

**“Xotin-qizlar ilmda: tiklanish, yuksalish va taraqqiyot sari qadamlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materillari to‘plami. NamDPI – 2026-yil, 11-fevral**

**YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG‘ULLANUVCHI XOTIN-QIZLARO‘QUV MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL QILISH VA UNING XUSUSIYATLARI**

**Ergasheva Ozoda Askarovna**

*Oriental universiteti Jismoniy madaniyat kafedrasida o‘qituvchisi*

*Email: oergasheva9430@gmail.com*

<https://orcid.org/0009-0004-5330-2843>

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18674088>

**Annotation:** Ushbu maqolada, Sog‘lom avlod tarbiyasida xotin-qizlarning o‘rni, xotin-qizlar sportining mamlakatimizda rivojlanish darajasining statistikasi, yengil atletika sport turi bilan shug‘ullanish asoslari va ular organizmida yuz beradigan fiziologik davrga mos ravishda mashg‘ulot yuklamasini taqsimlash haqida so‘z yuritilgan.

**Kalit so‘zlar:** sog‘lom avlod, jismoniy mashg‘ulot, yuklama, sog‘lom turmush tarzi, fiziologik holat, chidamkorlik, egiluvchanlik.

**Аннотация:** в данной статье рассматривается роль женщин в воспитании здорового поколения, статистика уровня развития женского спорта в нашей стране, основы занятий легкоатлетическими видами спорта и распределение тренировочной нагрузки в соответствии с физиологическим периодом, протекающим в их организме.

**Ключевые слова:** здоровое поколение, физическая активность, нагрузка, здоровый образ жизни, физиологическое состояние, выносливость, гибкость.

**Annotation:** this article talks about the role of women in the upbringing of a healthy generation, statistics of the level of development of women's sports in our country, the basics of playing the sport of athletics and the distribution of training load in accordance with the physiological period that they occur in their body.

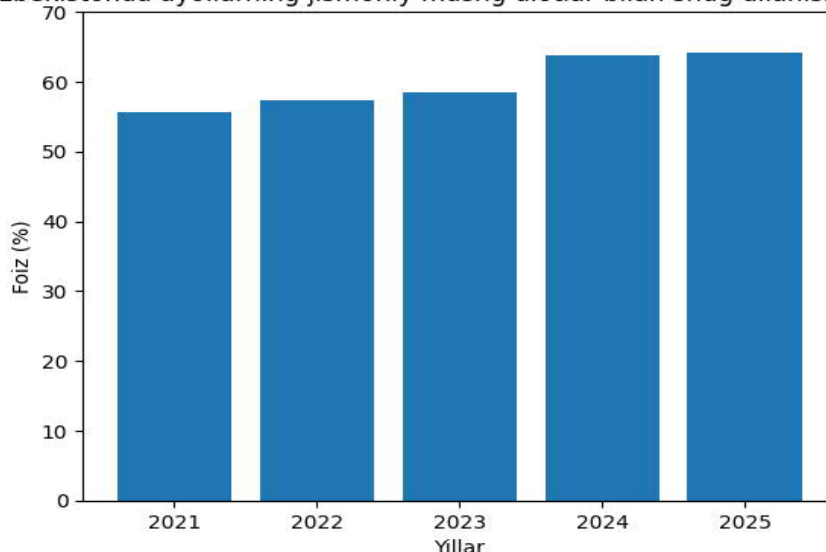
**Keywords:** healthy generation, physical activity, load, healthy lifestyle, physiological state, endurance, flexibility.

Mamlakatimizda sog‘lom va barkamol xotin-qizlarni tarbiyalash ularning ijodiy-intellektual salohiyatini ro‘yobga chiqarish, mamlakatimiz xotin-qizlarini har tomonlama rivojlangan shaxslar sifatida voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar, imkoniyatlar yaratish bo‘yicha keng ko‘lamda aniq yo‘naltirilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda. So‘ngi yillarda mamlakatimizda xotin-qizlar sportiga bo‘lgan e‘tibor va olib borilayotgan islohotlar rivoji katta ahamiyatga ega. Sog‘lom avlod tarbiyasida va sog‘lom muhitni yaratishda xotin-qizlarning o‘ziga xos o‘rni mavjud.

