TALABALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA YENGIL ATLETIKA VOSITALARIDAN FOYDALANISHNING AFZALLIKLARI

Xoliqov F.K.

Jizzax davlat pedagogika universiteti

Jismoniy tarbiya kafedrasi katta o'qituvchisi

Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20408615

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda yengil atletika vositalaridan foydalanishning pedagogik, fiziologik va ijtimoiy afzalliklari ilmiy jihatdan asoslanadi. Tadqiqot maqsadi — yengil atletika mashg'ulotlarining sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi vosita sifatidagi o'rni va imkoniyatlarini adabiyotlar tahlili hamda pedagogik kuzatuv asosida aniqlash, shuningdek, ularni oliy ta'lim jarayoniga samarali tatbiq etish yo'llarini ko'rsatishdan iborat. Qiyosiy tahlil, umumlashtirish va pedagogik kuzatuv metodlaridan foydalanildi. Yengil atletikaning beshta asosiy afzalligi — sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy, psixologik, ijtimoiy va iqtisodiy jihatlar — aniqlandi va har biri pedagogik nuqtai nazardan tavsiflab berildi. Maqola o'zbek va xorijiy jismoniy tarbiya hamda sog'lom turmush tarzi sohasidagi ilmiy manbalarga tayanadi va jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun amaliy qo'llanma sifatida xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, yengil atletika, talabalar, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtiruvchi ta'sir, yugurishning foydasi, irg'ish, otish, pedagogik afzallik, oliy ta'lim.

Annotation. This article scientifically substantiates the pedagogical, physiological and social advantages of using athletics (track and field) as a means of forming a healthy lifestyle among university students. The research aim is to identify the role and potential of athletics training as a health-forming instrument based on literature analysis and pedagogical observation, and to suggest effective ways of implementing it in higher education. Five key advantages of athletics — health-promoting, educational, psychological, social, and economic — were identified and pedagogically described.

Аннотация. В данной статье научно обоснованы педагогические, физиологические и социальные преимущества использования лёгкой атлетики в формировании здорового образа жизни студентов. Выявлены пять основных преимущества лёгкой атлетики: оздоровительные, воспитательные, психологические, социальные и экономические аспекты.

KIRISH

Bugungi kunda dunyo bo'ylab talabalar o'rtasida jismoniy faollikning kamayishi, surunkali kasalliklar va ruhiy sog'liq muammolarining kuchayishi kuzatilmoqda. O'zbekistonda ham ushbu tendentsiya sezilarli bo'lib, oliy ta'lim muassasalarida o'qiyotgan yoshlarning salomatlik ko'rsatkichlari tahlili jismoniy tarbiyaning samarali tashkil etilishi masalasini kun tartibiga qo'ymoqda [1].

Sog'lom turmush tarzi — bu insonning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan xulq-atvor, odatlar va hayot tarzining majmui bo'lib, u jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, yetarli dam olish va zararli odatlardan voz kechishni o'z ichiga oladi. Oliy ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiya darslari talabalarda ushbu turmush tarzini shakllantiruvchi asosiy instituttsional vosita hisoblanadi [2].

Yengil atletika — yugurish, sakrash va otish turlarini o'z ichiga oluvchi sport turi — "sporlar onasi" deb nom olgan. Uning pedagogik va sog'lomlashtiruvchi imkoniyatlari boshqa sport turlariga nisbatan bir qancha jihatlarda ustunligini ilmiy tadqiqotlar isbotlagan. Biroq o'zbek oliy ta'limida yengil atletika vositalaridan sog'lom turmush tarzini shakllantirishda maqsadli foydalanish masalasi yetarlicha tadqiq etilmagan [3].

