

## Мектеп жашындагы балдардын дене тарбиясында жеңил атлетика көнүгүүлөрүн колдонуу

**Раманов Сапармурат Сулайманкулович**

магистрант, Б. Сыдыков атындагы Кыргыз-Өзбек Эл аралык университети, Кыргызстан

**Ажибеков Улукбек Ысмаилович**

улук окутуучу, Б. Сыдыков атындагы Кыргыз-Өзбек Эл аралык университети, Кыргызстан

### Аннотация

Бул макалада мектеп жашындагы балдардын дене тарбиясында жеңил атлетика көнүгүүлөрүн колдонуу маселеси каралат. Жеңил атлетика балдардын физикалык өнүгүүсүнө, чыдамкайлыгына, ылдамдыгына жана координациясына оң таасир этери белгиленет. Макалада жеңил атлетика элементтерин дене тарбия сабактарына интеграциялоонун методикалары жана практикалык сунуштар берилет. Изилдөөнүн жыйынтыгында бул көнүгүүлөр балдардын жалпы ден соолугун жакшыртууга жана активдүү жашоо образын калыптандырууга өбөлгө түзөөрү аныкталды.

**Ачкыч сөздөр:** дене тарбия, мектеп жашы, жеңил атлетика, көнүгүүлөр, физикалык өнүгүү, ден соолук

**Шилтеме үчүн:** Раманов С.С., Ажибеков У.Ы. (2026). Мектеп жашындагы балдардын дене тарбиясында жеңил атлетика көнүгүүлөрүн колдонуу. *Евразия изилдөөлөрү ачык журналы*, №1, бб. 55-63. doi: 10.65469/ejournal.2026.1.7

### Киришүү

Бүгүнкү күндө коомдун өнүгүшү жана адамзаттын келечеги үчүн саламат жашоо образын калыптандыруу өзгөчө мааниге ээ болууда. Мектеп жашындагы балдардын ден соолугун чыңдоо жана физикалык жактан өнүктүрүү – билим берүү системасынын негизги багыттарынын бири болуп саналат. Дене тарбия сабактары аркылуу балдардын физикалык сапаттарын өнүктүрүү, алардын активдүүлүгүн арттыруу жана туура кыймыл көндүмдөрүн калыптандыруу мүмкүнчүлүктөрү кеңири колдонулууда.

Жеңил атлетика көнүгүүлөрү дене тарбия процессинде уникалдуу орунду ээлейт. Бул көнүгүүлөр балдардын чыдамкайлыгын, ылдамдыгын, координациясын жана кыймыл



активдүүлүгүн өнүктүрүүгө багытталган. Ошондой эле жеңил атлетика баланын эрк сапаттарын бекемдөөгө, максатка умтулуусун жана өзүнө ишеничин өстүрүүгө өбөлгө түзөт.

Бул макалада мектеп жашындагы балдардын дене тарбиясында жеңил атлетика көнүгүүлөрүн натыйжалуу колдонуу жолдору, алардын физикалык өнүгүүгө тийгизген таасири жана практикалык ишке ашыруу ыкмалары талданат. Изилдөөнүн актуалдуулугу балдардын ден соолугун чыңдоо маселесинин заманбап билим берүү шарттарындагы мааниси менен негизделет.

### **1. Жеңил атлетика көнүгүүлөрүнүн дене тарбиядагы орду**

Жеңил атлетика – ар кандай кыймыл аракеттерди камтыган спорттун түрү болуп саналат. Анын курамына чуркоо, секирүү, ыргытуу жана башка негизги кыймыл көнүгүүлөрү кирет. Бул көнүгүүлөрдүн артыкчылыгы – табигый кыймыл аракеттерди өнүктүрүү менен балдардын физикалык сапаттарын: чыдамкайлыкты, ылдамдыкты, күчтү жана кыймыл координациясын жакшыртууга жардам берет. Жеңил атлетика көнүгүүлөрүн үзгүлтүксүз жүргүзүү балдардын жалпы дене абалын чыңдап, аларды ар кандай оорулардан сактоого өбөлгө түзөт.

