



O'zbekiston Respublikasi  
Maktabgacha va maktab  
ta'limi vazirligi

ISSN: 2992-9008  
UDK: 37

# TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL 5-SON

[www.journal.namspi.uz](http://www.journal.namspi.uz)

**Bosh muharrir:** Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov  
**Mas'ul muharrir:** Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov  
**Mas'ul muharrir o'rinbosari:** Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

## TAHRIR HAY'ATI

**Aniq va tabiiy fanlar:** k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.

**Texnika fanlari:** t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.

**Ijtimoiy-gumanitar fanlar:** s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d., prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.

**Pedagogika fanlari:** p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d., dost. M.Asqarova, PhD, dots. M.Asranboyeva.

**Filologiya fanlari:** fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD, dots. P.Lutfullayev, PhD, dots. M.Yakubbayev.

**Texnik muharrir:** R.Tursunov

**Tahririyat manzili:** Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.

**Pochta indeksi:** 160136, **Faks:** (0369) 227-27-21,

**Email:** [Info@namspi.uz](mailto:Info@namspi.uz)

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi asosida chop etiladi. Jurnal Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan. UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

## TALABALARDA HARAKAT KOORDINATSIYASINI SHAKLLANTIRISHDA YENGIL ATLETIKA MASHQLARINING AHAMIYATI

*Jahongirov Shahriyor Djahongirovich*

*Namangan davlat pedagogika instituti professori*

**Annotatsiya:** Maqolada talabalarda harakat koordinatsiyasini shakllantirish va takomillashtirishda yengil atletika mashqlarining pedagogik ahamiyati yoritiladi. Harakat koordinatsiyasi harakatlarni makon, vaqt va kuch jihatidan aniq boshqarish, tezkor vaziyatlarda harakat dasturini o'zgartirish hamda muvozanatni saqlash qobiliyati sifatida qaraladi. Yengil atletikaning yugurish, sakrash, uloqtirish, tezlanish, to'xtash va yo'nalishni o'zgartirishga oid mashqlari koordinatsion qobiliyatlarni kompleks rivojlantirish uchun qulay vosita ekanligi asoslanadi. Mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, tezlik va masofani o'zgartirish, ritmni almashtirish, turli start holatlaridan foydalanish hamda individual imkoniyatlarni hisobga olishning metodik jihatlari tahlil qilinadi. Maqolada nazariy tahlil, pedagogik kuzatuv, taqqoslash va umumlashtirish metodlaridan foydalanilgan. Natijalar yengil atletika mashqlarini maqsadli tanlash talabalarning muvozanat, reaksiya tezligi, fazoviy mo'ljal olish, harakat aniqligi va ritmni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qilishini ko'rsatadi.

**Kalit so'zlar:** harakat koordinatsiyasi, talaba, yengil atletika, yugurish, sakrash, uloqtirish, muvozanat, chaqqonlik, jismoniy tarbiya, koordinatsion qobiliyat.

## ЗНАЧЕНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У УЧАЩИХСЯ

**Аннотация:** В статье раскрывается педагогическое значение легкоатлетических упражнений в формировании и совершенствовании двигательной координации студентов. Двигательная координация рассматривается как способность точно управлять движениями в пространстве, времени и по величине усилия, сохранять равновесие и своевременно изменять двигательную программу в изменяющихся условиях. Обосновывается целесообразность использования бега, прыжков, метаний, ускорений, остановок и упражнений со сменой направления для комплексного развития координационных способностей. Рассматриваются методические особенности постепенного усложнения упражнений, изменения скорости и дистанции, варьирования ритма, применения различных исходных положений и учета индивидуальных возможностей студентов. Используются методы теоретического анализа, педагогического наблюдения, сравнения и обобщения. Показано, что целенаправленное применение легкоатлетических упражнений способствует развитию равновесия, быстроты реакции, пространственной ориентации, точности движений и способности управлять ритмом.

**Ключевые слова:** двигательная координация, студент, легкая атлетика, бег, прыжки, метания, равновесие, ловкость, физическое воспитание, координационные способности.

