

Ro'ziqulov Bunyodbek Baxtiyor o'g'li
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat va sport kafedrası mudiri,
p.f.b.f.d (PhD), professor v.b
bunyod_2020@mail.ru

YENGIL ATLETIKA TO'GARAKLARINI TASHKIL ETISH SAMARADORLIGI (OLIIY TA'LIM MUASSASALARI MISOLIDA)

Annotatsiya: Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika to'garaklarini tashkil etish jarayonlari, ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligi, talabalarning jismoniy va funksional rivojlanish xususiyatlarini inobatga olib, qo'llaniladigan vosita va usullarni to'g'ri tanlash xalqaro miqyosda kuchli raqobatga kirisha oladigan sportchilarni tayyorlash tizimining ijobiy tomonlari keltirilgan. Bu esa zahira sportchilarni saralash va ular bilan ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida samarali o'quv-mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish yuzasidan yangi ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish zaruratini belgilab beradi. Yengil atletika mashg'ulotlarida talabalarni mashg'ulot jarayonini tuzish uchun avvalo ularning jismoniy rivojlanish darajasiga e'tibor qaratish talab etiladi.

Kalit so'zlar: talabalar, jismoniy rivojlanish, yengil atletika, sport to'garaklari, metod, metodika, mashg'ulot sikllari, jismoniy tarbiya, mashg'ulot jarayoni.

Рўзикулов Бунёдбек Бахтиёр ўғли
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта, (PhD), и.о.
профессора Экономико-педагогического университета
bunyod_2020@mail.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ КЛУБОВ (НА ПРИМЕРЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ)

Аннотация: В данной статье рассматриваются процессы организации легкоатлетических кружков в высших учебных заведениях, эффективность разработанной методики, правильный выбор средств и методов, применяемых с учетом особенностей физического и функционального развития учащихся. Это обуславливает необходимость проведения новых научно-исследовательских работ по отбору спортсменов-резервистов и организации с ними эффективных учебно-тренировочных

процессов на этапах многолетней подготовки. На занятиях по легкой атлетике для структурирования тренировочного процесса учащихся требуется в первую очередь ориентироваться на уровень их физического развития.

Ключевые слова: студенты, физическое развитие, легкая атлетика, спортивные кружки, метод, методика, циклы занятий, физкультура, тренировочный процесс.

Ruzikulov Bunyodbek Bakhtiyor ugli
Head of the Department of Physical Culture and Sports,
PhD, Acting Professor, University of Economics and Pedagogy
bunyod_2020@mail.ru

EFFECTIVENESS OF ORGANIZING ATHLETICS CLUBS (IN THE EXAMPLE OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS)

Abstract: *This article examines the processes of organizing athletics clubs in higher education institutions, the effectiveness of the developed methodology, the correct choice of tools and methods used taking into account the characteristics of physical and functional development of students. This makes it necessary to carry out new research work on the selection of reserve athletes and the organization of effective training processes with them at the stages of long-term training. In athletics classes, in order to structure the training process of students, it is necessary first of all to focus on the level of their physical development.*

Keywords: *students, physical development, athletics, sports clubs, method, methodology, cycles of classes, physical education, training process.*

Kirish

Jahon miqyosida yengil atletika bilan shug'ullanuvchi talabalarining faoliyatida harakat samaradorligini o'rganish va tahlil qilish bo'yicha ko'plab tadqiqot ishlari o'tkazilgan bo'lib, ularning mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish va yengil atletika mashg'ulotlarida vositalarni optimallashtirish dolzarb muammolardan biri bo'lib qolmoqda. Oliy ta'lim muassasalari talabalarining yengil atletika to'garaklariga qamrab olish orqali o'sib

kelayotgan yosh avlodni jismoniy tayyorgarligini oshirish, mashg'ulot vositalari va usullarini doimiy ravishda optimallashtirib boorish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biriga aylanmoqda. Talabalarning darsdan tashqari mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarligini doimiy nazorat qilish va muammoli vaziyatlarni bartaraf etishga qaratilgan taklif va tavsiyalar yetarlicha ishlab chiqilmaganligi yengil atletika to'garaklarida zaxira sportchilarni tayyorlash zaruratini taqozo etmoqda.