Жеңил атлетика көнүгүүлөрү (чуркоо, секирүү, ыргытуу жана релейдик жарыштар) жалпы денелик сапаттарды: ылдамдыкты, чыдамкайлыкты, күчтү жана координацияны өнүктүрөт [1].

**Мисал:** 30-50 метрге чуркоо көнүгүүсү балдардын дем алуу жана жүрөк-кан тамыр системасын чыңдайт.

### **2. Мектеп жашындагы балдардын физиологиялык өзгөчөлүктөрү жана көнүгүүлөрдү тандоо**

Мектеп жашындагы балдардын организмдери активдүү өсүү жана өнүгүү стадиясында болот. Бул мезгилде жүрөк-кан тамыр системасы, булчуң ткандар жана сөөк структуралары тездик менен өзгөрөт. Ошондуктан көнүгүүлөрдү тандоодо алардын жаш өзгөчөлүктөрүнө жана денелик даярдыгына көңүл буруу зарыл. Жеңил атлетика элементтерин колдонууда көнүгүүлөр балдардын табигый кыймыл аракеттерине шайкеш келип, ашыкча жүктөм жаратпоосу керек. Айрыкча чуркоо, кыска аралыкка жарышуу жана узундукка секирүү көнүгүүлөрү балдар үчүн ылайыктуу болуп эсептелет.

7-12 жаштагы балдардын физиологиялык өнүгүүсү активдүү жүрөт. Бул этапта туура тандалган көнүгүүлөр балдардын организмнин туруктуу өсүшүнө өбөлгө түзөт [5].

**Мисал:** 7 жаштагы балдар үчүн узундукка секирүү (2 метрге чейин) көнүгүүсү сунушталат.

### **3. Жеңил атлетика көнүгүүлөрүн дене тарбия сабактарына интеграциялоо ыкмалары**

Дене тарбия сабактарына жеңил атлетика элементтерин киргизүүдө төмөнкү ыкмаларды колдонуу сунушталат:

- Сабактын башталышында жеңил чуркоо жана жылуу кыздыруу көнүгүүлөрүн колдонуу.
- Негизги бөлүгүндө узундукка секирүү, кыска аралыкка жарышуу, тосмолордон өтүү көнүгүүлөрүн киргизүү.
- Сабактын соңунда жай жүрүү жана дем алуу көнүгүүлөрү аркылуу релаксация жасоо.

Ошондой эле оюн түрүндөгү жарыштарды уюштуруу балдардын кызыгуусун арттырып, алардын көнүгүүлөргө активдүү катышуусун камсыздайт.

Жеңил атлетика көнүгүүлөрүн дене тарбия сабактарына этап-этабы менен киргизүү сабактын динамикасын жогорулатат жана балдардын кызыгуусун арттырат [3].

**Мисал:** Сабактын негизги бөлүгүндө 40 метрге жарыш өткөрүү окуучулардын духун көтөрөт.

### **4. Жеңил атлетика көнүгүүлөрүнүн балдардын өнүгүүсүнө тийгизген таасири**

Изилдөөлөр көрсөткөндөй, жеңил атлетика көнүгүүлөрүн системалуу түрдө жүргүзгөн балдар:

- Жогорку деңгээлдеги чыдамкайлыкка жана физикалык активдүүлүккө ээ болушат,
- Ден соолук көрсөткүчтөрү жакшырат,
- Эрткүүлүк, максатка умтулуу жана уюшкандык сыяктуу сапаттарды калыптандырышат,
- Жамаатта иштөө көндүмдөрү өнүгөт.

Дал ушул себептен улам жеңил атлетика көнүгүүлөрүн дене тарбия процессинде максаттуу жана системалуу колдонуу чоң мааниге ээ.

Жеңил атлетика көнүгүүлөрүн системалуу колдонуу менен окуучулардын физикалык даярдыгында оң натыйжалар байкалат [4; 7; 8].

