

IMKONIYATI CHEKLANGAN BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHIDA YENGIL ATLETIKA MASHQLARINING AHAMIYATI

Boltobaev Sadulla Abdullaevich

Namangan davlat pedagogika instituti, tib.f.n., dotsent

e-mail: sadullaboltobayev@gmail.com telefon: +998 91 364 80 90

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0416-5035>

Abduraxmonova Xurshida Abdujabborovna

Namangan davlat pedagogika instituti magistranti

Email: abduraxmonovaxurshida98@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishida yengil atletika mashqlarining ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida yengil atletika mashqlarining chidamlilik, tezlik, kuch va muvozanat kabi jismoniy sifatlarga ijobiy ta'siri o'rganildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, ushbu mashqlar imkoniyati cheklangan bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishini yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, imkoniyati cheklangan o'quvchilar, jismoniy rivojlanish, chidamlilik, muvozanat.

ЗНАЧЕНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Аннотация: В данной статье анализируется значение легкоатлетических упражнений в физическом развитии учащихся начальных классов с ограниченными возможностями. В ходе исследования изучалось положительное влияние легкоатлетических упражнений на физические качества, такие как выносливость, скорость, сила и равновесие. Результаты показали, что данные упражнения являются эффективным средством для улучшения общего физического развития детей с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: Легкая атлетика, учащиеся с ограниченными возможностями, физическое развитие, выносливость, равновесие.

THE IMPORTANCE OF TRACK AND FIELD EXERCISES IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS WITH DISABILITIES

Annotation: This article analyzes the importance of athletics exercises in the physical development of primary school students with disabilities. During the study, the positive impact of athletics exercises on physical qualities such as endurance, speed, strength, and

balance was examined. The results showed that these exercises are an effective tool for improving the overall physical development of children with disabilities.

Keywords: Athletics, students with disabilities, physical development, endurance, balance.

KIRISH

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yengil atletika mashqlari bolaning nafaqat jismoniy balki ijtimoiy moslashuviga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Hozirgi kunda imkoniyati cheklangan bolalarning jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash va ularning jamiyatga integratsiyasini ta'minlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Boshlang'ich sinf yoshidagi o'quvchilar uchun jismoniy tarbiya darslari va maxsus mashg'ulotlar ularning umumiy sog'lig'i, harakat faolligi hamda psixologik holatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega (Ivanov, 2020). Shu nuqtai nazardan, yengil atletika mashqlari imkoniyati cheklangan bolalar uchun eng samarali jismoniy tarbiya vositalaridan biri bo'lib, ularning chidamliligi, muvozanati, tezkorligi va harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, ushbu *tadqiqot ishining maqsadi* imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishida yengil atletika mashqlarining ahamiyatli tomonlari, ularning asosiy jismoniy sifatlariga ta'sirini mukammal yoritib berishdan iboratdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Mazkur tadqiqotning manbalari bo'lib: mavzu bo'yicha adabiyotlar sharxlari, axborot vositalarining ma'lumotlari va uslubiy xujjatlar hisoblanadi. Mavzu bo'yicha tadqiqotlar jarayonida bibliografik (adabiyotlar) va retrospektiv (tarixiy manbalar) taxlil, nazariy umumlashtirish va taqqoslash, tizimli va kompleks yondashish usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot yuzasidan axborot manbalarining tarixiy va zamonaviy ma'lumotlarini taqqoslash asosiy usul bo'lib sanaladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, yengil atletika mashqlari imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishida samarali vosita hisoblanadi. Olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ham yengil atletika mashqlari imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchilarining chidamlilik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirishda muhim rol o'ynashi ta'kidlangan [4,5,8].

Mashg'ulot dasturiga yugurish, sakrash va tezlikni oshirishga qaratilgan mashqlarni kiritish bolalarning nafaqat jismoniy sifatlarini yaxshilaydi, balki ularning ishonch darajasini oshiradi. Shuningdek, ushbu mashqlar bolalarning motorik rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etib, ularning maktabdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayrim o'quvchilarda mashqlarni bajarishda qiyinchiliklar aniqlangan. Bu esa individual yondashuv va differensial mashg'ulot uslublarining muhimligini ko'rsatadi. Shu sababli, kelajakda yengil atletika mashqlarini imkoniyati cheklangan bolalar uchun yanada moslashtirish va optimallashtirish bo'yicha qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi [5,6,7].

Yengil atletika mashqlari tananing barcha muskullarini kuchaytirishga yordam beradi, ular yurak qon - tomirlar va nafas olish organlarining faoliyatini rag'batlantiradi, bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantiradi, shuningdek: kuch, tezlik, moslashuvchanlik, chidamlilik kabi sifatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa o'sib borayotgan imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchisining tanasini to'g'ri shakllantirish uchun muhimdir.