Adabiyotlar tahlili

Respublikamizda yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning darsdan tashqari sport to'garaklarini tashkil etish, talabalarni jismoniy tarbiya darslarida shug'ullantirish va fundamental jismoniy sifatlarini tarbiyalash bo'yicha F.A.Kerimov, R.D.Xalmuxammedov, T.S.Usmonxodjaev, O.V.Goncharovalar bir qator tadqiqotlar olib borishgan. Yengil atletikachilarni tayyorlash, turli yoshdagi yengil atletikachilar jismoniy tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari va yosh yengil atletikachilarni tayyorgarlik turlari bo'yicha R.Qudratov, K.T.Shakirjanova, X.Rafiyev, M.S.Olimov, N.T.To'xtaboyev, M.J.Abdullayev, D.N.Raxmatova, L.V.Smurigina, I.R.Soliyev, U.I.Sultonov, K.F.Ruzamuxamedov, R.A.Burnashev, G'.S.Xo'jamkeldiyev va A.M.Baratov kabi olimlar tomonidan qator ilmiy izlanishlar olib borilgan. Bugungi kunda yengil atletika sport turining ommaviyligidan kelib chiqib, sportga hamnafas shug'ullanuvchi yoshlarni jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorlash soha mutaxassis va olimlari oldida turgan dolzarb masalalardan biridir.

MDH olimlaridan maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish, talabalarni jismoniy yuklamalarini meyorlash, oliy ta'lim muassasalarida darsdan tashqari mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha V.I.Lyax, L.Ye.Lyubomirskiy, V.K.Balsevich, L.I.Lubisheva kabilar, yosh yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha A.A.Gujalovskiy, A.A.Kuznesov, M.A.Godik kabi olimlar bir qator tadqiqotlarni olib borishgan. V.A.Zaporajanov, V.I.Lyax kabi bir qator olimlarning fikricha, harakat tayyorgarligi talabalar sog'ligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi, uni yaxshilash esa maktabdagi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biridir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini maqsadga muvofiq va samarali tashkil qilish uchun o'quvchilarning har bir ta'lim bosqichidagi jismoniy tayyorgarligi to'g'ri tashkil etilishi lozim. Ushbu ma'lumotlarning bo'lishi, ayniqsa, harakat funksiyalarining shakllanish bosqichida katta amaliy ahamiyatga ega. Berilayotgan yuklamalarning miqdori o'sib kelayotgan yosh organizmning holatiga mos ravishda shakllantirilishi zarur.

Bugungi kunda chet el mamlakatlarida oliy ta'lim muassasalari bilan olib borilgan tadqiqotlarda B.Ekblom, Dj.X.Atterxog, D.A.Beyli, K.Karri, N.Dyuran, T.Yaakkola, X.Xalvari kabi olimlar jismoniy tarbiya darslarida berilayotgan yuklamalar yetarli emas deya hisoblamodalar. Shu sababli bir tomondan o'quvchilarning salomatlik darajasini yaxshilash bo'yicha, ikkinchi tomondan asosiy jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasi, ya'ni talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha amalga oshirilishi lozim bo'lgan ishlar mavjud. Oliy ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan fan to'garaklarida qatnashish majburiy bo'lmagani kabi, o'quvchilarning qaysi sport turiga qatnashishi ham ixtiyoriydir. Darsdan tashqari mashg'ulotlarda qatnashish talabalarni yanada sog'lom qilishi manbalarda o'z isbotini topgan. Ushbu sanab o'tilgan sabablar oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika to'garaklariga jalb qilish dolzarbligini ko'rsatadi.

Oliy ta'lim muassasalari talabalarini yengil atletika to'garaklariga jalb qilish va ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyalashda va uni takomillashtirishda katta ahamiyatga ega. Talabalarni yengil atletika to'garaklarida mashg'ulot yuklamasining meyorini belgilash, mashg'ulotlar jarayonida tabaqalashtirilgan yondashuvni qo'llash orqali talabalarining salomatligini saqlash va mustahkamlashni qay tarzda amalga oshirish yo'llari bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirishni taqozo etadi.

