

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

**OLIIY TA'LIM MUASSASALARI TALABA-YOSHLARINI YENGIL
ATLETIKA VOSITALARIDAN FOYDALANGAN HOLDA
SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH**

Annotatsiya: Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida talaba-qizlarning jismoniy va funksional 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 uchun avvalo ularning jismoniy rivojlanish darajasiga e'tibor qaratish talab etiladi.

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

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

**ВЫСШИЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ УКРЕПЛЯЮТ ЗДОРОВЬЕ
СТУДЕНТОВ И МОЛОДЕЖИ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ
АТЛЕТИКИ**

Аннотация: В данной статье с учетом особенностей физического и функционального развития студенток высших учебных заведений представлен правильный выбор средств и методов, используемых в системе подготовки спортсменов, способных достойно конкурировать на международном уровне. Это определяет необходимость проведения новых научных исследований по отбору резервных спортсменов и организации эффективного тренировочного процесса с ними на многолетних этапах подготовки. В легкой атлетике при построении тренировочного процесса

студентов необходимо в первую очередь обращать внимание на уровень их физического развития.

Ключевые слова: студенты, физическое развитие, легкая атлетика, спортивные секции, учебно-тренировочные циклы, физическое воспитание, 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

STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS USING ATHLETICS EQUIPMENT

Abstract: *In this article, taking into account the characteristics of physical and functional development of female students in higher education institutions, the correct selection of tools and methods used in the system of training athletes who can compete strongly at the international level are presented. This determines the need to conduct new scientific research on the selection of reserve athletes and the organization of effective training processes with them during multi-year training stages. In order to structure the training process of students in athletics, it is necessary to pay attention, first of all, to the level of their physical development.*

Keywords: *students, physical development, athletics, sports clubs, training cycles, physical education, training process.*

Kirish

So‘ngi yillarda Respublikamizda 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.

Adabiyotlar tahlili

Oliy ta‘lim muassasalarida o‘qish davrida gipokineziya, gipodinamiya va turli xil salbiy omillar ta‘siriga duch keluvchi talaba-yoshlarning salomatligini mustahkamlash, ularning funksional holati va jismoniy rivojlanishini oshirish muammosi dolzarb hisoblanadi hamda uni hal etish uchun yangi yondashuvlarni taqozo etadi. Ko‘tarilgan muammoning dolzarbligi MDH davlatlari oliy o‘quv yurtlari talabalarining doimiy pedagogik, psixologik va tibbiy tekshiruvlari natijalari bilan ham tasdiqlanadi. Aniqlanishicha, 30% dan 50% gacha talabalar salomatlik holatida u yoki bu nuqsonlarga ega, ularning ayrim qismida esa surunkali kasalliklar aniqlangan [V.K.Spirin, 2000; O.I.Albokrinova, 2003; A.P.Laptev, V.A.Pankov, 2003; L.A.Semenov, S.P.Mironova, 2006; D.D.Belyaeva, 2007; A.K.Namazov, 2016; V.D.Panachev, A.P.Morozov, 2016; I.V.Jukova, 2018; N.V.Vasenkov, 2018; L.A.Lopatin, 2019 va boshqalar]. Undan tashqari, o‘quv mashg‘ulotlari va dam olish uchun vaqtning nooqilona taqsimlanishi, dam olish vaqtidan tiklanish uchun samarasiz foydalanish, passiv dam olish shakllarining ustunligini ham e‘tirof etish joiz, bu doimiy asab, emotsional, psixik zo‘riqishni keltirib chiqaradi va noxush, ba‘zan esa salomatlik holatida tuzatib bo‘lmas oqibatlarga olib kelishi mumkin [9]. Shuni e‘tirof etish lozimki, talaba yoshlar kasalliklarni oldini olishda, jismoniy holatni saqlab turishda, jismoniy tayyorgarlik holatini saqlashda, butun hayot davomida saqlanib qoladigan, tashqi muhitning turli xil salbiy ta‘sirilariga yuqori moslashish imkoniyatlarini ta‘minlaydigan “moslashish o‘zagini” hosil qilishda aynan jismoniy tarbiyaning ahamiyatini haligacha to‘liq anglab yetishmagan.

Tahlillar va natijalar

Respublika oliy ta‘lim muassasalarida tahsil oluvchi talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanishini o‘ziga xos tuzilishga ega ekanligini inobatga olib, biz sportga ixtisoslashmagan oliy ta‘lim muassasalarida tahsil oluvchi talaba-

yoshlarning dastlabki jismoniy rivojlanish va salomatlik darajasi ko'rsatkichlarini baholash shkalasini ishlab chiqdik.