## THE SIGNIFICANCE OF TRACK AND FIELD EXERCISES IN DEVELOPING MOVEMENT COORDINATION IN STUDENTS

**Abstract:** *The article examines the pedagogical significance of athletics exercises in developing and improving students' motor coordination. Motor coordination is considered as the ability to control movements accurately in space, time and effort, maintain balance, and adapt motor actions to changing conditions. Running, jumping, throwing, acceleration, stopping and direction-changing exercises are considered effective means for the comprehensive development of coordination abilities. The methodological importance of gradually increasing exercise complexity, varying speed and distance, changing movement rhythm, using different starting positions and considering individual abilities is discussed. The study applies theoretical analysis, pedagogical observation, comparison and generalization. The findings indicate that purposeful use of athletics exercises can contribute to balance, reaction speed, spatial orientation, movement accuracy and rhythm control.*

**Keywords:** *motor coordination, students, athletics, running, jumping, throwing, balance, agility, physical education, coordination abilities.*

### KIRISH

Zamonaviy oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda talabalarning nafaqat kuch, tezlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini, balki harakatlarni boshqarish qobiliyatini ham rivojlantirish muhim hisoblanadi. Harakat koordinatsiyasi murakkab motor faoliyatning tarkibiy qismi bo'lib, u harakatlarni aniq, tejankor va maqsadga muvofiq bajarish imkonini beradi. Ayniqsa, o'quv va sport faoliyatida tez o'zgaruvchi vaziyatlarga moslashish, muvozanatni saqlash, harakat yo'nalishini o'zgartirish va zarur kuchni to'g'ri taqsimlash koordinatsion tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq.

Yengil atletika mashqlari mazkur vazifani hal etishda katta imkoniyatlarga ega. Yugurish mashqlarida oyoq-qo'l harakatlarining uyg'unligi, qadam ritmi va tana holatini boshqarish; sakrashlarda depsinish, uchish va qo'nish bosqichlarini muvofiqlashtirish; uloqtirishlarda esa tayanch-harakat apparati bo'g'inlarining ketma-ketligi va kuchni kerakli yo'nalishda uzatish talab etiladi. Shu sababli yengil atletika mashqlarini koordinatsion yo'nalishda tanlash jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ta'limiy va rivojlantiruvchi samaradorligini oshirishi mumkin.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti jismoniy faollikning jismoniy tayyorgarlik, kognitiv faoliyat va umumiy farovonlik bilan bog'liq ijobiy jihatlarini qayd etadi hamda faoliyatni yosh va individual imkoniyatlarga mos, xavfsiz va xilma-xil tashkil etishni tavsiya qiladi [1]. Bu yondashuv oliy ta'limdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun ham metodik ahamiyatga ega.

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Jismoniy tarbiya nazariyasida koordinatsion qobiliyatlar harakatlarni tez va aniq boshqarish, yangi harakatlarni o'zlashtirish, o'zgaruvchan vaziyatga moslashish hamda ortiqcha mushak zo'riqishlarini kamaytirish bilan tavsiflanadi. Yengil atletika mazmuni esa tabiiy lokomotsiyalar va siklik hamda asiklik harakatlarning xilma-xilligini birlashtiradi. Shu jihatdan u koordinatsion tayyorgarlik uchun universal vosita sifatida qaralishi mumkin.

Zatsiorskiy va Kraemer jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishda harakatlarni boshqarish, yuklamani bosqichma-bosqich o'zgartirish va mashqni maqsadga muvofiq tanlashning muhimligini ko'rsatadi [2]. Lyax koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishida harakat vazifalarining xilma-xilligi, aniqlik va tezlik talablarining o'zgarishi hamda murakkab koordinatsion topshiriqlardan foydalanishni muhim deb hisoblaydi [3]. Matveyevning jismoniy tarbiya nazariyasiga oid qarashlari esa mashg'ulot mazmunini tizimli tashkil etish, yuklama va tiklanish nisbatini hisobga olish zarurligini asoslaydi [4].

So'nggi tadqiqotlarda koordinatsion mashqlarni jismoniy tarbiya darslariga kiritish sensor-motor koordinatsiya va biomotor ko'rsatkichlarni rivojlantirish bilan bog'liq ekani qayd etilgan [5]. Biroq oliy ta'lim sharoitida aynan yengil atletika mashqlarining koordinatsion tarkibini tizimli ravishda ochib berish, mashqlarni soddadan murakkabga tamoyili asosida birlashtirish va individual yuklama bilan uyg'unlashtirish masalasi alohida metodik yondashuvni talab etadi.