Tahlillar va natijalar

Sport to'garaklari talabalar uchun me'yorni to'g'ri taqsimlash, sport bilan har kuni shug'ullanish, iqlim sharoitlaridan kelib chiqqan holda esa kuniga ikki marta shug'ullanish imkoniyatini beradi. O'quv-tarbiyaviy va mashg'ulot

uslublarini ishlab chiqish va tashkil qilish bo'yicha biz tomonimizdan o'tkazilgan dastlabki tadqiqotlar yengil atletika to'garaklarida shug'ullanuvchi talabalarning mutaxassislik fanlari dasturi bo'yicha davomati ortganligini, salomatlik holati yaxshilanaganligini ko'rsatdi. Jismoniy tayyorgarlikning alohida ko'rsatkichlari bo'yicha natijalarning tajriba guruhida nazorat guruhiga nisbatan statistik ishonarli darajada farqlanishi aniqlandi, jumladan, pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhida tezlik, tezkor-kuch va kuch sifatlarining nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo'lganligi qayd qilindi.

Quyida Oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy tayyorgarligining tahliliy ma'lumotlari keltirilgan, talabalarning yengil atletika to'garagi mashg'ulotlariga bo'lgan motivatsiyasi ko'rsatkichlarini testlar orqali aniqlanib jadvallarda taqdim etilgan.

Jismoniy tayyorgarlik darajalarining rivojlanganlik ko'rsatkichlari yuqori talabalarning jismoniy tarbiya darslarida hamda yengil atletika to'garaklarida qay darajada shakllanib kelayotganligini aniqlash uchun mazkur tadqiqot amaliyotimiz joriy etildi. Ushbu tadqiqot davomida talabalarning jismoniy tayyorgarligi va jismoniy sifat ko'rsatkichlari, jumladan chidamlilik sifatining rivojlanish ko'rsatkichlari aniqlandi va bu amaliyotni bajarish uchun 18-19 yoshli talabalar tanlab olindi. Talabalarning chidamlilik sifatlarini rivojlantirish uchun dars mashg'ulotlari dasturidan kelib chiqqan holda o'quvchilar sport mahoratini oshirishni tadqiq qilishga harakat qildik. O'tkazilgan tadqiqotda muntazam ravishda dars jarayonlariga qatnashadigan va jismoniy holatida nuqsoni bo'lmagan talabalar ishtirok etishdi va nazorat sinovimiz 6 daqiqa davomida yugurishdan iborat bo'ldi.

Amalga oshirilgan tadqiqot ishimiz boshida 18 yoshli talabalar (1-kurs) orasida chidamlilik jismoniy sifati ko'rsatkichlarini aniqlash uchun 6 daqiqa davomida yugurish nazorat sinovi belgilandi va o'g'il bolalar orasida necha metr masofani bosib o'tishlari aniqlanib, baholash shkalasiga binoan "2", "3", "4" va "5" ballar bilan qayd etib borildi. Olingan natijalar quyidagicha: 18 yoshli o'g'il bolalar orasida chidamlilik jismoniy sifati ko'rsatkichlari 34,80% da "qoniqarsiz"

past darajada ekanligi aniqlandi va baholash shkalasiga ko'ra "2" ball bilan belgilandi.

Tadqiqot davomida shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishini aniqlashdan asosiy maqsad ularga tadqiqot davomida berilgan yuklamalarning salbiy ta'siri bo'lmaganligini aniqlashdir. Biz tomonimizdan olib borilgan mashg'ulotlarda berilgan jismoniy yuklamalar ko'plab olimlar tomonidan aynan shu yoshdagi bolalar uchun tavsiya qilingan mashqlardan tashkil topgan bo'lib, ularning bolalar organizmiga salbiy ta'sir qilmaganini aniqlash maqsadida jismoniy rivojlanishni baholovchi keng tarqalgan usuldan foydalandik, ya'ni bolalarning tana uzunligi (bo'yi), tana og'irligi va ko'krak qafasi aylanasi (somotometrik belgilar) o'lchandi. Natijalarning o'zgarishini bilish maqsadida tadqiqotdan oldingi va keyingi natijalar solishtirildi (1-jadval).

Biz tadqiqot olib borgan tajriba guruhida shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy rivojlanishi nazorat guruhinikiga qaraganda 1,2% ga, yoki umumiy tadqiqot davomida 4,6% ga yaxshilangani kuzatildi. Bu esa tadqiqot davomida shug'ullanuvchilarga berilgan jismoniy yuklamalar ular organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatmaganini, aksincha tajriba guruhi shug'ullanuvchilari nazorat guruhida shug'ullangan bolalarga nisbatan yaxshi jismoniy rivojlanganini ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha davlat standartlari asosida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi aniqlandi.

