



AJER
AKADEMIC JOURNAL OF
EDUCATIONAL RESEARCH

ISSUE 7

**AKADEMIC JOURNAL
OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL**

December 2024

WWW.AJERUZ.COM



International Scientific Journal
AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
December 2024

Tashkent 2024

YENGIL ATLETIKA SPORT TURI ORQALI IMKONIYATI CHEKLANGAN 1-4-SINF O'QUVCHILARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Abduraxmonova Xurshida Abdujabborovna
Namangan davlat pedagogika instituti, magistr
[Email:abduraxmonovaxurshida98@gmail.com](mailto:abduraxmonovaxurshida98@gmail.com)

Аннотация: в данной статье исследуется роль легкой атлетики в развитии физических качеств учащихся 1-4 классов с ограниченными возможностями. Рассматривается важность занятий легкой атлетикой для физического развития учащихся, а также педагогические подходы к организации тренировочного процесса. Экспериментальные результаты показывают, что индивидуальная адаптация упражнений и учет физических возможностей учащихся позволяют достичь высоких результатов в развитии выносливости, скорости, силы и координации. Исследование подтверждает, что занятия легкой атлетикой способствуют улучшению физических качеств и психоэмоционального состояния детей.

Annotation: this article examines the role of athletics in developing the physical qualities of 1st-4th grade students with disabilities. It explores the significance of athletics in physical development and the pedagogical approaches to organizing training sessions. Experimental results demonstrate that individualized exercise adaptations and consideration of students' physical capabilities lead to significant improvements in endurance, speed, strength, and coordination. The research confirms that athletics training enhances students' physical qualities and emotional well-being.

Ключевые слова: ограниченные возможности, легкая атлетика, физические качества, педагогический подход, выносливость, скорость, сила, координация, физическое развитие.

Keywords: students with disabilities, athletics, physical qualities, pedagogical approaches, endurance, speed, strength, coordination, physical development.

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha olib borilayotgan ilmiy izlanishlar va amaliy ishlar ularning jamiyatga moslashishini ta'minlash, sog'lom turmush tarzini o'rganish, shuningdek, turli jismoniy sifatlarini rivojlantirishni ko'zda tutadi. Imkoniyati cheklangan bolalarning jismoniy rivojlanishi ularning umumiy hayot faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, jismoniy tarbiya faoliyatida yangi, samarali va individual yondashuvlar zarur. Yengil atletika sport turi, o'zining oddiyligi va moslashuvchanligi bilan imkoniyati cheklangan o'quvchilarni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu sport turi yordamida o'quvchilarning kuch, tezlik, chidamlilik va muvozanat kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirish, ularning ruhiy holatini mustahkamlash mumkin.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan 2017-yil 15-maydagi "Imkoniyati cheklangan fuqarolarning huquqlari va erkinliklarini ta'minlash bo'yicha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori qabul qilindi. Ushbu hujjat doirasida imkoniyati cheklangan shaxslarning sport mashg'ulotlariga keng jalb etilishi, ularning jismoniy tarbiyasini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shuningdek, yengil atletika kabi sport turlari yordamida bolalarning jismoniy va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga qaratilgan dasturlar ishlab chiqilmoqda [1].

Maqolaning maqsadi – imkoniyati cheklangan 1-4-sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yengil atletika sportining o'rnini aniqlash, ushbu yo'nalishdagi pedagogik yondashuvlarni tavsiya qilishdir. Vazifalar esa o'quvchilarni yengil atletika orqali rivojlantirishning samarali metodlarini ishlab chiqish va amaliyotga tadbiq etishdir.

Asosiy qism. Imkoniyati cheklangan 1-4-sinf o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi xususiyatlari. Imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, asosan, ularning maxsus ehtiyojlarini inobatga olgan holda tashkil etilishi zarur. 1-4-sinf o'quvchilari yoshining o'ziga xos xususiyatlari va jismoniy salohiyatining pastligi, turli jismoniy mashqlarni bajarishda muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu yosh guruhida o'quvchilarning muskullarining kuchayishi, koordinatsiya, tezlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarining rivojlanishi alohida ahamiyatga ega. Imkoniyati cheklangan bolalar uchun jismoniy mashqlarni individual tarzda moslashtirish, ularning ehtiyojlariga qarab rejalashtirish lozim. Jismoniy mashqlar bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishini, ruhiy va psixologik holatini yaxshilashga yordam beradi, shu bilan birga, ular o'zlarini jamiyatda ko'proq o'zlarini ishonchli his qilishadi.