Tadqiqotda nazariy tahlil, ilmiy-metodik adabiyotlarni o'rganish, pedagogik kuzatuv, taqqoslash va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Tahlil jarayonida yengil atletikaning yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari koordinatsion talablar nuqtayi nazaridan guruhlandi. Mashqlarni tanlashda harakat aniqligi, ritm, muvozanat, fazoviy mo'ljal, reaksiya va harakatlarni qayta tashkil etish imkoniyatlari asosiy mezon sifatida belgilandi.

### NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tahlil natijalari yengil atletika mashqlarining koordinatsion ta'siri ularning tashqi ko'rinishidan ko'ra, bajarilish sharti va metodik tashkil etilishiga ko'proq bog'liqligini ko'rsatadi. Masalan, oddiy 30–60 metr ga yugurish mashqi avvalo tezlik va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilsa, shu mashqni turli start holatlaridan boshlash, signal bo'yicha yo'nalishni almashtirish, qadam ritmini o'zgartirish yoki belgilangan nuqtalarda tezlikni boshqarish orqali uning koordinatsion mazmunini kuchaytirish mumkin.

Sakrash mashqlarida koordinatsion talab yanada yaqqol namoyon bo'ladi. Bir oyoqda sakrash, ketma-ket to'siqlardan o'tish, belgilangan zonaga aniq qo'nish, yugurib kelib depsinish va qo'nish fazalarini uyg'unlashtirish talabning tana holatini nazorat qilishini talab etadi. Bunday mashqlarni bajarishda qo'nish texnikasiga alohida e'tibor berish, avval past to'siqlardan foydalanish va keyinchalik murakkablikni oshirish maqsadga muvofiq. Bu jarayonda mashqning xavfsizligi va talabning individual tayyorgarligi asosiy mezon bo'lishi lozim.

Uloqtirish mashqlari esa kuchni ketma-ket va aniq uzatish qobiliyatini shakllantiradi. To'pni nishonga uloqtirish, turli masofalardan aniq uloqtirish, tana burilishi bilan uloqtirish kabi mashqlarda oyoq, gavda va qo'l harakatlari yagona motor zanjirga birlashadi. Bu esa fazoviy aniqlik va harakatni vaqt bo'yicha muvofiqlashtirishni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Koordinatsion tayyorgarlikni samarali tashkil etish uchun mashqlarni to'rt bosqichda murakkablashtirish mumkin: birinchi bosqichda texnik harakatni o'zlashtirish; ikkinchi bosqichda tezlik yoki takrorlar sonini o'zgartirish; uchinchi bosqichda tashqi signal, yo'nalish yoki ritmni almashtirish; to'rtinchi bosqichda esa bir nechta koordinatsion vazifani birlashtirish. Masalan, talaba avval to'g'ri chiziqli yuguradi, keyin signal asosida yo'nalishini o'zgartiradi, undan so'ng to'siqdan o'tadi va belgilangan nishonga to'p uloqtiradi. Bunday kombinatsiyalar harakatlarni qayta tashkil etish va tezkor qaror qabul qilishni talab qiladi.

Mashg'ulot samaradorligini oshirishda individual yondashuv ham muhim. Talabalarning jismoniy tayyorgarligi bir xil bo'lmagani sababli masofa, takrorlash soni, harakat tezligi va dam olish oralig'i differensial belgilanadi. Jismoniy yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va xavfsiz sharoit yaratish muhim. WHO tavsiyalarida ham jismoniy faollikni shaxsning yoshi va imkoniyatlariga moslashtirish, yuklamani asta-sekin oshirish hamda xavfsiz va teng imkoniyatli sharoit yaratish zarurligi ta'kidlanadi [1].