O‘zbekistonda jismoniy faol bo‘lgan ayollar ulushi yildan-yilga oshib harakat. Statistika qo‘mitasi ma‘lumotlariga ko‘ra:

***“Xotin-qizlar ilmda: tiklanish, yuksalish va taraqqiyot sari qadamlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materillari to‘plami. NamDPI – 2026-yil, 11-fevral***

O‘zbekistonda ayollarning jismoniy mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish darajasi



- 2021 yilda ayollarning 55, 7% i jismoniy mashg‘ulotlar bilan muntazam shug‘ullangan,

- 2022 yilda – 57. 3%,

- 2023 yilda – 58. 5%,

- 2024 yilda – 63. 7%,

- 2025 yilda esa bu ko‘rsatkich 64, 1% ga yetgan.

Bu - O‘zbekiston xotin-qizlari orasida sog‘lom turmush tarziga, sport va jismoniy faollikka bo‘lgan harakatning imkon qadar oshayotganidan dalolat beradi [1].

Ko‘plab olimlar D. J. Sharipova, K. T. Shakirjanova, M. T. Toirovalaring fikricha, xotin-qizlar organizmining funksional imkoniyatlari va uning tashqi muhitdan bo‘ladigan noxush omillarga barqarorligi butun umr davomida o‘zgarib turadi, negaki xotin-qizlar salomatligini saqlash jo‘shqin jarayon bo‘lib, u yoshi va kasbiy faoliyati, yashash muhitiga bog‘liq holda yaxshilanib boradi. Bugungi kunda mamlakatimizni Jahon, Osiyo miqyoslaridagi musobaqalarda G. Xubbiyeva, O. Yarigina, L. Pereplova, A. Kazakova, N. Dusanova, Y. Tarasova, S. Radzivil, A. Katelova, A. Juravleva, E. Smolyanova, N. Sharipova N. Asanova, D. Usmonova, B. Sayfullayeva kabi sportchi ayollar va qizlar mamlakatimiz sharafini yuqori ko‘tarmoqdalar.

So‘nggi yillarda, O‘zbekiston ayollar yengil atletikasi xalqaro arenada ham o‘shish ko‘rsatmoqda. Masalan, jahon reytinglarida Safina Sadullayeva yuqori – 12-o‘rinni egallagan, Barnoxon Sayfullayeva esa Osiyoda 6-o‘rinni egallagan. Sharifa Davronova triple bo‘yicha jahon reytingida yuqori sifatini ko‘rsatmoqda. Uch hatlab sakrash bo‘yicha Sharifa Davronova global reytingda 19-pog‘onada turib, Osiyo miqyosida esa birinchi o‘rinni qo‘lga kiritdi. Yadro itqitish yo‘nalishida Malika Nasriddinova reytingda uch pog‘ona yuqorilab, dunyo bo‘yicha 51-o‘ringa ko‘tarildi. Osiyoda esa sakkizinchi pog‘onada turib, o‘zining mustahkam natijasini ko‘rsatdi [2].

Xotin-qizlarni jismoniy tarbiyalash tizimida yengil atletika sporti katta o‘rin tutadi. Sport mashg‘ulotining umumiy asoslari barcha sportchilar uchun yagonadir, lekin ayollar organizmining

***“Xotin-qizlar ilmda: tiklanish, yuksalish va taraqqiyot sari qadamlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materillari to‘plami. NamDPI – 2026-yil, 11-fevral***

o‘ziga xos xususiyatlarini hamda yengil atletika sporti bilan shug‘ullanuvchi xotin-qizlarning jismoniy imkoniyatlarini yodda tutish lozim.

Mashg‘ulotning bunday jarayoni yuqorida ko‘rsatib o‘tilgan umumiy prinsiplar, vazifalar, vositalar va uslubiyatlar asosida amalga oshiriladi. Demak, yengil atletikada xotin-qizlar mashg‘ulotining sistemasi erkaklar mashg‘uloti sistemasining tuzilishiga o‘xshashdir. Lekin uning tarkibi, rejalashtirilishi, shiddati, hajmi xotin-qizlar organizmining biologik xususiyatlari bilan belgilangan ayrim farqlarga ega. Yengil atletika turlarining texnikasiga o‘rgatish birinchi mashg‘ulotdan boshlanadi. Dastlabki paytlarda xotin-qizlar oddiy mashqlar texnikasini o‘rganadilar. Yugurishda, g‘ovlar osha yugurishda va uloqtirishlarda eng yaxshi yengil atletikachi xotin-qizlarning texnikasi erkaklarnikidan juda oz farq qiladi.