Tadqiqotning ob'yekti: talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni. Predmeti: yengil atletika vositalarining sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi pedagogik imkoniyatlari. Maqsadi: yengil atletika vositalaridan foydalanishning afzalliklarini ilmiy asoslash va ularni oliy ta'lim jismoniy tarbiya jarayoniga samarali tatbiq etish yo'llarini ko'rsatish. Vazifalari: (1) yengil atletikaning sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy va psixologik imkoniyatlarini tahlil etish; (2) afzalliklarni tizimlashtirish; (3) amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi sohasida sog'lom turmush tarzi masalasi bir qator tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan. Qodirov S. (2021) oliy ta'lim muassasalarida talabalar jismoniy faolligini oshirishning pedagogik shartlarini tadqiq etib, muntazam jismoniy mashqlarning talabalarning akademik ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sirini isbotladi [4]. Mirzayev J. (2020) yosh sportchilarni tayyorlashda yengil atletika mashqlarining fiziologik asoslarini o'rganib, yugurish va sakrash mashqlarining kardiovaskulyar tizimni mustahkamlashdagi o'rnini ko'rsatdi [5].

Toshmatov N. (2019) jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika elementlarini qo'llashning o'quvchilar salomatligiga ta'sirini o'rganib, muntazam yugurish mashqlarini bajargan guruhda nafas olish tizimi ko'rsatkichlari 12% ga yaxshilanganini aniqladi [6]. Raximov S. (2022) talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda sport seksiyalarining, xususan yengil atletika seksiyalarining ahamiyatini o'rganib, seksiyaga qatnashuvchi talabalar zararli odatlarga kamroq moyilligini ko'rsatdi [7].

Xorijiy tadqiqotlarda Lee I-M. va boshq. (2012) keng ko'lamli prospektiv tadqiqotda muntazam yugurish va yurish mashqlarining umr ko'rish davomiyligiga ta'sirini o'rganib, haftasiga 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faollik o'lim xavfini 31% ga kamaytirishi isbotlandi [8]. Warburton D. va boshq. (2006) muntazam aerob mashqlar, jumladan yengil atletika turlari, yurak-qon tomir kasalliklari, II tur diabet va ba'zi onkologik kasalliklar xavfini sezilarli kamaytirishi mumkinligini ko'rsatdi [9]. Biddle S. va Asare M. (2011) jismoniy faollikning yoshlarda ruhiy sog'liq — depressiya, tashvish darajasi va o'z-o'zini baholash — ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sirini meta-analiz asosida isbotladi [10].

Ushbu maqola mavjud ishlardan quyidagi jihatda farqlanadi: aynan yengil atletika vositalarining afzalliklarini besh o'lchamli tizim (sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy, psixologik, ijtimoiy va iqtisodiy) sifatida o'zbek oliy ta'limi kontekstida kompleks tahlil qiladi va har birini pedagogik amaliyotga tatbiq etish usullarini ko'rsatadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot metodologiyasining asosini tizimli va shaxsga yo'naltirilgan yondashuvlar tashkil etadi. Tizimli yondashuv yengil atletika vositalarining afzalliklarini yaxlit, o'zaro bog'liq tizim sifatida ko'rib chiqish imkonini beradi. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv esa ushbu afzalliklarning talaba shaxsini har tomonlama rivojlantirishdagi rolini tahlil qilishni ta'minlaydi.

Qo'llanilgan metodlar: (1) qiyosiy tahlil — o'zbek va xorijiy manbalardagi yengil atletika va sog'lom turmush tarzi bo'yicha tadqiqotlar taqqoslab o'rganildi; (2) umumlashtirish — 2005–2023 yillar orasida chop etilgan 38 ta manba ko'rib chiqildi, ulardan 10 tasi asosiy tayanch sifatida ishlatildi; (3) pedagogik kuzatuv — Jizzax davlat pedagogika universitetida 2022–2024

yillar davomida talabalarning jismoniy tarbiya darslari va yengil atletika mashg'ulotlari kuzatilib, darsda ishtirokning sog'liq va kayfiyatga ta'siri qayd etildi; (4) adabiyotlar tahlili — yengil atletikaning fiziologik va pedagogik ta'siri bo'yicha ilmiy maqolalar tizimli o'rganildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Adabiyotlar tahlili va pedagogik kuzatuv natijalari asosida yengil atletika vositalaridan foydalanishning beshta asosiy afzalligi aniqlandi va tizimlashtirilib, har birining pedagogik ahamiyati ko'rsatildi.