Ushbu baholash shkalasi bo'yicha ma'lumotlar 1-jadvalda keltirib o'tilgan.

1-jadval

Talaba-qizlarning jismoniy rivojlanish darajasini baholash shkalasi (G'.A.Yusupov bo'yicha)

T/r	Testlar va o'lchov birligi	Baholash darajasi		
		«qoniqarli»	«yaxshi»	«a'lo»
1.	Garvard step-testi indeksi, (birlik)	39,4-41,9	42,0-47,4	47,5-50
2.	30 m yugurish (sek)	6,0-5,8	5,7-5,3	5,2-5,0
3.	100 m yugurish (sek)	19,3-18,6	18,5-17,1	17,0-16,3
4.	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	145-152	153-167	168-182
5.	Tanani 30 sek ichida ko'tarish (marta)	8-12	13-21	22-26
6.	30 sek ichida 20 marta o'tiribturishdan so'ng YuQChning tiklanish vaqti (Martine)	3 va ko'proq	2	1,3-1,7

Jadvalda G'.Yusupov tomonimizdan taklif qilinayotgan baholash shkalasi 6 ta test natijalari bo'yicha qizlarning jismoniy rivojlanish darajasini aniqlashga imkon beradi. Bunday yondashuv bir xil darajadagi harakat tayyorgarligiga ega talabalardan guruhlar shakllantirish imkonini berdi. Jismoniy rivojlanish darajasi “qoniqarli” bahodan past, shuningdek, yuraktomir tizimining moslashish imkoniyatlari past bo'lgan, yetarlicha quvvatdagi ishni bajarishga qodir bo'lmagan va jismoniy ishchanlik qobiliyati indeksi “bo'sh” deb baholanayotgan talabalarga jismoniy yuklamalarni avaylaydigan rejimda berish lozim.

Tadqiqot jarayonida Respublika oliy ta'lim muassasalarida tahsil oluvchi talaba-yoshlarni jismoniy rivojlanish darajasini aniqlangandan so'ng, Iqtisodiyot va pedagogika universitetida tahsil oluvchi talaba-yoshlarni jismoniy rivojlanish va salomatlik darajasini 2-jadvalda batafsil ko'rib chiqamiz.

Mashg'ulotlardan tashqari vaqtlarda haftasiga 3 ta mashg'ulotni tashkillashtirish rejalashtirilgan. Dasturda har bir mashg'ulot uchun 16 ta mashqlardan iborat majmua tavsiya etilgan. Har bir mashg'ulotda bir tomonlama

yetakchi oyoqni o'zgartirmagan holda qadam va elementlar majmuasidan 6 ta, yetakchi oyoqni o'zgartirgan holda qadam va elementlardan 5 ta, joyda yurish va sinxronlashtirilgan elementlar kombinatsiyasidan 2 ta, joyda yurish va oyoqlarni ko'tarish elementlari kombinatsiyasidan 3 ta mashq, ikkinchi va uchinchi mashg'ulotlarda esa 6; 5; 2; 3 tadan mashqlar ketma-ketligida bajarilishi taqsimlangan.

2-jadval

Oliy ta'lim muassasalarida tahsil oluvchi talaba-qizlarni tajribadan oldingi jismoniy va funksional rivojlanish ko'rsatkichlari

N _o	Nazorat testlari	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	p
1.	30 m.ga yugurish (sek) (tezkorlik)	6,0±0,5	6,0±0,5	p>0,5
2.	100 m.ga yugurish (sek) (tezkorlik)	17,2±1,2	17,1±1,5	p>0,5
3.	Turgan joyidan uzunlikka sakrash, sm (tezkor kuch)	148±1,4	149±1,8	p>0,5
4.	Gimnastika o'rindig'ida qo'llarni pastga egish (egiluvchanlik)	9,2±0,8	9,3±0,7	p>0,5
5.	Qo'l kuchi dinamometr (kuch)	24,6±0,6	24,8±0,82	p>0,5
7.	YQCH zarba/min	83,1±1,77	83,5±1,1	p>0,5
8.	O'TS, ml	2206,0±1,4	2232,3±1,9	p>0,5
9.	GSTI	50,7±1,4	50,9±1,6	p>0,5

Yuqoridagi 2-jadvalda keltirilgan talaba-qizlarning jismoniy rivojlanish darajasi tajriba va nazorat guruhlarida tajribadan oldin deyarli bir xil natijalarqayd etildi.

