

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

OLIY TA'LIM TIZIMIDA YENGIL ATLETIKA BO'YICHA TO'GARAK MASHG'ULOTLARIGA QATNASHUVCHI TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Mazkur maqolada yengil atletika mashg'ulotlarida yuguruvchilarning yillik mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish xususiyatlarini inobatga olib, qo'llaniladigan vosita va usullarni to'g'ri tanlash xalqaro miqyosda kuchli raqobatga kirisha oladigan sportchilarni tayyorlash tizimiga 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 dolzarb muammolardan biri bo'lib, uning rivojlanishi zamonaviy sharoitlarda sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Barchamizga ma'lumki jamiyatimizda jismoniy tarbiya va sport orqali salomatlikni tiklash va rivojlantirishda sohadagi mutaxassislarning malakasi hamda xalqning jismoniy tarbiya va sportdan salomatlikni tiklashda foydalanish bo'yicha bilimlari muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki sohada malakali kadrlarning mavjudligi nafaqat sohani rivojlantirishda balki yangi vujudga kelayotgan muammolarni bartaraf etishda, yanada rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlarni ishlab chiqishda zarur hisoblanadi. Malakali kadrlar yoshlarning jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bilim va tajribalarining oshishiga yordam beradi.

Kalit so'zlar: yengil atletika, sport to'garaklari, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, ta'lim, tarbiya, barkamol avlod, ma'naviy-axloqiy tarbiya, malakali kadrlar, ma'naviy-axloqiy mezon.

Рўзиқулов Бунёдбек Бахтиёр ўғли
Университет экономики и педагогики
Доцент кафедры физической культуры и спорта, (PhD)

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ, УЧАСТВУЮЩИХ В ЛЕГКОЙ КРУГОВОЙ ПОДГОТОВКЕ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: В данной статье представлены положительные стороны системы подготовки спортсменов, способных выйти на сильную конкуренцию международного уровня, с учетом особенностей развития физических качеств спортсменов, а также правильного выбора средств и методов, используемых при планировании и организации годового тренировочного процесса бегунов по легкой атлетике. Это определяет необходимость проведения новых научных исследований по подбору спортсменов резерва и организации с ними эффективных тренировочных процессов на этапах многолетней подготовки. Одной из актуальных проблем является организация тренировочного процесса студентов по легкой атлетике, а ее развитие служит повышению эффективности подготовки спортсменов в современных условиях. Как мы все знаем, в нашем обществе большое значение в восстановлении и развитии здоровья посредством физического воспитания и спорта имеют навыки специалистов в данной области и знания людей по использованию физического воспитания и спорта в восстановлении здоровья. Потому что наличие квалифицированных кадров на местах необходимо не только для развития месторождения, но и для устранения новых проблем и разработки мер по дальнейшему развитию. Квалифицированный персонал способствует повышению знаний и опыта молодежи в области физического воспитания и спорта.

Ключевые слова: легкая атлетика, спортивные кружки, физическая культура, физическая культура, воспитание, тренировка, зрелое поколение, духовно-нравственное воспитание, квалифицированные глухие люди, духовно-нравственные критерии.

Ruzikulov Bunyodbek Bakhtiyor ugli

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS PARTICIPATING IN ATHLETICS CIRCULAR TRAINING IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

Abstract: *This article presents the positive aspects of the system of training athletes who can enter strong competition at the international level, taking into account the characteristics of the development of physical qualities of athletes, and the correct selection of tools and methods used in the planning and organization of the annual training process of runners in athletics training. This determines the need to carry out new scientific research on the selection of reserve athletes and the organization of effective training processes with them in the stages of multi-year preparation. One of the urgent problems is to organize the training process of students in athletics training, and its development serves to increase the effectiveness of training athletes in modern conditions. As we all know, in our society, the skills of specialists in the field and the knowledge of the people on the use of physical education and sports in restoring health are of great importance in the restoration and development of health through physical education and sports. Because the presence of qualified personnel in the field is necessary not only for the development of the field, but also for the elimination of new problems and the development of measures for further development. Qualified personnel help to increase the knowledge and experience of young people in physical education and sports.*

Key words: *athletics, sports circles, physical culture, physical training, education, training, mature generation, spiritual and moral education, qualified deaf people, spiritual and moral criteria.*