Yengil atletika beshta bo'limga (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash) bo'linadi, ular o'z navbatida xarakatchan, mamlakat bo'ylab, jismoniy yugurish kabi ko'plab turlarga bo'linadi.

Yengil atletika mashqlari inson organizmi tanasiga juda xilma-xil, ya'ni xar tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Ular kuch, tezlik, chidamlilik kabi sifatlarini rivojlantiradi, bo'g'inlarning harakatchanligini yaxshilaydi, keng ko'lamli xarakat ko'nikmalarini egallashga imkoniyat yaratadi va kuchli irodali bo'lish fazilatlarini tarbiyalanishiga yordam beradi. Bunday ko'p qirrali jismoniy tayyorgarlikga erishish, ayniqsa yoshlik davrida juda ham zarurdir. Jismoniy tarbiya darslarida engil atletika mashqlarini keng qo'llanilishi imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchilari organizmining funksional imkoniyatlarini oshirishga va ularda yuqori ishchanlik faoliyatini paydo bo'lishiga yordam beradi.

Engil atletika mashqlari "Nurli maskan" maktab internati o'quvchilari jismoniy tarbiya darslarining asosiy shakli hisoblanadi. U uch qismdan iborat: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy.

Umuman olganda, “Nurli maskan” maktab internatlarda yengil atletika mashqlari bilan shug’ullanishning tuzilishini sxematik tarzda quyidagicha ko’rsatish mumkin:

Seksiya mashg’ulotlari maktab internat ichidagi musobaqalarga tayyorgarlik ko’rish, kuchsiz va orqada qolgan o’quvchilarda harakatlar texnikasini o’zlashtirish hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida o’tkaziladi. Tuzilishi bo’yicha ular ham uch qismli darsga o’xshaydi, ammo asosiy qismda tanani tayyorlashga ko’proq e’tibor beriladi, bu erda mashqlar davomiyligi va yuklama darsdagiga nisbatan yuqoriroq. Shunga ko’ra, tananing yuklamaga nisbatan tiklanish vaqti ham ortadi.

Mustaqil ta’lim mashg’ulotlari maktabda ham, maktabdan tashqarida ham o’tkazilishi mumkin. Ular jismoniy sifatlarni rivojlantirish, oddiy elementlarning texnikasini o’rganish va asosan o’qituvchining topshiriqlarini bajarishga qaratilgan bo’ladi.

Asosiy mashg’ulotlar sport zalida yoki sport maydonchasida o’tkaziladi. Ular o’quvchilarni yengil atletika musobaqalariga tayyorlash, sport mahoratini oshirishga qaratilgan bo’ladi. Bu mashg’ulotlarda o’quvchilar yengil atletika musobaqalarini o’tkazish texnikasini o’zlashtiradilar va yengil atletikaning muayyan turi uchun zarur bo’lgan jismoniy sifatlarni optimal darajada rivojlantiradilar. Mashg’ulotlar tuzilishi bo’yicha uch qismli darsga o’xshaydi. Asosiy qismda tanani tayyorlashga ko’proq vaqt ajratiladi, chunki u hajmda ham, intensivlikda ham katta yuklamalarni o’z ichiga oladi. Asosiy qismda turli yo’nalishdagi ko’plab turli mashqlar mavjud. Yakuniy qismning roli juda ham muhimdir, chunki bu erda ko’proq nafas olish va yurak ritmini tiklash va boshqalarga qaratilgan mashqlar bajariladi.

Musobaqalar yengil atletikaning bir turi sifatida barcha mumkin bo’lgan faoliyatning cho’qqisi hisoblanadi. Bu yerda sportchi o’z imkoniyatlarini, qobiliyatini namoyon etadi, raqobat tajribasiga ega bo’ladi, ularga tayyorgarlik jarayonida nimalarga erishganini ko’rsatadi. Musobaqalar yuqori jismoniy yuklamalar va yuqori ruhiy stressni o’z ichiga olganligi sababli, ular ekstremal sharoitlardagi harakatlarga yaqin bo’lib, sportchining tanasiga muayyan stimullovchi ta’sir ko’rsatadi.