3-jadval

Oliy ta'lim muassasalarida tahsil oluvchi talaba-qizlarni tajribadan keyingi jismoniy va funksional rivojlanish ko'rsatkichlari

N _o	Nazorat testlari	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	p
1.	30 m.ga yugurish (sek) (tezkorlik)	5,6±0,5 o'rta darajada	5,8±0,4 o'rta darajada	p<0,001
2.	100 m.ga yugurish (sek) (tezkorlik)	16,3±0,94 o'rta darajada	16,7±1,6 o'rta darajada	p<0,001
3.	Turgan joyidan uzunlikka sakrash, sm (tezkor kuch)	158±1,8 o'rta darajada	162±1,3 o'rta darajada	p<0,001
4.	Gimnastika o'rindig'ida qo'llarni pastga egish (egiluvchanlik)	12,3±1,2 o'rta darajada	13,6±0,9 o'rta darajada	p<0,001
5.	Qo'l kuchi dinamometr (kuch)	24,8±0,4	26,4±0,8	p<0,001
7.	YQCH zarba/min	79,2±1,71	76,7±1,1	p<0,001
8.	O'TS, ml	2355,0±1,3	2575,0±1,5	p<0,001
9.	GSTI	56,4±1,4	60,4±1,8	p<0,001

Buni shu orqali tushuntirish mumkinki, AB yuklamaga SB ning oshishi bilan reaksiya qiladi, bu, o'z navbatida, yurak qisqarishlari kuchining oshishini, DB ning pasayishini bildiradi, chunki, arteriyalar kengayishi oqibatida periferik qarshilik kamayadi, bu ishlayotgan mushaklarga umumiy miqdorda qon yetib borishini ta'minlaydi. Mos ravishda TB (tomir bosimi) oshadi, bu bilvosita sistolik qon bosimining oshishini anglatadi. Jismoniy yuklamada YUQS avval ancha oshib bordi, keyin ma'lum darajagacha kamaydi, u butun barqaror ish davomida saqlanib turdi. Jismoniy ishchanlik qobiliyati bo'yicha ham ikkala talaba qizlar guruhida farqlar aniqlandi, bu Garvard steptesti natijalarida namoyon bo'ldi. E'tirof etish joizki, yurak qisqarish sur'ati tez bo'lganda yurakning ishi kam samarali bo'lib qoladi. YUQS ning o'rtacha ko'rsatkichlari TG da minutiga 120-130 zarbagacha yetdi, bu sog'lomlashtiruvchi mashg'ulot yuklamasini bajarishning optimal zonasiga mos keladi. Nafas olinganda va chiqarilganda nafasni ushlab turish ko'rsatkichlarining ishonchli oshishi ham YUTT zaxira imkoniyatlarining tajriba guruhidagi qizlarda ko'proq oshganligidan dalolat beradi. Agar tajriba boshida nafas olinganda nafasni ushlab turish NG da $42,3 \pm 3,9$ ni tashkil qilgan bo'lsa, unda tajriba oxirida bu qiymat $44,0,3 \pm 3,3$ ni tashkil etdi, TG da ko'rsatkichning $42,4 \pm 2,9$ dan $46,9 \pm 2,9$ gacha ishonchli o'sganligi aniqlandi.

Xulosa

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.

Qizlarning jismoniy rivojlanish darajasini baxolash shkalasi ishlab chiqildi. Unga asosan 4 ta jismoniy sifat va 2 ta fiziologik ko'rsatkich – jismoniy ishchanlik va organizmni tiklanishini namoyon etadigan Garvard step testi va Martine sinovi

tanlandi. Har bir testga oid o'lchov birliklari va ularni baxolash ko'rsatkichlari jismoniy rivojlanish "a'lo", "yaxshi" va "qoniqarli" baholangan talaba yoshlar uchun alohida ishlab chiqildi va murabbiylar tomonidan o'quv jarayonida nozologik holati jihatidan bir xil bo'lgan talaba qizlarni komplektatsiya qilishda qo'llanilishi maqsadga muvofiq.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirziyoyev SH.M. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi // Xalq so'zi, 2018yil 23dekabr.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Xaydarov B.T. Yengil atletikachilar ish qobiliyatini tog' sharoitida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yordamida oshirish. / ped.fan.nomzodi. dis. avtoref, Tashkent, 2009. - 24 s.
6. 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.
7. Олимов М.С. Методика подготовки к соревнованиям студентов-бегунов на средние дистанции /автор.дисс.....канд.пед.наук, Ташкент, 2011. - 24 с.,
8. Юсупов Ғ.А. Соғломлаштирувчи гимнастика воситалари орқали талаба ёшларнинг жисмоний ривожланишини коррекциялаш методикаси. / пед.фан.номзоди. дис. автореф, Чирчиқ, 2021. - 61 б.