**Мисал:** Изилдөөлөр көрсөткөндөй, системалуу чуркоо көнүгүүлөрү жүрөк-кан тамыр системасынын туруктуулугун жакшыртат.

**Эксперименталдык процесс.** Изилдөө эксперименталдык усулдун жардамында Ош шаарындагы, №5 Ж. Бөкөнбаев атындагы орто мектебинде жүргүзүлдү. Эксперименталдык изилдөөгө, автор – Б.Сыдыков атындагы Кыргыз-Өзбек Эл аралык университетинин Гуманитардык-педагогикалык факультетинин Дене тарбия жана спорт адистигинде окуган магистранттын илимий-педагогикалык практика учурунда окуткан класстары катышты.

Магистранттар практика учурунда кадимки мектеп мугалимдериндей сабактарды нормативдик базалык документтер менен иш алып барышты.

**Максаты:** Мектеп жашындагы балдардын дене тарбиясында жеңил атлетика көнүгүүлөрүн системалуу колдонуу алардын физикалык өнүгүүсүнө кандай таасир этерин аныктоо.

### Методикасы

Эксперимент эки этап менен өткөрүлдү:

- **Баштапкы этап:** Окуучулардын физикалык даярдык деңгээли аныкталды (чуркоо, секирүү, чыдамкайлык тесттери жүргүзүлдү).
- **Негизги этап:** 3 ай бою дене тарбия сабактарында жеңил атлетика көнүгүүлөрү атайын программа боюнча үзгүлтүксүз колдонулду.

Экспериментке 5-класстын 40 окуучусу катышты. Алар 2 топко бөлүндү:

- **Эксперименттик топ** (20 окуучу) — сабактарда жеңил атлетика көнүгүүлөрү активдүү колдонулган.
- **Байкоочу топ** (20 окуучу) — кадимки стандарттык дене тарбия сабактарын улантышкан.

### Колдонулган көнүгүүлөр

Эксперименттик топ үчүн төмөнкү көнүгүүлөр пландалган:

- 30-60 метр аралыкка чуркоо,
- Узундукка жана бийиктикке секирүү көнүгүүлөрү,
- Тосмолордон секирип өтүү,
- Кыска аралыкта релейдик жарыштар.

### Баалоо критерийлери

Балдардын төмөнкү көрсөткүчтөрү салыштырылды:

- 30 метр аралыкка чуркоо убакыты,
- Узундукка секирүү аралыгы,
- 500 метр аралыкка чыдамкайлык чуркоо убакыты,
- Жалпы физикалык даярдык деңгээли (баалоо шкаласы боюнча).

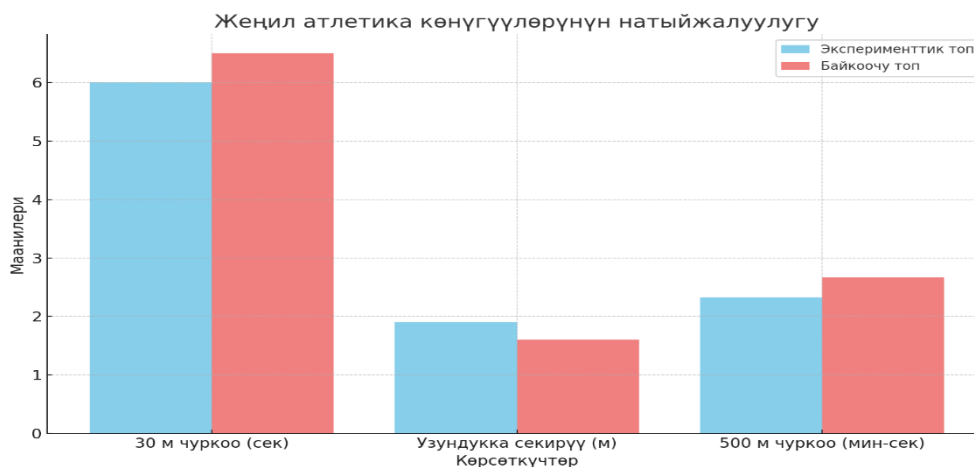
### Жыйынтыктар

Эксперименттин аягында төмөнкү натыйжалар алынган:

1-таблица. Эксперименттин натыйжалары.