Kirish

Respublikamizda so‘nggi yillarda zamonaviy jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo‘nalishlaridan biri oliy ta’lim muassasalari talabalari bilan jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini, kompleks sport

musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash muhim ahamiyat kasb etmoqda. «Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini olttirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish» vazifalari belgilab berilgan. Yengil atletika mashg'ulotlarida yuguruvchilarning yillik mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish xususiyatlarini inobatga olib, qo'llaniladigan vosita va usullarni to'g'ri tanlash xalqaro miqyosda kuchli raqobatga kirisha oladigan sportchilarni tayyorlash tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. 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 dolzarb muammolardan biri bo'lib, uning rivojlanishi zamonaviy sharoitlarda sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili

Jahonda o'sib kelayotgan yoshlarni har tomonlama sog'lom, yuksak intellektual salohiyatga ega va jismonan barkamol qilib tarbiyalashda yengil atletika samarali vosita sifatida qo'llanib kelinadi. Yengil atletika sport turi bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi talabalarning jismoniy tayyorgarlik xususiyatlariga to'liq mos keladigan sharoitlarni yuzaga keltirishda, turli harakat faoliyati sharoitlarida ularning asoslarini egallashda, talabalarning jamoaviy va individual faolligi bilan birga harakat sifatlarini rivojlantirishda, harakat ko'nikmalarini oqilona shakllantirishda samarali vosita vazifasini o'tashi mutaxassislar tomonidan e'tirof etiladi. Hozirgi kunda axborot almashish jarayonining jadallashuvi, sog'lom avlodni tarbiyalashni murakkablashtirmoqa [3;5;6]. Tezkor muloqot asrida insonlarning muloqot ko'lamining kengligi ularning ruhiy zo'riqishlarini kuchaytirmoqda. Jamiyat

a'zolarida toqatsizlik, asabiylik, ruhiy tushukunlik xolatlari kuzatilmoqda. Har bir jamiyatda muhitni sog'lomlashtirish, kelajak avlodni ayniqsa yoshlarni ruhan, ham jismonan sog'lom qilib tarbiyalash vazifasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Inson kamoloti ruhiy va jismoniy mohiyat uyg'unligida kechishini hisobga olgan holda jamiyat a'zolari aqliy salohiyatini oshirish bilan birga jismoniy madaniyatini ham rivojlantirish vazifalari yazaga chiqmoqda. Shuning uchun ham mamlakatimizda sog'lom avlodni tarbiyalash yuzasidan tizimli ishlar olib borilmoqda. Sport sohasiga hukumat tomonidan alohida e'tibor qaratilishi natijasida sportga qiziqish ortmoqda, jismoniy tarbiya kundalik faoliyatga aylanmoqda. Bu esa, jamiyatda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish bilan birga mamlakatimizda sport sohasini yuksalishiga ham zamin yaratmoqda. Davlatimiz rahbari Sh.Mirziyoyev ham jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor qaratish zarurligini quyidagicha asoslaydi: «Jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish bugungi kunning dolzarb vazifadir. Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportshilarni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat beramiz».[1] Shuningdek, Prezidentimiz tomonidan yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazishga qaratilgan besh muhim tashabbusning ikkinchisi yoshlarni jismoniy madaniyatini rivojlantirish, jismoniy chiniqtirish, ularni jismoniy tarbiya, sport bilan shug'ullanishlari va o'zlarini namoyon qilishlari uchun zarur shart-sharoitlarni yaratib berishga qaratilgan.

O'tgan yillar davomida respublikamizda, qolaversa barcha viloyat, shahar va tumanlarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, yoshlarni sport turlari bilan kengroq shug'ullanishlari ushuni shart-sharoitlar yaratish, jamiyatda jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari orqali sog'lom muhitni yaratishga doir bir qancha muhim ishlar amalga oshirildi. Bugungi kunda sport maktablari, to'garaklar faoliyati qayta tashkillashtirildi, ommaviy sport turlari bo'yicha musobaqalar muntazam o'tkazib borilishi yo'lga qo'yildi. Oliy ta'lim muassasalari talaba-yoshlarining jismoniy madaniyatini rivojlantirish, har tomonlama barkamol shaxs bo'lib ulg'ayishlarida jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya,

sogʻlomlashtirish, jismoniy kamolot, jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash, sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishda yangisha yondashuv asosida taʼlim berish zarurati paydo boʻlmoqda.

Jismoniy madaniyat boshqa madaniyat shakllari kabi shaxsning kompleks rivojlantiruvshi tizimning bir qismi hisoblanadi. Oliy taʼlim muassasalari talabalarida oʻz sogʻligʻi haqida gʻamxoʻrlik qilishga oʻrgatish, sport bilan doimiy shugʻullanish orqali ularda sogʻlom turmush tarzini yaratish, jismoniy tarbiya bilan mustaqil shugʻullanish koʻnikmalarini shakllantirish pedagogik jarayonning bosh maqsadi hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat – insonning jismoniy rivojlanishi va barkamollashuvi uchun xizmat qiladigan maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish va ulardan oqilona foydalanish boʻyicha erishilgan yutuqlar majmuasidir.

