

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

YENGIL ATLETIKA TO'GARAKLARIDA TALABALARNING KICHIK MIKROSIKL MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH

Annotatsiya: Ushbu maqolada yengil atletika to'garaklarida talabalarining kichik mikrosikl 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.

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

Рўзиқулов Бунёдбек Бахтиёр ўғли
Университет экономики и педагогики
Доцент кафедры физической культуры и спорта, (PhD)
bunyod_2020@mail.ru

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ ПО МАЛОМУ МИКРОЦИКЛУ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ КРУЖКАХ

Аннотация: В данной статье представлены положительные стороны системы подготовки спортсменов, которые могут выходить на сильные соревнования международного уровня, с учетом особенностей развития физических качеств спортсменов, а также правильного подбора средств и методов, используемых при планировании и организации малого микроцикла тренировочного процесса студентов. в спортивных кругах. . Это определяет необходимость проведения новых научных исследований по

отбору спортсменов резерва и организации эффективных учебно-тренировочных процессов с ними на этапах многолетней подготовки. Одной из актуальных проблем является организация тренировочного процесса студентов по легкой атлетике, и ее развитие служит повышению эффективности подготовки спортсменов в современных условиях.

Ключевые слова: легкая атлетика, спортивные кружки, тренировочные циклы, физкультура, студенты, тренировочный процесс.

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

PLANNING THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS IN SMALL MICROCYCLE IN ATHLETICS COURSES

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 the physical qualities of athletes, and the correct selection of the tools and methods used in the planning and organization of the small microcycle training process of students in athletics circles. . This determines the need to carry out new scientific research on the selection of reserve athletes and the organization of effective educational and 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.*

Key words: *athletics, sports clubs, training cycles, physical education, students, training process..*

Kirish

Respublikamizda so'ngi 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. 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

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 yuzaga 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, sog'lomlashtirish, jismoniy kamolot, jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda yangisha yondashuv asosida ta'lim berish zarurati paydo bo'lmoqda.

Jismoniy madaniyat boshqa madaniyat shakllari kabi shaxsning kompleks rivojlantiruvshi tizimning bir qismi hisoblanadi. Oliy ta'lim muassasalari talabalarida o'z sog'lig'i haqida g'amxo'rlik qilishga o'rgatish, sport bilan doimiy shug'ullanish orqali ularda sog'lom turmush tarzini yaratish, jismoniy tarbiya bilan

mustaqil shug‘ullanish ko‘nikmalarini 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 bo‘yicha erishilgan yutuqlar majmuasidir.

Jismoniy madaniyatni ijtimoiy taraqqiyotda o‘ziga xos vazifalari mavjud:

- harakatlanish faoliyatining oqilona meyorlarini belgilab beradi;
- vorisiylik asosida jismoniy tarbiyaga oid madaniy bilimlar, ma’lumotlar va axborotlarni avloddan avlodga yetkazish va to‘plash xizmati;
- o‘zaro shaxslararo muloqotni shakllantirish, insonning harakatlanishida estetik nafosatni namoyon qilishga oid xizmati;
- shaxsning doimiy harakat qilishi ushuni jismonan yaroqlilik solatini ta’minlash.

Tahlillar va natijalar

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

Qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning tayyorgarlik tizimini takomillashtirish maqsadida ishlab chiqilgan mikrotsikl tuzilmalari modeli qisqa masofaga yugurish bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni tayyorlashda mashg‘ulotlar mikrotsiklini oqilona rejalashtirish va mashg‘ulot yuklamalari hamda sport natijalari o‘lishini nazorat qilishda ilmiy – amaliy ahamiyatga ega.

Ushbu nazorat meyorlari asosida o‘tkazilgan pedagogik testlashlar natijasida sportchilarning tezkorlik, tezkor-chidamkorlik, tezkor-kuch sifatleri ko‘rsatkichlari asosida samarali o‘quv-mashg‘ulotlarini tashkil qilish uchun ular tabaqalashtirilgan maxsus guruhlarga 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-jadval.

Tadqiqot boshida tajriba guruhi talabalarining 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 metrga yugurish, s	19,64±0,6	19,30±0,7	19,70±0,4
300 metrga yugurish, s	39,78±0,8	38,90±1,2	39,74±0,9
600 metrga 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

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

30 m past startdan yugurishda “A” guruhi sportchilari 4,58±0,1 soniyada, “V” guruhi 4,61±0,1 soniya va “S” guruhi 4,64±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±0,2 soniyada, “V” guruhi

3,65±0,1 soniya va “S” guruhi 3,62±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.

