



YENGIL ATLETIKA SPORT TURI ORQALI TALABALARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH USULLARI

Tadjibayev Jamshid Kuldashevich

QDU dotsenti

Azizov Muxammadjon Azamovich

QDU dotsent v.b

Annotatsiya. Ushbu maqolada yengil atletika sport turining talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishdagi o‘rni va ahamiyati yoritilgan. Ish jarayonida kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot usullari tahlil qilindi. Yengil atletika mashg‘ulotlari orqali talabalarning umumiy jismoniy holatini yaxshilash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va o‘quv faoliyatidagi samaradorlikni oshirish imkoniyatlari aniqlab berildi. Maqolada shuningdek, individual yondashuv va differensial mashg‘ulot metodikalarining pedagogik afzalliklari ko‘rsatib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: yengil atletika, jismoniy tayyorgarlik, talabalar, jismoniy sifatlar, pedagogik texnologiya, chidamlilik, mashg‘ulot metodikasi.

Аннотация. В статье освещена роль и значение легкой атлетики в повышении физической подготовленности студентов. В процессе работы были проанализированы методы тренировок, направленные на развитие таких физических качеств, как сила, скорость, выносливость, гибкость и ловкость. Выявлены возможности улучшения общего физического состояния учащихся, формирования здорового образа жизни, повышения эффективности учебной деятельности посредством занятий легкой атлетикой. В статье также показаны педагогические преимущества индивидуального подхода и дифференцированных методик обучения.

Ключевые слова: легкая атлетика, физическая подготовка, студенты, физические качества, педагогическая технология, выносливость, методика тренировки.

KIRISH. Hozirgi davrda ta’lim jarayonida jismoniy tarbiya va sportning o‘rni tobora ortib bormoqda. Talabalarning jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish, ularning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, mehnat faoliyatiga tayyorlash hamda stress omillariga bardoshlilikini oshirish zamonaviy pedagogikaning muhim vazifalaridan biridir. Shu jihatdan, yengil atletika sport turi o‘zining universalligi, oson o‘zlashtiriladigan texnikasi va organizmning barcha tizimlariga ijobiy ta’siri bilan ajralib turadi. Yengil atletika

mashg‘ulotlari kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosiy vosita bo‘lib xizmat qiladi.

O‘zbekiston oliy ta‘lim muassasalarida yengil atletika darslari talabalarni har tomonlama jismoniy tayyorlash, ularning o‘z-o‘zini nazorat qilish va mustaqil mashg‘ulot olib borish ko‘nikmalarini shakllantirishga yo‘naltirilgan. Shu bilan birga, ayrim holatlarda darslar zamonaviy pedagogik texnologiyalardan yetarlicha foydalanmaslik, individual yondashuvning sustligi yoki yuklama darajasining noto‘g‘ri rejalashtirilishi natijasida kutilgan samaradorlikka erishilmaydi.

Shu bois, ushbu ishning maqsadi — yengil atletika sport turi orqali talabalarni jismoniy tayyorgarligini oshirishning samarali pedagogik usullarini ishlab chiqish, mashg‘ulotlarning mazmuni va tuzilmasini takomillashtirish, hamda individual va differensial yondashuv asosida o‘quv jarayonini optimallashtirishdir. Maqolaning dolzarbligi shundaki, u talabalarda nafaqat jismoniy sifatlarni, balki irodaviy, ma‘naviy va ijtimoiy faollikni ham shakllantirishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

“Jismoniy madaniyat” yo‘nalishi 1–2 kurs talabalari orasida o‘tkazildi. Umumiy ishtirokchilar soni 60 nafarni tashkil etib, ular eksperimental (30 nafar) va nazorat (30 nafar) guruhlariga bo‘lindi. Ish 12 haftalik o‘quv davrini o‘z ichiga oldi. Mashg‘ulotlar haftasiga 3 marotaba, har biri 90 daqiqa davomida olib borildi. Dasturga yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari, shuningdek, tezlik va chidamlilikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar kiritildi.