Jismoniy madaniyatni ijtimoiy taraqqiyotda oʻziga xos vazifalari mavjud:

- harakatlanish faoliyatining oqilona meyorlarini belgilab beradi;
- vorisiylik asosida jismoniy tarbiyaga oid madaniy bilimlar, maʼlumotlar va axborotlarni avloddan avlodga yetkazish va toʻplash xizmati;
- oʻzaro shaxslararo muloqotni shakllantirish, insonning harakatlanishida estetik nafosatni namoyon qilishiga oid xizmati;
- shaxsning doimiy harakat qilishi ushun jismonan yaroqlilik solatini taʼminlash.

Tahlillar va natijalar

Yengil atletika mashgʻulotlarida talabalarning jismoniy tayyorgarligi va yetakchi harakat qobiliyatlarini aniqlash uchun nazorat meyorlari ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu nazorat meyorlari asosida oʻtkazilgan pedagogik testlashlar natijasida sportchilarning tezkorlik, tezkor-chidamkorlik, tezkor-kuch sifatlari koʻrsatkichlari asosida samarali oʻquv-mashgʻulotlarini tashkil qilish uchun ular tabaqalashtirilgan maxsus guruhlariga birlashtirildi.

Tezkorlik -“A” guruhi tarkibiga 30 metrga kela turib yugurish, 30 metrga, 60 metrga va 100 metrga past startdan yugurish testlaridan yaxshi natija ko‘rsatgan sportchilar kiritildi.

Tezkor - chidamkorlik - “V” guruhiga 150, 200, 300 va 600 metrlarga yugurish testlarida yaxshi natija ko‘rsatgan sportchilar kiritildi.

Tezkor- kuch – “S” guruhiga turgan joydan uzunlikka sakrash, turgan joydan uzunlikka uch xatlab sakrash, oldinga yadro uloqtirish va dast ko‘tarish testlarida yaxshi natija ko‘rsatgan sportchilar kiritildi.

1-jadvalda Pedagogik tadqiqotlar boshida tajriba guruhi qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning tabaqalashgan guruhlarida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tavsifi keltirilgan.

30 m past startdan yugurishda “A” guruhi sportchilari $4,58 \pm 0,1$ soniyada, “V” guruhi $4,61 \pm 0,1$ soniya va “S” guruhi $4,64 \pm 0,1$ soniyada bajardilar, uchala guruh ko‘rsatkichlari orasidagi statik farq $P > 0,05$ ga teng bo‘ldi. 30 m kela turib yugurish nazorat mashqida “A” guruhi sportchilari $3,50 \pm 0,2$ soniyada, “V” guruhi $3,65 \pm 0,1$ soniya va “S” guruhi $3,62 \pm 0,1$ soniyada bajardilar, uchala guruh ko‘rsatkichlari orasidagi statik farq $P > 0,05$ ga teng bo‘ldi.

Shunday qilib, “A” va “V” guruhlarda 30 m kela turib yugurish va 300 metrga yugurishda statik ishonchlilik $P < 0,05$ ga teng bo‘ldi, qolgan barcha 13 ta nazorat mashqlari bo‘yicha uchta tabaqalashtirilgan guruh o‘rtasidagi statik ishonchli farqlar yo‘qligini ko‘rsatdi.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasini nazariy va amaliy holatini o‘rganishga oid tadqiqotlarni o‘tkazishda pedagogik tajriba nazorat qilish mashg‘ulotlar davomida testlash natijalari bo‘yicha, shuningdek musobaqalarga qatnashish davomida amalga oshirildi.

Olingan natijalar asosida, qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning jismoniy tayyorgarligini farqlash uchun eng muhim omillar aniqlandi.

Qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning tezkorlik, tezkor-kuch va tezkor-chidamkorlik sifatlarini yakka tartibdagi ko‘rsatkichlarining monitoringi jismoniy yuklamaning kattaligi va qisqa masofaga yuguruvchilar holatiga ta’sir yo‘nalishini

miqdor jihatdan baholash imkonini berdi, bu mikro-, mezo- va makrotsikllarni modellashtirish jarayonini tabaqalashtirish va optimallashtirishga yordam beradi.

1-jadval.

Pedagogik tadqiqotlar boshida tajriba guruhi qisqa masofaga yuguruvchi talaba yigitlarning tabaqalashgan guruhlarida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari.