Көрсөткүчтөр	Эксперименттик топ	Байкоочу топ
30 метрге чуркоо убакыты	6,0 секунда	6,5 секунда
Узундукка секирүү аралыгы	1,9 метр	1,6 метр
500 метр чуркоо убакыты	2 мин. 20 секунда	2 мин. 40 секунда
Жалпы физикалык даярдык	Орточо жогору	Орточо

Жыйынтыктар көрсөткөндөй, эксперименттик топто физикалык сапаттардын өсүшү байкалды. Бул жеңил атлетика көнүгүүлөрүнүн мектеп жашындагы балдардын дене тарбиясында эффективдүүлүгүн ырастайт.



### 1-сүрөт. Эксперименттин натыйжалары.

Жыйынтыктап айтканда, жүргүзүлгөн изилдөө жана эксперименттик иштин жыйынтыктары жеңил атлетика көнүгүүлөрүнүн мектеп жашындагы балдардын дене тарбиясында чоң мааниге ээ экендигин ырастап берди. Жеңил атлетика элементтерин системалуу колдонуу балдардын физикалык сапаттарынын — ылдамдыктын, чыдамкайлыктын, күчтүн жана координациянын — өнүгүшүнө түздөн-түз таасир этери аныкталды.

Эксперименттик топтун көрсөткүчтөрү байкоочу топ менен салыштырмалуу жакшы натыйжа көрсөткөнү жеңил атлетика көнүгүүлөрүнүн эффективдүүлүгүн далилдеди. Балдардын ден соолугунун чыңдалышы, кыймыл активдүүлүгүнүн жогорулашы жана мотивациясынын күчөшү да байкалды.

Ошондуктан, мектептеги дене тарбия сабактарында жеңил атлетика көнүгүүлөрүн кеңири колдонуу, окуучулардын жаш өзгөчөлүктөрүн жана физиологиялык даярдыгын эске алуу менен сабактарды пландаштыруу билим берүү процессинин сапатын жогорулатууга өбөлгө түзөт.

Жыйынтыгында, жеңил атлетика көнүгүүлөрү балдардын саламаттыгына жана гармониялуу өнүгүүсүнө өбөлгө түзгөн натыйжалуу каражат экендиги тастыкталды.

### Сунуштар

1. **Жеңил атлетика көнүгүүлөрүн системалуу колдонуу:** Дене тарбия сабактарында жеңил атлетика көнүгүүлөрүн үзгүлтүксүз жана системалуу түрдө киргизүү балдардын физикалык өнүгүүсүн активдештирет. Сабактардын ар бир этабында (жылуу-кыздыруу, негизги бөлүк, эс алуу) ылайыктуу көнүгүүлөр тандалышы керек.
2. **Жаш өзгөчөлүктөрүн эске алуу:** Көнүгүүлөрдү уюштурууда окуучулардын жашына жана физиологиялык өзгөчөлүктөрүнө ылайык жүктөмдү туура бөлүштүрүү зарыл. Мисалы, башталгыч класстар үчүн оюн элементтери менен коштолгон жарыштар сунушталат.
3. **Индивидуалдык жакындашуу:** Ар бир окуучунун даярдык деңгээлине жана мүмкүнчүлүгүнө жараша көнүгүү тапшырмаларын индивидуалдык түрдө жөнгө салуу сунушталат. Бул ар бир баланын ийгилигин жана мотивациясын арттырат.
4. **Спорттук иш-чараларды уюштуруу:** Мектеп ичинде жеңил атлетика боюнча кичи мелдештерди (мисалы, "Эң ылдам чуркоочу", "Эң алыска секирүүчү") уюштуруу окуучулардын кызыгуусун жана активдүүлүгүн арттырат.
5. **Ата-энелер менен кызматташуу:** Балдардын дене тарбияга активдүү катышуусун камсыздоо үчүн ата-энелерди маалыматтандырып, спорттук көнүгүүлөрдүн маанилүүлүгүн түшүндүрүү зарыл.
6. **Материалдык базаны жакшыртуу:** Жеңил атлетика көнүгүүлөрүн өткөрүүгө ылайыкташкан спорттук жабдуулар жана аянтчалар менен камсыздоо сабактардын эффективдүүлүгүн жогорулатат.
7. **Окутуучуларды үзгүлтүксүз окутуу:** Дене тарбия мугалимдери үчүн жеңил атлетика көнүгүүлөрүн окутуудагы жаңы методикалар боюнча семинарлар жана тренингдер өткөрүлүшү сунушталат.