Eksperimental guruh uchun mashg‘ulotlar individual yondashuv tamoyili asosida tashkil etilib, har bir talabaga jismoniy holatiga mos yuklama darajasi belgilandi. Nazorat guruhi esa an‘anaviy o‘quv dasturi bo‘yicha shug‘ullandi. Jismoniy tayyorgarlikni baholashda quyidagi testlardan foydalanildi: 100 metrga yugurish (tezlik), 1000 metrga yugurish (chidamlilik), uzunlikka sakrash (portlovchi kuch), tayanib tortilish (umumiy kuch), tananing egiluvchanlik testi (moslashuvchanlik).

Ma‘lumotlar statistik jihatdan tahlil qilinib, har bir sifat bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkichlar, standart og‘ish va foiz o‘sish aniqlangan. Ish natijalari dasturida qayta ishlanib, t-test yordamida eksperimental va nazorat guruhlarida o‘rtasidagi farqlar aniqlangan. Shuningdek, mashg‘ulotlarning psixologik ta‘sirini baholash uchun so‘rovnoma va kuzatuv metodlari qo‘llanildi. Ushbu metodlar yengil atletika mashg‘ulotlarining talabalarning jismoniy va emotsional holatiga kompleks ta‘sirini aniqlash imkonini berdi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Ish davomida eksperimental va nazorat guruhlarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari solishtirildi. Haftalik yengil atletika mashg‘ulotlari dasturi yakunida eksperimental guruh ishtirokchilarida barcha jismoniy sifatlarda bo‘yicha sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Quyidagi jadvalda dastlabki va yakuniy test natijalari aks ettirilgan.

1-jadval. Talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari.

Jismoniy sifat	Test turi	Nazorat guruhi (boshlang‘ich / yakuniy)	Eksperimental guruhi (boshlang‘ich / yakuniy)	O‘sish (%)
Tezlik	100 m yugurish	15.3 / 14.8	15.2 / 13.9	+8.6

	(sek)			
Chidamlilik	1000 m yugurish (daq.)	4.36 / 4.20	4.34 / 3.92	+9.7
Kuch	Tayanib tortilish (marta)	7.4 / 8.3	7.5 / 10.1	+17.3
Egiluvchanlik	Tanani oldinga egish (sm)	9.2 / 10.1	9.1 / 11.8	+13.7
Chaqqonlik	4×10 m yugurish (sek)	11.3 / 10.9	11.2 / 10.3	+8.0

Natijalardan ko‘rinadiki, eksperimental guruhda o‘rtacha jismoniy tayyorgarlik darajasi 11–17% ga oshgan, nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkich 4–6% atrofida qolgan. Ayniqsa, tezlik va kuch sifatlarida sezilarli farq aniqlangan. Ushbu o‘zgarishlar mashg‘ulot dasturiga joriy etilgan individual yondashuv va differensial yuklama tizimi samaradorligini ko‘rsatdi. Shu bilan birga, eksperimental guruh talabalarida mashg‘ulotlarga bo‘lgan motivatsiya ham ortgani qayd etildi. Natijalar yengil atletika mashg‘ulotlarini tizimli va ilmiy asosda tashkil etish talabalarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga yordam berishini tasdiqlaydi

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, yengil atletika mashg‘ulotlari talabalarning jismoniy tayyorgarligini samarali oshirishda muhim omil hisoblanadi. Eksperimental guruhda olingan natijalar talabalarning jismoniy sifatleri tizimli tarzda rivojlanganini isbotladi. Ayniqsa, yugurish va sakrash mashqlarining o‘zaro uyg‘unligi kuch, tezlik va chidamlilikni shakllantirishda katta ahamiyat kasb etdi

Bizning ishda ham talabalarning yurak urish chastotasi me‘yorga yaqinlashgani, mashqlarni bajarish vaqtida charchash darajasi kamaygani kuzatildi. Shuningdek, yengil atletika mashg‘ulotlarining ijtimoiy-psixologik afzalligi – guruhda hamkorlik, musobaqalashuv muhiti va o‘zaro motivatsiya shakllanishida yaqqol namoyon bo‘ldi.