Jismoniy mashqlarning epizodik shakllari bir martalik (masalan, o'rmonda yoki parkda yugurish va piyoda yurish) ortiqcha mashq paytida tananing tiklanish jarayonlarini yaxshilash va tizimli (ertalabki mashqlar, gigiyenik yurishlar) bo'lishi mumkin. Darslarning bu shakllari individual yoki guruhli bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotlar jarayonida yengil atletikaning tarbiyaviy ahamiyati yaqqol ko'rinib turibdi: o'quvchilar kun tartibi, ovqatlanish, mashg'ulotlarni rejalashtirish va hokazolar bo'yicha foydali bilim va ko'nikmalarga ega bo'ladilar. Yengil atletika mashg'ulotlari qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, estafeta yugurish, tik turib startdan uzunlikka va balandlikka sakrash, yugurishda nishonga va masofaga uloqtirish, ushbu musobaqalarda texnikani takomillashtirishga qaratilgan.

XULOSA

Tadqiqot natijalari yengil atletika mashqlari imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishini yaxshilashda samarali usul ekanligini tasdiqladi. Yengil atletika mashqlari nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki bolalarning ijtimoiy faolligini oshirish va ularning hayot sifatini yaxshilashga ham xizmat qiladi.

Tadqiqot jarayonida individual yondashuvning muhimligi aniqlanib, har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlariga moslashtirilgan mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish zarurati qayd etildi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylar uchun maxsus metodik ko'rsatmalar ishlab chiqish, yengil atletika mashqlarini reabilitatsion jismoniy tarbiya dasturlariga kiritish tavsiya etiladi.

Kelajakda ushbu mavzuni chuqurroq o'rganish maqsadida, uzoq muddatli tadqiqotlar o'tkazish va yengil atletika mashqlarining boshqa jismoniy va psixologik omillarga ta'sirini aniqlash muhim ahamiyatga ega. Ushbu natijalar imkoniyati cheklangan o'quvchilar uchun jismoniy tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI (REFERENCES)

40. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). Sprinterlarni tayyorlashda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati. *Экономика и социум*, (6-2 (121)), 85-90. (Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). The importance of psychological preparation in sprinter training. *Economy and Society*, (6-2 (121)), 85-90.)

41. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). Sportchilarda o 'yin jarayonini yuqori darajada idrok qilish qobiliyatini shakllantirish intellektual tayyorgarlikning asosiy vazifasi. *Экономика и социум*, (9 (124)), 82-86. (Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). Developing athletes' ability to perceive the game process at a high level as a key task of intellectual preparation. *Economy and Society*, (9 (124)), 82-86.)
42. Boltobaev, S. A., Azizov, S. V., & Zhakhongirov, S. Z. (2019). The study of the peculiarities of induvically-psychological and specifically stressogenic conditions of sportsmen. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(3), 307-312.
43. Boltobaev, S. A., Kostikova, O. V., Azizov, S. V., & Azizov, N. N. (2022). Influence of stress and anxiety on highly qualified athletes. *International journal of health sciences*, 6(S3), 1394-1410.
44. Азизов, С. В., & Габдуллина, А. З. (2024). Технология повышения скоростно-силовой подготовленности спринтеров. *Scientific Impulse*, 2(19), 120-124. (5. Azizov, S. V., & Gabdullina, A. Z. (2024). Technology for improving speed-strength training of sprinters. *Scientific Impulse*, 2(19), 120-124.)
45. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). The effectiveness of using national action games in developing sports elements. *masters*, 2, 29-33.
46. Makhmudovich, G. A. (2024). The importance of special methods in increasing the efficiency of sports exercises. *International journal of science and technology*, 730-734.
47. Makhmudovich, G. A. (2024). Movement skills of young gymnasts and the laws of its formation. *International journal of science and technology*, 751-754.
48. Makhmudovich, G. A. (2024). Methods of monitoring the physical development of high school students through gymnastics. *International journal of science and technology*, 735-739.
49. G'ofirjonova, A. I. (2022). Effectiveness of using national movement games in mastering sports elements. *International Conference on Learning and Teaching*, 1(9), 171-176.
50. Болтобаев, С. А., Музафарова, Л. М., Азизов, С. В., & Мирзаев, С. (2019). Движения в беге на длинные дистанции и в марафоне как преодоление травм бегунов. *Наука и мир*, 1(12), 37-39. (Boltobayev, S. A., Muzaffarova, L. M., Azizov, S. V., & Mirzaev, S. (2019). Movements in long-distance and marathon running as a way to overcome runners' injuries. *Science and World*, 1(12), 37-39.)
51. Болтабоев, С. А., Азизов, С. В., & Бутаев, З. А. (2016). Роль физической упражнений в формировании здорового образа жизни молодого поколения. In *Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования* (pp. 28-31). (Boltaboyev, S. A., Azizov, S. V., & Butayev, Z. A. (2016). The role of physical

exercises in forming a healthy lifestyle in the young generation. In Theoretical and Applied Problems of Modern Science and Education (pp. 28-31).)