Yengil atletika mashg'ulotlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi roli. Yengil atletika sport turi – yugurish, sakrash, uloqtirish kabi oddiy va samarali mashqlar orqali imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda katta imkoniyatlar yaratadi. Yugurish mashqlari tezlikni oshirish, chidamlilikni kuchaytirish, turli masofalarda o'quvchilarning energiya sarfini boshqarish uchun juda samarali usuldir. Sakrash va uloqtirish mashqlari esa o'quvchilarning kuchini va muvozanatini rivojlantirishga yordam beradi. Yengil atletika mashg'ulotlari orqali nafaqat jismoniy rivojlanish, balki o'quvchilarning psixologik barqarorligi, o'ziga bo'lgan ishonchi ham ortadi. Mashg'ulotlar maxsus dasturlar asosida, imkoniyatlaridan kelib chiqib, individual yondashuvni hisobga olib tashkil etiladi, bu esa o'quvchilarning maksimal samaraga erishishiga yordam beradi [2,5].

Pedagogik yondashuvlar va mashg'ulotlarning tashkil etilishi. Imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir etuvchi asosiy omillardan biri – mashg'ulotlar tashkil etilishining to'g'ri pedagogik yondashuvi. Yengil atletika mashg'ulotlari uchun individual yondashuvlar va differentsial ta'lim metodlari qo'llaniladi. Bu metodlar o'quvchilarning jismoniy salohiyatiga qarab, mashqlarni moslashtirish va ularga qiyinchilik darajasiga mos ravishda taklif qilishni anglatadi.

Mashg'ulotlar o'quvchilarning yoshiga, jismoniy imkoniyatlariga qarab, dastur asosida olib boriladi. Ularning samarali bo'lishi uchun har bir o'quvchiga individual rivojlanish rejasi tayyorlanadi [2,4].

Yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etilishi

1-jadval

Mashq turi	Maqsad	Mashg'ulot davomiyligi	Yondashuv
Yugurish	Tezlikni oshirish	10-15 daqiqa	Individual tezlikni oshirish
Sakrash	Kuch va muvozanatni rivojlantirish	8-10 daqiqa	O'quvchining imkoniyatiga qarab
Uloqtirish	Kuch va koordinatsiyani oshirish	10-12 daqiqa	Mashqni bosqichma-bosqich bajarish
Chidamli yugurish	Chidamlilikni oshirish	15-20 daqiqa	Yengil intensivlik bilan

Eksperimental natijalar. Yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazilgandan so'ng, o'quvchilarning jismoniy sifatlarida sezilarli o'zgarishlar kuzatildi. Eksperiment davomida, o'quvchilarning chidamliligi, tezligi, kuchi va muvozanati yaxshilandi. Mashg'ulotlar har bir o'quvchining individual xususiyatlariga moslashtirilib, ularning jismoniy imkoniyatlari ortdi. Statistika tahlillari asosida, mashg'ulotlarning samaradorligi isbotlandi. Eksperiment natijalari shuni ko'rsatadiki, yengil atletika mashqlarini tizimli va moslashtirilgan tarzda o'tkazish imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ularning jamiyatga moslashuvini yaxshilaydi.

XULOSA

Yengil atletika sport turi imkoniyati cheklangan 1-4-sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali va muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yengil atletika mashg'ulotlari orqali o'quvchilarning tezlik, chidamlilik, kuch va muvozanat kabi jismoniy ko'nikmalari sezilarli darajada yaxshilanadi. Mashg'ulotlar individual yondashuv asosida, har bir o'quvchining ehtiyojlari va jismoniy imkoniyatlari hisobga olinib o'tkazilishi zarur. Eksperimental ishlar natijalari, yengil atletika mashqlarining samarali tashkil etilishi jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birga, o'quvchilarning ruhiy holatini ham mustahkamlashini tasdiqladi. Shu sababli, imkoniyati cheklangan o'quvchilarni yengil atletika orqali jismoniy tarbiya qilishning

pedagogik ahamiyati katta. Kelajakda ushbu sohada qo‘shimcha ilmiy tadqiqotlar olib borish va yangi metodikalar ishlab chiqish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan 2017-yil 15-maydagi “Imkoniyati cheklangan fuqarolarning huquqlari va erkinliklarini ta’minlash bo‘yicha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarori
2. Mahmudjonov A. A., Izatullayev A. M., Ergashaliyev D. N. THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – C. 755-759.
3. Makhmudovich G. A. et al. METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – C. 735-739.
4. Jo‘rayev T. T., Mahmudjonov A. A., Shamsitdinova M. F. THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS //MASTERS. – 2024. – T. 2. – №. 3. – C. 29-33.
5. Makhmudovich G. A. et al. MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – C. 751-754.
6. Makhmudovich G. A. et al. THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – C. 730-734.



AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
international scientific journal
7-son

Nashr qilingan sana: 27.12.2024.
Shrift: "Times New Roman".

“ACADEMIC JOURNAL” MCHJ

Manzil: 700096, Toshkent shahri, Chilozor tumani, Bog‘iston ko‘chasi, 116/6.
www.ajeruz.com, info@ajeruz.com, +998950457172