1-jadval

Nazorat va tajriba guruhlarini sinalluvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi (n=60)

Nazorat guruhi									
№	Jismoniy ko'rsatkichlar	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %		
1	Tana uzunligi, sm	165,44	10,54	7,56	168,93	10,21	7,14	2,26	<0,05
2	Tana og'irligi, kg	63,48	3,54	10,57	64,38	3,49	10,15	1,72	>0,05
3	Ko'krak qafasi aylanasi, sm	74,76	7,49	11,57	77,12	7,48	11,14	2,12	<0,05
4	O'ng qo'l panja	18,24	2,29	12,55	18,94	2,29	12,09	2,05	<0,05

	kuchi, kg								
5	Chap qo'l panja kuchi, kg	16,27	2,21	13,58	16,97	2,22	13,11	2,12	<0,05
Tajriba guruhi									
1	Tana uzunligi, sm	166,19	11,07	7,84	172,69	10,44	7,12	3,43	<0,001
2	Tana og'irligi, kg	63,71	3,70	10,98	66,47	3,59	10,12	3,24	<0,01
3	Ko'krak qafasi aylanasi, sm	75,49	7,81	11,93	80,21	7,82	11,14	4,05	<0,001
4	O'ng qo'l panja kuchi, kg	18,62	2,41	12,94	20,08	2,44	12,15	4,04	<0,001
5	Chap qo'l panja kuchi, kg	16,19	2,26	13,96	17,56	2,31	13,14	4,02	<0,001

Nazorat va tajriba guruhlarini o'quvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi quyidagicha kuzatildi. Nazorat guruhida tana uzunligi tadqiqot boshida 165,44 sm, tadqiqot oxirida 168,93 sm.ni tashkil etdi. Ushbu ko'rsatkich bo'yicha 166,19 sm kuzatilgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin 172,69 sm kuzatildi. Tana og'irligi nazorat guruhida 63,48 kg natija ko'rsatilgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin 64,38 kg natija qayd etildi. Ushbu ko'rsatkich bo'yicha tajriba guruhida 63,71 kg va tadqiqot so'ngida 66,47 kg.ga o'sganligini ko'rishimiz mumkin. Ko'krak qafasi aylanasi nazorat guruhida 74,76 sm kuzatilgan bo'lsa, tadqiqot so'ngida 77,12 sm.ni tashkil etdi. Tajriba guruhida tadqiqot oldi 75,49 sm tashkil etdi va tadqiqot so'ngida 80,21 sm.ga o'sdi.

1-rasm. Nazorat va tajriba guruhlarini sinalluvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasining diagramma ko'rinishi

Biz tadqiqot oldi va tadqiqot oxirida pedagogik test sinovlarini o'tkazdik. Unga ko'ra tadqiqot oldi olingan natijalarga asosan biz tomonimizdan o'tgan oy davomida kuzgi mavsumida mashg'ulot mikrosikli ishlab chiqildi shu mikrosikli yordamida biz tomonimizdan to'garagimiz shug'ulanuvchilarni bilan mashg'ulot olib borildi. Tadqiqot so'ngida ishlab chiqilgan tayyorgarlik mikrosikli samaradorligini aniqlashga e'tibor qaratdik. Olingan tadqiqot natijalarini quyidagi jadvalda berilgan.

2-jadval

Tajriba va nazorat tadqiqot guruhlari o'quvchilarini tadqiqot yakunida jismoniy tayyorgarligining dinamikasi (n=60)

Testlar	Guruh	Tadqiqotdan oldin		Tadqiqotdan keyin		t	P
		$X \pm \sigma$	V%	$X \pm \sigma$	V%		
60 m, s	TG	9,49±1,52	15,99	8,65±1,31	15,14	3,99	<0,001
	NG	9,64±1,50	15,59	9,19±1,39	15,13	2,09	<0,05
100 m, s	TG	15,79±2,68	16,97	14,55±2,35	16,15	3,30	<0,01
	NG	15,87±2,64	16,60	15,21±2,45	16,11	1,74	>0,05
400 m, s	TG	73,81±11,06	14,98	67,63±9,54	14,11	4,01	<0,001
	NG	74,37±10,85	14,59	71,17±10,05	14,12	2,05	<0,05
1000 m, s	TG	227,96±36,45	15,99	209,53±30,88	14,74	3,66	<0,001
	NG	226,73±35,31	15,57	217,98±32,94	15,11	1,72	>0,05
Joydan turib uzunlikka sakrash, sm	TG	170,89±29,02	16,98	188,81±30,43	16,12	4,04	<0,001
	NG	172,60±28,63	16,59	181,36±29,26	16,13	2,03	<0,05

2-rasm. Tajriba va nazorat tadqiqot guruhlari o'quvchilarini tadqiqot yakunida jismoniy tayyorgarligining dinamikasining diagramma ko'rinishi.