Pedagogik nuqtayi nazardan koordinatsion mashqlarni faqat alohida mashq sifatida emas, balki darsning tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlariga mantiqiy integratsiya qilish maqsadga muvofiq. Tayyorlov qismida oddiy ritmik va muvozanat mashqlari, asosiy qismda yugurish-sakrash-uloqtirish kombinatsiyalari, yakuniy qismda esa harakatlarni aniqlik va nazorat bilan bajarishga qaratilgan yengil topshiriqlar berilishi mumkin. Shu tariqa koordinatsiya jismoniy tarbiya mashg'ulotining barcha tarkibiy qismlarini birlashtiruvchi omilga aylanadi.

### XULOSA

Yengil atletika mashqlari talabalarda harakat koordinatsiyasini shakllantirish uchun keng pedagogik imkoniyatlarga ega. Yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarining turli variantlarini maqsadli tanlash orqali muvozanat, fazoviy mo'ljal, reaksiya tezligi, harakat aniqligi, ritm va kuchni boshqarish ko'nikmalarini kompleks

rivojlantirish mumkin. Mashqlarni soddadan murakkabga tamoyili asosida tashkil etish, tashqi shartlarni o'zgartirish va individual imkoniyatlarni hisobga olish koordinatsion ta'sirni kuchaytiradi. Shuning uchun oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etishda koordinatsion yo'nalishga ega topshiriqlarni tizimli ravishda qo'llash talabalarning harakat madaniyati va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning samarali pedagogik vositalaridan biri sifatida qaralishi mumkin.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Жураев, Т. Ж., Рахманов, М. У., Жахангиров, Ш. Ж., & Мухторжонова, Н. (2020). Влияние переживаний, тревоги и стресса на соревновательную успешность у спортсменов и их преодоление. Наука и мир, 2(1), 24-27.
2. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизов, Н. Н., Рахманов, М. У., Жахангиров, Ш. Ж., & Мухторжонова, Н. (2020). СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ. In Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования (pp. 48-52).
3. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизов, Н. Н., Рахманов, М. У., Жахангиров, Ш. Ж., & Мухторжонова, Н. (2020). УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ. In Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования (pp. 52-59).
4. Azizov, N. N., Gaziye, N. R., Boltobaev, S. A., & Zhakhangirov, S. Z. (2019). STUDYING THE ATTENTION AND SPECIFICALLY STRESSOGENOUS CONDITIONS OF SPORTSMAN. Scientific Bulletin of Namangan State University.— 2019.—1 (3).—P, 303-306.
5. Boltabayev, S., Kostikova, O., Azizov, S., Azizova, R., Makhmudjanov, A., Ummatov, N., & Jakhongirov, S. (2025). Effects of swimming and running training on the physical condition and working capacity of students. Trends in Physical Education and Sport, 1(1), 12-20.
6. Boltobaev, S. A., Azizov, S. V., & Zhakhongirov, S. Z. (2019). THE STUDY OF THE PECULIARITIES OF INDIVIDUALLY-PSYCHOLOGICAL AND SPECIFICALLY STRESSOGENIC CONDITIONS OF SPORTSMEN. Scientific Bulletin of Namangan State University, 1(3), 307-312.
7. Djahongirov, S. D. (2025). METHODOLOGY FOR DEVELOPING SPEED-STRENGTH QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN THROUGH ATHLETICS. Research Focus, 4(1), 128-131.

8. JAHONGIROV, S. (2024). EFFECTIVE METHODS OF INCREASING THE PHYSICAL FITNESS OF 13-14-YEAR-OLD ATHLETES. INTERNATIONAL JOURNAL, 4(12), 273-278.
9. DJAHONGIROV, S. (2024). TECHNOLOGY FOR IMPROVING SPEED-STRENGTH PHYSICAL QUALITIES OF SKILLED ATHLETES. EUROPEAN INTERNATIONAL JOURNAL OF PEDAGOGICS Учредители: European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 4(12), 211-214.
10. DJAHONGIROV, S. (2024). PEDAGOGICAL MECHANISM FOR EFFECTIVELY ORGANIZING ATHLETICS LESSONS IN GENERAL EDUCATION SCHOOLS. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES AND HUMANITY RESEARCH Учредители: The USA Journals, 4(12), 261-267.
11. Болтабоев, С. А., Азизов, С. В., & Джахангиров, Ш. Д. (2020). STRESS AND ITS INFLUENCE ON SUCCESS OF ATHLETES. Актуальные научные исследования в современном мире, (6-5), 59-62.