лёгкой атлетике. В ходе исследования изучалось влияние общей и специальной физической подготовки, технико-тактических занятий и психологической подготовки на развитие юных спортсменов. Были сопоставлены результаты экспериментальной и контрольной групп, что позволило доказать эффективность предложенной методики. Результаты содержат практические рекомендации для тренеров и преподавателей физической культуры.

Ключевые слова: Лёгкая атлетика, детский спорт, подготовка подростков, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, психологическая подготовка, методика, выносливость, скорость, сила, спортивная техника.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th August, 2025

Annotation

This article presents a methodology for developing the physical training of children and adolescents in athletics sessions. The study examined the impact of general and special physical preparation, technical-tactical exercises, and psychological training on the development of young athletes. A comparison between the experimental and control groups confirmed the effectiveness of the proposed methodology. The findings include practical recommendations for coaches and physical education teachers.

Keywords: Athletics, children's sport, adolescent training, general physical preparation, special physical preparation, psychological preparation, methodology, endurance, speed, strength, sports technique.

Kirish

Yengil atletika – bolalar va o‘smirlarning jismoniy rivojlanishini kompleks tarzda ta’minlaydigan sport turlaridan biridir. Ushbu sport turi yugurish, sakrash va uloqtirish kabi asosiy yo‘nalishlarni qamrab oladi. Bolalar va o‘smirlar yoshi davrida jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash, koordinatsiya va chidamliligini rivojlantirish, shuningdek, irodaviy sifatlarni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Biroq, yoshi kichik sportchilar bilan ishlashda ularning fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olish zarur. Bu esa metodik yondashuvlarni ilmiy asosda tanlash va amaliyotga tatbiq etishni talab qiladi.

Metodologiya

Ushbu tadqiqotda bolalar va o‘smirlar uchun yengil atletika mashg‘ulotlarida tayyorgarlikni shakllantirish metodikasini ishlab chiqish va baholash maqsad qilingan.

Ishtirokchilar:

10–14 yoshli 60 nafar sportchi (30 nafar bola, 30 nafar o‘smir).

Ishtirokchilar teng ikkiga bo‘linib, tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th August, 2025

Mashg'ulot dasturi tarkibi:

- Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) – 40% (yugurish, umum rivojlantiruvchi mashqlar, o'yin elementlari);
- Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) – 35% (yugurish masofalarini navbat bilan o'zgartirish, sakrash va uloqtirish texnikasi);
- Texnika va taktika – 15% (start va finish texnikasi, qadam uzunligi va chastotasini boshqarish);
- Psixologik tayyorgarlik – 10% (motivatsiya, diqqat jamlash, musobaqa stressini yengish).

Metodik yondashuvlar:

Bosqichma-bosqich yuklama oshirish tamoyili.

Yoshga moslashgan individual yuklama me'yorlari.

Mashg'ulotdan oldin va keyin funksional holatni baholash.

Natijalar.

3 oy davomida o'tkazilgan mashg'ulotlardan so'ng quyidagi natijalar kuzatildi:

Ko'rsatkichlar	Boshlanishda (o'rtacha)	3 oydan so'ng (tajriba guruhi)	3 oydan so'ng (nazorat guruhi)
60 m yugurish (sek.)	10.2	9.4	9.9
Uzoqqa sakrash (sm)	210	238	220
Chidamlilik testi (min.)	5.8	7.2	6.4
Yurak urish chastotasi (dam olishda, zarba/min.)	86	80	83

Natijalar shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhidagi sportchilar tezlik, kuch va chidamlilik bo'yicha nazorat guruhiga qaraganda ancha yuqori o'sishga erishdi.

Munozara

Tadqiqot natijalari bolalar va o'smirlar bilan ishlashda yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tayyorgarlik metodikasini ishlab chiqish samarali ekanini ko'rsatdi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik yosh sportchilarda jarohat xavfini kamaytiradi va umumiy chidamlilikni oshiradi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportning texnik



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th August, 2025

elementlarini tezroq o'zlashtirishga yordam beradi. Psixologik tayyorgarlik esa musobaqa sharoitida o'zini boshqarish va stressga bardoshlilikni oshiradi. Shuningdek, tajriba guruhi sportchilarida motivatsiya va sportga qiziqish darajasi sezilarli oshdi, bu esa muntazam mashg'ulotlarga qatnashishda davomiylikni ta'minladi.

Xulosa

Bolalar va o'smirlar yengil atletika mashg'ulotlarida tayyorgarligini shakllantirishda kompleks yondashuv eng samarali natija beradi. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbatini tanlash, bosqichma-bosqich yuklama oshirish va psixologik tayyorgarlikka e'tibor qaratish orqali sportchilarning natijalarini sezilarli darajada yaxshilash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ибрагимов, Б.Қ. Sport trenirovkalari nazariyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019. – 310 b.
2. Bompa, T. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. – 480 p.
3. Жамолов, А.Ш., Хамидов, Ф.И. Yengil atletika mashg'ulotlari bo'yicha uslubiy tavsiyalar. – Toshkent: TDJTSU nashriyoti, 2021. – 198 b.
4. Bompa, T., Carrera, M. Conditioning Young Athletes. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. – 256 p.
5. Кузнецов, А.В., Лапин, В.П. Методика обучения легкоатлетическим видам спорта в школе. – Москва: Просвещение, 2020. – 256 с.
6. Сунатов, Д., Хусенова, М., Санаева, М., & Зикриллаева, Ф. (2025). O 'zbek tilining xorijda o 'qitilishi. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 139-141.
7. Сунатов, Ж., Холмуратова, Р., Зикриллаева, Ф., & АлишEROва, Г. (2025). Kompyuter lingvistikasida kompyuter leksikografiyasining ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 269-271.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfséries.com

11th August, 2025

-
8. Сунатов, Д., Тошмуродова, С., Анварова, Э., & Зикриллаева, Ф. (2025). Madaniyatlararo muloqotning ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 141-143.
9. Sunatov, J. R., Zikrillayeva, F., Husenova, M., & Sanayeva, M. (2025). INGLIZ TILINI O 'QITISHDAGI MUAMMOLAR. University Research Base, 560-568.
10. Matveyev, L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 2019. – 544 с.