Xotin-qizlarni yengil atletikaning ayrim turiga o‘rgatish prinsiplari erkaklarnikidan farq qilmaydi. Lekin ba’zi xususiyatlari ham bor. Yaxshi egiluvchanlik va xotin-qizlarga mansub bo‘lgan ritm sezgisi, harakatlarning ohistaligi ularning yugurish, sakrash va uloqtirish texnikasini katta amplitudada bajarishni tezroq o‘rganishga yordam beradi. Ammo texnikani egallash, ularni takomillashtirish uchun xotin-qizlarning kuchi zaiflik qiladi. Shuning uchun o‘rgatishning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish bilan birgalikda olib borish kerak. Yosh qizlarni yengil atletika turlariga o‘rgatayotganda me’yorlarni asta-sekin oshirib borishga e’tibor berish juda muhim. Shu maqsadda yengil atletika turlari ancha soddalashtirib bajariladi. Bunday mashg‘ulotlarda ularning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi yaxshilanib, zarur fazilatlar ham rivojlanib boradi. Shunday bo‘lsa ham, mashg‘ulotlarni faqat umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan cheklab qo‘ymaslik kerak. Yengil atletika mashg‘ulotiga kelgan yangi sportchilar yugurish, sakrash va uloqtirishni bajarishlari kerak. Bu ularning istagiga javob beradi, mashg‘ulotga qiziqishini oshiradi va takomillashtirish uchun intilishga chorlaydi. U yoki bu jismoniy fazilatni yaxshilash zaruriyati tug‘ulib qolsa, oddiygina murakkab mashqlarga izchil o‘tish to‘xtatilishi mumkin. Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrashdan oldin sakrovchilikni oshiruvchi turli mashqlar bajarilishi kerak. Yengil atletikaning boshqa turlarida ham shunga o‘xshash holatlar bo‘lishi mumkin.

Xotin-qizlarni yengil atletika mashqlari texnikasiga yaxshiroq o‘rgatish uchun ko‘pincha yengillashtirilgan sharoitlardan foydalaniladi. Masalan, yugurib kelib “qaychi” usulida uzunlikka sakrashni o‘rganishda, uchib o‘tishning qisqaligi sababli “qaychi”ni to‘g‘ri bajarish imkoniyatini tug‘dirib berish maqsadida yuqoridan pastga sakrash qo‘llaniladi. Jismonan yaxshi tayyorlanmagan xotin-qizlar uchun yadro va snaryadlar og‘irligi kamaytiriladi. G‘ovlar osha yugurishda sharoitni yengillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi (g‘ovlar balandligi pasaytiriladi va oraliq qisqartiriladi). Yengil atletikachi xotin-qizlar tabiatan jismoniy yetuk bo‘lsa, o‘qituvchi kerak bo‘lgan mashqlarga to‘xtalmasdan, yakka mashqlar, xususiyatini e’tiborga olib, shunga muvofiq eng foydali uslubiyatni qo‘llashi lozim. Kuchliroqlar bilan qo‘shimcha mashg‘ulotlar o‘tkazgan ma’qul. Yengil atletikachi xotin-qizlarning o‘quv-mashg‘ulotida juda ehtiyot bo‘lib shtanga bilan o‘tkaziladigan mashqlar qo‘llash kerak. Mashg‘ulot vaqtida shtanga mashqlari boshqa mashqlar qatori kiritiladi, lekin bunga alohida mashg‘ulot ajratish o‘rinsiz. Hatto uloqtiruvchi xotin-qizlar uchun ham shtanga kuchni oshirishda vosita hisoblanadi, xolos. Bundan tashqari, kuchni rivojlantirish uchun turli xil og‘irliklar bilan bajariladigan mashqlarni qo‘llash kerak. Uloqtirish turlar bilan shug‘ullanuvchilarning mashg‘ulotlariga turlicha og‘irlikdagi yadro va boshqa snaryadlarni otish va uloqtirish mashqlari

**“Xotin-qizlar ilmda: tiklanish, yuksalish va taraqqiyot sari qadamlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materillari to‘plami. NamDPI – 2026-yil, 11-fevral**