Muhokama jarayonida aniqlanganki, talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda nafaqat mashg‘ulot mazmuni, balki o‘qituvchining pedagogik yondashuvi, yuklama miqdorini to‘g‘ri rejalashtirishi va talabaning individual holatini hisobga olishi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shuningdek, sog‘lomlashtiruvchi mashqlar, nafas olish texnikalari va psixologik tayyorgarlik mashg‘ulotlari natijalarni yanada mustahkamlaydi. Yengil atletika asosida ishlab chiqilgan pedagogik texnologiyalarni oliy ta‘lim amaliyotiga keng tatbiq etish zarurligini ko‘rsatadi.

XULOSA

O‘tkazilgan natijalar shuni ko‘rsatdiki, yengil atletika sport turi talabalarning jismoniy tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirishda samarali pedagogik vosita hisoblanadi. 12 haftalik tajriba davomida eksperimental guruh ishtirokchilarining jismoniy sifatleri – kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik ko‘rsatkichlarida sezilarli o‘sish qayd etildi. Bu natijalar yengil atletika mashg‘ulotlarining tizimli, ilmiy asoslangan va individual yondashuv asosida tashkil etilishi talabalarning jismoniy salohiyatini kompleks oshirish imkonini berishini tasdiqlaydi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda yengil atletika mashqlarini qo‘llash orqali nafaqat jismoniy, balki ruhiy va irodaviy fazilatlar ham rivojlanadi. Bu esa ularning o‘quv faoliyatida samaradorlikni oshiradi, sog‘lom turmush tarzini shakllantiradi hamda sportga bo‘lgan motivatsiyasini mustahkamlaydi.

Tajriba asosida aniqlanganki, mashg‘ulot jarayonida differensial yondashuvni qo‘llash, yuklamalarni talabalarning individual imkoniyatlariga moslashtirish va jismoniy mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish ijobiy natijalarni beradi. Bundan tashqari, mashg‘ulotlarga innovatsion pedagogik texnologiyalar, raqamli nazorat tizimlari va motivatsion uslublarni joriy etish natijadorlikni yanada oshiradi.

Umuman olganda, yengil atletika asosida tashkil etilgan jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlari talabalarda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, mehnatga tayyorgarlikni kuchaytirish va ijtimoiy faollikni oshirishda muhim o‘rin tutadi. Shu bois, yengil atletika mashg‘ulotlarining pedagogik tizimini takomillashtirish, ularni oliy ta‘lim jarayoniga kompleks integratsiya qilish va talabalarning jismoniy rivojlanish monitoringini yo‘lga qo‘yish istiqboldagi dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

ADABIYOTLAR

1. Salaev A., Murodov Sh. Sport nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Innovatsiya, 2019.
2. Matkarimov O. Yengil atletika: o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: “Istiqlol”, 2022.
3. Muratova G. Yengil atletika (darslik). – Toshkent - 2021.
4. Ozolin N.G. Atletizm: nazariya va metod. – Moskva: “Sovetskiy sport”, 2019.
5. **Yakubjonova, F. I.** (2021). *The Use of Pedagogical Technologies in Physical Education Classes. Society and Innovations*, pp. 684–687.
6. Azamovich, A. M. (2022). The types of jumps required in physical education and sports practice, the peculiarities of jumping and jumping endurance. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 324-326.
7. Yakubzhonov, I., M. Azizov, and F. Yakubzhonov. "Development of physical fitness and sports in the formation of a healthy young generation." *Educational Research in Universal Sciences* 1.3 (2022): 170-173.