Pedagogik testlar	Guruhlar		
	«A» (n=12)	«V» (n=12)	«S» (n=12)
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$
30 m past startdan yugurish, s	4,58±0,1	4,61±0,1	4,64±0,1
30 m kela turib yugurish, s	3,50±0,2	3,65±0,1	3,62±0,1
60 m s past starta yugurish, s	8,10±0,3	8,30±0,2	8,24±0,3
150 metr ga yugurish, s	19,64±0,6	19,30±0,7	19,70±0,4
300 metr ga yugurish, s	39,78±0,8	38,90±1,2	39,74±0,9
600 metr ga yugurish, s	92,10±2,02	90,50±2,5	92,30±1,8
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	232,10±15,0	230,40±15,1	237,40±19,5
Turgan joydan uch xatlab sakrash, sm	675,60±5,2	673,8±45,7	688,1±62,4
Yugurib kelib uzunlikka sakrash, m	4,48±0,3	4,51±0,2	4,57±0,3
Oldinga yadro uloqtirish (7.260 kg), m	10,00±0,8	10,03±0,8	10,27±1,1
Bosh ustidan yadro uloqtirish (7.260 kg), m	10,10±0,8	9,90±0,6	10,32±1,1
Shtanga bilan o'tirib turish, kg	75,50±10,7	74,70±10,7	80,30±13,8
Dast ko'tarish, kg	40,77±5,1	37,30±3,8	40,80±4,6

Qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning tayyorgarlik jarayonini tahlil qilish mashg'ulot jarayonini tuzishda yuqori shiddatdagi mashqlarga moslashish hamda tiklanish darajasidan kelib chiqib har bir mikrotsikl uchun yuklama komponentlarni tasnifi, ya'ni mikrotsikl tuzilmalari modelini ishlab chiqish imkoniyatini yaratdi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda hozirgi kunda oliy ta'lim muassasalari talaba-yoshlarining Yengil atletika sport to'garaklari orqali jismoniy madaniyatini rivojlantirish, har tomonlama barkamol shaxs bo'lib ulg'ayishlarida jismoniy

madaniyat, jismoniy tarbiya, sogʻlomlashtirish, jismoniy kamolot, jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash, sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishda yangicha yondashuv asosida taʼlim berish zarurati dolzarb vazifa sifatida yuzaga chiqmoqda. Jismoniy madaniyat boshqa madaniyat shakllari kabi shaxsning kompleks rivojlantiruvshi tizimning bir qismi sifatida ifodalanadi. Oliy taʼlim muassasalari talabalarini oʻz sogʻligʻi haqida gʻamxoʻrlik qilishga oʻrgatish, sport bilan muntazam shugʻullanish orqali ularda sogʻlom turmush tarzini yaratish, jismoniy tarbiya bilan mustaqil shugʻullanish koʻnikmalarini shakllantirish bugungi kunda pedagogik jarayonning bosh maqsadi hisoblanadi. Jismoniy madaniyat –insonning jismoniy rivojlanishi va barkamollashuvi uchun xizmat qiladigan maxsus vositalar, metodlar hamda sharoitlarni yaratish shuningdek ulardan oqilona foydalanish boʻyicha erishilgan yutuqlar majmuasi ekanligi bilan ahamiyatlidir.

ADABIYOTLAR ROʻYXATI

1. Mirziyoyev SH.M. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi // Xalq soʻzi, 2018yil 23dekabr.
2. Usmonxodjayev T. va bosh. “Harakatli oʻyinlar”. Oʻqituvchilar uchun qoʻllanma. –Toshkent, “OʻQITUVCHI”, 1992, B. 48-52.
3. Shopulatov A.N. Jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash tizimi mexanizmlarini takomillashtirish //Pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi avtoreferati, 2023. - 76 b.
4. Mahkamdjanov K., Salamov R., Ikromov I., Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi.–Toshkent.:Iqtisod-moliya, 2008.–B.14-26.
5. Roʻziqulov B.B. Turli oʻyin ampluasiga qarab yosh futbolchilarni antropogenetik mezonlari va jismoniy tayyorgarligi asosida istiqbolini bashoratlash //Pedagogika fanlari boʻyicha falsafa doktori PhD dissertatsiyasi avtoreferati, 2023. - 64 b.
6. Roʻziqulov B.B. Oliy taʼlim muassasalari talabalarining jismoniy madaniyatini rivojlantirishning yangicha asoslari. Tadbirkorlik va pedagogika. ilmiy-uslubiy jurnal. ISSN: 2181-2659. 2/2023. 140-146 bet.