ko‘proq kiritilishi lozim. Ularga yotgan holatda shtangani jim qilish, turgan holatda jimni tez takrorlash, shtanga ko‘tarib o‘tirib-turish mashqlari tavsiya etiladi. Chidamkorlik ayniqsa o‘quv-mashg‘ulot mashqi oxirlarida charchaganlik ko‘proq sezila borganligi sayin, chidamlilik ko‘rinishi bilan sportchi organizmiga zo‘r keladi. Mashg‘ulot vaqtida 400 va 800 m ga kross o‘tkazayotib, mashq oxirlarida qiyinchilik oshishini hisobga olishi kerak. Ayniqsa qayta va almashlab yugurishda buni unutmash kerak. Hajmi va shiddatiga ko‘ra to‘g‘ri keladigan hajmlarni aniqlashdagi barcha hollarda yengil atletikachi xotin-qizlarning jismoniy tayyorgarligida muhim ahamiyatga ega. Boshlovchi va yetarlicha jismonan tayyor bo‘lmagan yengil atletikachi xotin-qizlar organizmida har oy yuzaga keladigan fiziologik holat davrida va undan oldingi davrda musobaqaga qo‘yilmasligi kerak. Bu paytda mashg‘ulotlar ham ancha cheklangan holda o‘tkazilib, uning umumiy hajmi va shiddati maksimalga nisbatan 50-60 foizgacha pasayadi. Ish qobiliyatining pasayish davrida bir haftani kichik hajm bilan rejalashtirish tavsiya qilinadi. Yengil atletikachi xotin-qizlarning organizmi har oy yuzaga keladigan fiziologik holat davrida va undan oldingi davrda jismoniy hajmga o‘zining salbiy reaksiyasini ko‘rsatadigan bo‘lsa, bu paytda ertalabki gigiyenik gimnastika, sayrlar va dam olish bilan chegaralanish kerak. Mashg‘ulotlar davomida hech qanday jiddiy o‘zgarish va shikoyatlar bo‘lmasa, shug‘ullanuvchi o‘zini yaxshi sezib, texnika va natija yaxshilanib borayotgan bo‘lsa, demak, mashg‘ulot to‘g‘ri o‘tkazilayapti deb hisoblash mumkin. . Murabbiy tomonidan yengil atletikachi xotin-qizning tayyorgarlik jarayonlarinidoimiy kuzatib borishi ham foydalidir.

Yengil atletika mashg‘ulotlari xotin-qizlar orasida keng ommalashayotgan va sog‘lom turmush tarzi uchun ham eng ma‘qul sport turi hisoblanadi. Albatta mashg‘ulotlar strukturalangan, yoshga moslangan, yuqori izchillikda va doimiy trener nazoratida olib borilishi ayollar yengil atletikasining rivojlanishida asosiy turtki bo‘lib xizmat qiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. [https://stat.uz/en/press-center/news-of-committee/64478-zbekistonda-ajollarning-64-foizi-sport-bilan-shu-ullanadi-4?utm\\_source=chatgpt.com](https://stat.uz/en/press-center/news-of-committee/64478-zbekistonda-ajollarning-64-foizi-sport-bilan-shu-ullanadi-4?utm_source=chatgpt.com)
2. <https://zamin.uz/uz/sport/158748-ozbekistonlik-ayol-sportchilar-dunyo-top-100-orasida.html>
3. Ergasheva, O. A. K. (2022). JISMONIY TARBIYANING AKADEMIK FAN SIFATIDAGI ROLI. *Fan va ta'lim byulleteni*, (10-2 (130)), 58-61.
4. Ergasheva, O. A. (2021). Psychological characteristics of movements of primary schoolchildren. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 11(103), 956-959.
5. Ergasheva, O. A. (2022). 11-12 YOSHLI O‘QUVCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH. *IJODKOR O‘QITUVCHI*, 2 (24), 150-153.
6. Hamroyev, A. R. , & Ergasheva, O. A. (2023). HARAkatLI O‘YINLARNING BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY TA'MIRLANISHI DARAJASIGA TA'SIRI. *Psixologiya va pedagogikaning fanlararo fanlar sifatida shakllanishi*, 2 (18), 67-71.
7. Salimov, G. M. , Xolliev, A. E. , Norboeva, U. T. , & Ergasheva, O. A. (2015). Milliy ochiq havoda o‘yinlar orqali tadqiqot usullarini tashkil etish. *Yosh olim*, (11), 1484-1486.

***“Xotin-qizlar ilmda: tiklanish, yuksalish va taraqqiyot sari qadamlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materillari to‘plami. NamDPI – 2026-yil, 11-fevral***

8. Ergasheva, O. A. (2024). YENGIL ATLETIKA SPORT TO‘GARAQLARIDA MASHG‘ULOT OLIB BORAYOTGAN TALABA QIZLAR JISMONIY TAYYORGARLIGINING MATEMATIK TAHLILI. *Inter ta’lim va global tadqiqotlar* , (3), 89-95.