2-jadval

Yengil atletika to‘garaklarida qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning tayyorgarligida mikrosikllar tuzilishi

Mikrosikl turi	Maqsadi	Xususiyati	Ishchi YQCh, zarb/min.	takrorlashlar soni, marta
Tortuvchi	Rejalashtirilgan yuklamalarga dastlabki moslashuv	Yuklamani asta sekinlik bilan oshirib borish	130-150	8-10
Rivojlantiruvchi	Jismoniy tayyorgarlik darajasini asta -sekin oshirish.	Sezilarli – katta yuklamalarni qo‘llash	140-170	8-10

Zarbdor	Jismoniy tayyorgarlik darajasini maksimal mashg'ulot yuklamalaridan foydalangan holda oshirish.	Sezilarli-chegaraviy (katta chastota bilan optimal tezlikni saqlagan holda murakkablashtirilgan sharoitlarda takroriy mashg'ulot usulini qo'llash)	160-190	6-8
Musobaqaoldi	Musobaqalarga yaqin sharoitda tayyorgarlik ko'rish	O'rta yuklamalarni qo'llash (Musobaqaga yo'naltirilgan vositalarni qo'llash)	180-190	4-6
Musobaqalashuv	Bevosita musobaqalarga qatnashish	Katta-maksimal yuklamalarni qo'llash (Ixtisosligi bo'yicha musobaqa faoliyati)	190 va undan yuqori	Startlar
Qayta tiklovchi	Faol tiklanish (dam olish) vositalaridan foydalangan holda sezilarli jismoniy yuklamalar va psixologik zo'riqishlardan keyin sportchi oragnizmini qayta tiklash	Kichik yuklamalarni qo'llash	130-140	Keng ko'lamdagi tiklanish vositalarini qo'llash

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.

Qisqa masofaga yuguruvchilarning tayyorgarligida mikrosikl tuzilmalari modelida mikrosikl har bir turining maqsadi, xususiyati, ishchi YQCH, yuklama komponentlari, ya'ni mashqlarni takrorlashlar soni, urinishlar soni, bajarish shiddati, dam olish intervali va davomiyligi yoritilgan (2-jadvalga qarang).

3-jadval

Tajriba va nazorat guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

	TG (n=20)	NG (n=20)
--	------------------	------------------

Nazorat mashqlari	tadqiqot boshida $\bar{x} \pm \sigma$	tadqiqot yakunida $\bar{x} \pm \sigma$	o'sish, %	tadqiqot boshida $\bar{x} \pm \sigma$	tadqiqot yakunida $\bar{x} \pm \sigma$	o'sish, %
30 m past startdan yugurish, s	4,61±0,14	4,34±0,13	5,85	4,6±0,14	4,57±0,15	0,65
30 m kela turib yugurish, s	3,62±0,17	3,30±0,16	8,83	3,63±0,17	3,56±0,18	1,92
60 m s past starta yugurish, s	8,24±0,31	7,23±0,08	12,2	8,25±0,33	7,86±0,23	4,6
150 metrga yugurish, s	19,59±0,67	17,84±0,46	8,9	19,58±0,35	19,07±0,31	2,6
300 metrga yugurish, s	39,48±1,17	37,35±0,87	5,39	39,47±0,61	38,8±0,5	1,6
600 metrga yugurish, s	91,69±2,3	87,9±1,91	4,13	91,66±2,4	90,1±2,5	1,7
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	233,34±17,5	277,4±11,5	18,8	233,37±15,9	248,9±14,1	6,6
Turgan joydan uch xatlab sakrash, sm	679,18±56,8	715,6±53,3	5,36	679,43±52,3	688,1±51,0	1,2
Yugurib kelib uzunlikka sakrash, m	4,52±0,3	5,59±0,31	23,6	4,5±0,26	4,77±0,26	6
Oldinga yadro uloqtirish(7.260	10,11±0,97	11,37±0,97	12,4	10,12±1,0	10,59±0,97	4,5
Bosh ustidan yadro uloqtirish (7.260 kg), m	10,14±0,95	11,29±0,94	11,3	10,13±0,89	10,56±0,9	4,2
Shtanga bilan o'tirib turish maksimal og'irlikda, kg	76,87±12,5	94,5±15,03	22,9	76,84±11,6	81,81±12,23	6,45
Dast ko'tarish, kg	39,62±5,0	49,5±6,3	24,9	39,65±5,05	42,96±5,1	8,3

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.