### Пайдаланылган адабияттар

1. Абдыкадырова, А. Ж. Дене тарбия жана спорт теориясы жана методикасы. – Бишкек: Билим, 2021. – 280 б.
2. Сардарбеков, Б. Жаштардын дене тарбиясы: теория жана практика. – Бишкек: Кут билим, 2020. – 240 б.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 2010. – 544 с.

4. Ялкин, В. А., Шиян, Б. М. Физическое воспитание школьников. – Киев: Освіта, 2008. – 320 с.
5. Назарова, Г. К. Балдардын физиологиясы жана мектеп гигиенасы. – Бишкек: Билим, 2019. – 198 б.
6. Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлиги. Жалпы билим берүүчү мектептер үчүн дене тарбия предметинин стандарты. – Бишкек: 2015.
7. Мамаев, Т., Бабаджанова, З., Аринбаев, Б., Мамаев, Н. Двигательная активность как фактор сохранения и укрепления здоровья студентов // Вестник Ошского государственного университета. – 2024. №4. С. 31–41. [https://doi.org/10.52754/16948610\\_2024\\_4\\_4](https://doi.org/10.52754/16948610_2024_4_4)
8. Аблабекова, Ж., Окен уулу, Ш. (2022). Влияние физических упражнений на способности и умственную активность студентов // Вестник Ошского государственного университета. – 2022. №4. С. 131–136. [https://doi.org/10.52754/16947452\\_2022\\_4\\_131](https://doi.org/10.52754/16947452_2022_4_131)

Открытый журнал евразийских исследований, 2026, №1, сс. 55-63

doi: 10.65469/ejournal.2026.1.7

[ejournal.ilimbilim.kg](http://ejournal.ilimbilim.kg)

---

ПЕДАГОГИКА / PEDAGOGY

УДК 796.4:372.878

## Применение упражнений лёгкой атлетики в физическом воспитании детей школьного возраста

**Раманов Сапармурат Сулайманкулович**

*магистрант, Кыргызско-Узбекский Международный университет имени Б. Сыдыкова, Кыргызстан*

**Ажибеков Улукбек Ысмаилович**

*старший преподаватель, Кыргызско-Узбекский Международный университет имени Б. Сыдыкова, Кыргызстан*

### Аннотация

В статье рассматривается проблема использования упражнений лёгкой атлетики в процессе физического воспитания детей школьного возраста. Отмечено положительное влияние лёгкой атлетики на физическое развитие, выносливость, скорость и координацию движений детей. Представлены методики интеграции элементов лёгкой атлетики в уроки физкультуры и практические рекомендации. В результате исследования установлено, что такие упражнения способствуют укреплению здоровья и формированию активного образа жизни у детей.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, школьный возраст, лёгкая атлетика, упражнения, физическое развитие, здоровье

*Open Journal of Eurasian Issues*, 2026, no. 1, pp. 55-63

doi: 10.65469/ejournal.2026.1.7

[ejournal.ilimbilim.kg](http://ejournal.ilimbilim.kg)

---

ПЕДАГОГИКА / PEDAGOGY

УДК 796.4:372.878

## The Use of Track and Field Exercises in the Physical Education of School-Age Children

**Ramanov Saparmurat Sulaimankulovich**

*Master's Student, B. Sydykov Kyrgyz-Uzbek International University, Kyrgyzstan*

**Azhibekov Ulukbek Ysmailovich**

*Senior Lecturer, B. Sydykov Kyrgyz-Uzbek International University, Kyrgyzstan*

### Abstract

This article explores the issue of using track and field exercises in the physical education of school-age children. The positive impact of athletics on children's physical development, endurance, speed, and coordination is highlighted. The paper presents methodologies for integrating track and field elements into physical education lessons and offers practical recommendations. The study concludes that such exercises contribute to improving children's overall health and fostering an active lifestyle.

**Keywords:** physical education, school-age children, track and field, exercises, physical development, health