Tadqiqotdan so'ng yuqoridagi ko'rsatkichlar bo'yicha tajriba guruhi 60 m masofada 8,65±1,31 soniyaga yaxshilanganini, nazorat guruhida esa 9,19±1,39 soniyaga o'zgarganini, 100 m masofaga esa tajriba guruhida 14,55±2,35 soniyaga nazorat guruhi sinaluvchilari esa 15,21±2,45 soniyaga, 400 m masofaga esa tajriba guruhi yuguruvchilari 67,63±9,54 soniyaga yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhi sportchilarida 71,17±10,05 soniyaga o'sganligini ko'rishimiz mumkin. 1000 m masofaga yugurish bo'yicha tajriba guruhi sinaluvchilari ko'rsatgan natija 209,53±30,88 soniyaga yaxshilangan bo'lsa, 217,98±32,94 soniyaga yetganligini ko'ramiz. Joydan turib sakrash testi bo'yicha tajriba guruhida 188,81±30,43 sm natijaga yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhida esa 181,36±29,26 sm.ni tashkil etdi. Ushbu jismoniy tayyorgarligi va rivojlanganligi bo'yicha olingan natijalardan ko'rishimiz mumkinki, nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhi sinaluvchilarining natijalari farqli o'sganligi aniqlandi.

Xulosa

Oliy ta'lim muassasalari yengil atletika to'g'raklarida shug'ullanuvchi talabalarning tayyorgarligi turli tomonlarining rivojlanish ko'rsatkichlari dinamikasi tahlil qilindi. Talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning ishlab

chiqilgan uslubiyati samaradorligi har yillik ishonchli katta o'sish ko'rsatkichlari va tajriba guruhlari o'quvchilarida harakat sifatleri rivojlanishining yuqori darajadagi yakuniy ko'rsatkichlari bilan tasdiqlanadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.

2. Baratov A.M. To'siqlar osha yuguruvchi sportchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish. PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2023. – 138 b.

3. Ekblom, B. Physical training in normal boys in adolescence / B. Ekblom // ActaPaediatr. - 1970.-V. 217.-Pg. 6071.

4. Qudratov R.Q. Yengil atletika / darslik. Noshir nashriyoti. -T.: 2012. -367 b

5. Rafiyev H.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi / o'quv qo'llanma. T.: 2014. - 432 b.

6. Абдуллаев М. Ж. Таълим тизимида енгил атлетика бўйича тўғарак машғулотларини ташкил қилишнинг илмий – педагогик асослари (умумтаълим мактаблари мисолида). DSc фан докторлик диссертацияси. Ch.:2023. – 244 б.

7. Олимов М.С. Югуриш турларида енгил атлетикачи талабаларни тайёрлашнинг илмий-педагогик асослари // DSc фан докторлик диссертацияси. Ch.:2023. – 265 б.

8. Рузамухамедов К.Ф. Юқори малакали баландликка сакровчилар жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. PhD диссертацияси. Ч.: 2022. – 103 с.

9. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. /Ўқув қўлланма /Т: - 2005. - 261 б.

10. Солиев И.Р. Қисқа масофага югурувчиларни йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштириш. PhD диссертацияси. Чирчиқ, 2020. – Б. 148 б.

11. Сухарева С.М. Формирование физической активности школьников с учетом типовых особенностей ее структуры средствами легкоатлетических упражнений. Дисс.канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2015.26 с.

12. Тўхтабоев Н.Т. Кўп йиллик тайёргарлик босқичларида баландликка сакровчи қизларнинг ўқув-машғулот жараёнларини бошқариш // DSc фан докторлик диссертацияси. Ch.:2023. – 261 б.

13. Усмонходжаев Т. С., Умаров Д. Х. Спорт педагогик маҳоратни ошириш. ИТА-ПРЕСС нашриёти. Т.: 2018. - 270 б.

14. Шакиржанова К.Т. Жисмоний тарбия жисмоний мослашиши спортчиларнинг машқланганлик даражасининг мезони сифатида / услубий қўлланма. Т.: 2007. - 36 б.