3 jadvalda pedagogik tadqiqotlar oxirida tajriba va nazorat guruhi qisqa masofaga yuguruvchi talabalari jismoniy tayyorarlik ko'rsatkichlari keltirilgan. Jadvallardan ko'rinadiki, tadqiqotlardan keyin tajriba guruhi shug'ullanuvchi o'g'il bolalarda 30 metrga past startdan yugurish natijalari 8,85% ga, 30 metrga kela turib yugurish 8,83 %ga va 60 metrga past startdan yugurish 12.2% ga, tezkor-chidamkorlik sifatini aniqlovchi mashqlar 150 metrga yugurish 8,9 % ga, 300 metrga yugurish 5.39% ga va 600 metrga yugurish 4.13% ga, tezkor-kuch yo'nalishidagi nazorat mashqlari turgan joydan uzunlikka sakrash 18.8% ga, turgan

joydan uzunlikka uch xatlab sakrash 5.36%ga, oldinga yadro uloqtirish 12.4% va dast ko'tarish 24.9% ga o'sgan.

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, sog'lomlashtirish, jismoniy kamolot, jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda yangicha yondashuv asosida ta'lim berish zarurati dolzarb vazifa sifatida yuzaga chiqmoqda. Jismoniy madaniyat boshqa madaniyat shakllari kabi shaxsning kompleks rivojlantiruvshi tizimning bir qismi sifatida ifodalanadi. Tadqiqotlarda yengil atletikachi talabalarining jismoniy sifatleri bo'yicha tabaqalashtirilgan guruhlarda talab etilgan darajadan past bo'lgan sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan katta chastota bilan optimal tezlikni saqlagan holda murakkablashtirilgan sharoitlarda takroriy mashg'ulot usulini qo'llash hisobiga jismoniy tayyorgarligini oshirildi. Pedagogik tadqiqot natijalariga ko'ra tajriba guruhi talabalarining tezlik sifati 8,98 % ga, tezlik – chidamlik sifati 6,14 % ga va tezlik-kuch sifati 27,1 % ga o'sgan. Tavsiflab berilgan yondashuv qo'llanilmagan nazorat guruhida sport natijalari va jismoniy tayyorgarlikning test ko'rsatkichlari juda kam darajada yaxshilangan.

Oliy ta'lim muassasalari talabalarini o'z sog'lig'i haqida g'amxo'rlik qilishga o'rgatish, sport bilan muntazam shug'ullanish orqali ularda sog'lom turmush tarzini yaratish, jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini 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 bo'yicha erishilgan yutuqlar majmuasi ekanligi bilan ahamiyatlidir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirziyoyev SH.M. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi // Xalq so‘zi, 2018yil 23dekabr.
2. Usmonxodjayev T. va bosh. “Harakatli o‘yinlar”. O‘qituvchilar uchun qo‘llanma. –Toshkent, “O‘QITUVCHI”, 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. Ro‘ziqulov B.B. Turli o‘yin amplusiga qarab yosh futbolchilarni antropogenetik mezonlari va jismoniy tayyorgarligi asosida istiqbolini bashoratlash //Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori PhD dissertatsiyasi avtoreferati, 2023. - 64 b.
6. Ro‘ziqulov B.B. Oliy ta’lim muassasalari talabalarining jismoniy madaniyatini rivojlantirishning yangicha asoslari. Tadbirkorlik va pedagogika. ilmiy-uslubiy jurnal. ISSN: 2181-2659. 2/2023. 140-146 bet.
7. Xaydarov B.T. Yengil atletikachilar ish qobiliyatini tog‘ sharoitida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar yordamida oshirish. / ped.fan.nomzodi. dis. avtoref, Tashkent, 2009. - 24 s.
8. Олимов М.С. Методика подготовки к соревнованиям студентов-бегунов на средние дистанции /автор.дисс.....канд.пед.наук, Ташкент, 2011. - 24 с.,
9. Nematov B.I. Bolalar-o‘smirlar sport maktablari shug‘ullanuvchilarini g‘ovlar osha yugurish texnikasiga o‘rgatish metodikasini takomillashtirish. / ped.fan.nomzodi. dis. avtoref, Tashkent, 2017. - 56 b.
10. Абдуллаев М.Ж. Совершенствование методики применения подвижных игр в повышении эффективности тренировочных занятий юных легкоатлетов. Автореферат дисс.... доктора философии (PhD) по педагогическим наукам, Чирчик, 2019, - 50 с.

11. Sherov Z.T. Qisqa masofalarga yuguruvchi talabalarning mashg'ulot jarayonini tuzishga tabaqalashtirilgan yondashuv //Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori PhD dissertatsiyasi avtoreferati, 2022. - 61 b.