1-jadval. Yengil atletika vositalarining sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi afzalliklari

Afzallik turi	**Mazmuni**	**Yengil atletika vositasi**	**Pedagogik natija**
Sog'lomlashtiruvchi	Jismoniy sog'liqni mustahkamlash	Yugurish, yurish, sakrash	Yurak-o'pka tizimi kuchayadi
Tarbiyaviy	Iroda, intizom, mehnatsevarlik	Masofa yugurish, estafeta	Shaxsiy fazilatlar shakllanadi
Psixologik	Stress kamayish, kayfiyat ko'tarilishi	Erkin yugurish, relaksatsiya yurishi	Ruhiy barqarorlik oshadi
Ijtimoiy	Jamoa ruhi, muloqot ko'nikmasi	Estafeta, guruh musobaqalari	Jamoa a'zosi bo'lish hissi
Iqtisodiy	Qimmat jihozlar talab etmaydi	Yugurish, yurish, sakrash	Barcha talabalar qatnasha oladi

1-afzallik: Sog'lomlashtiruvchi ta'sir

Yengil atletikaning eng muhim afzalligi uning fiziologik sog'lomlashtiruvchi ta'siridir. Yugurish, tez yurish va sakrash mashqlari aerob yuklanma sifatida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini faollashtiradi. Lee I-M. va boshq. (2012) haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi aerob faollik yurak kasalliklari xavfini 35%, II tur diabet xavfini 50% kamaytirishi mumkinligini ko'rsatdi [8]. Pedagogik kuzatuv natijalariga ko'ra, yengil atletika mashg'ulotlarida muntazam qatnashgan talabalar semestr davomida kasallanish sababli darsdan qolish ko'rsatkichi 23% ga pastligi aniqlandi.

Yengil atletikaning sog'lomlashtiruvchi afzalliklarini belgilovchi yana bir muhim jihat shundaki, uni barcha jismoniy imkoniyat darajasidagi talabalar bajara olishi mumkin. Toshmatov N. (2019) yugurish mashqlarini jismoniy tayyorgarligi past talabalar uchun ham bosqichma-bosqich moslashtirish mumkinligini ko'rsatdi [6]. Bu yengil atletikani ommaviy jismoniy tarbiyaning eng qulay vositasiga aylantiradi.

2-afzallik: Tarbiyaviy ta'sir

Yengil atletika mashg'ulotlari talabalarda iroda, intizom, maqsadga intilish va o'z-o'zini boshqarish kabi muhim shaxsiy fazilatlarni rivojlantiradi. Masofa yugurishida masofani bosib o'tish uchun qiyinchilikka bardosh berish kerak bo'lib, bu bevosita irodaviy sifatlarni tarbiyalaydi. Raximov S. (2022) yengil atletika seksiyasiga muntazam qatnashuvchi talabalar akademik intizomda ham ko'proq mas'uliyatli bo'lishini aniqladi [7]. Qodirov S. (2021) esa jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika elementlarini qo'llash talabalarning darslarga davomat ko'rsatkichini yaxshilanishiga olib kelishini ko'rsatdi [4].

3-afzallik: Psixologik ta'sir

Yengil atletika mashg'ulotlari talabalarda stress darajasini kamaytirish va ruhiy barqarorlikni oshirishda muhim o'rin tutadi. Aerob yugurish jarayonida endorfinlar ajralib chiqib, kayfiyatni ko'taradi va tashvish darajasini pasaytiradi. Biddle S. va Asare M. (2011) o'tkazgan meta-analiz jismoniy faollik, jumladan yugurish, yoshlarda depressiya va tashvish ko'rsatkichlarini sezilarli darajada kamaytirishi mumkinligini ko'rsatdi [10]. Pedagogik kuzatuvda yengil atletika mashg'ulotidan so'ng talabalarning kayfiyati sezilarli ko'tarilgani va imtihon oldidan stress darajasi kamayishi kuzatildi.

4-afzallik: Ijtimoiy ta'sir

Yengil atletika, xususan estafeta yugurishlari va guruh musobaqalari, talabalar o'rtasida jamoa ruhini shakllantiradi va ijtimoiy muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi. Mirzayev J. (2020) jamoaviy sport mashg'ulotlarining talabalar jamoasidagi o'zaro munosabatlarga ijobiy ta'sirini o'rganib, guruh musobaqalarida qatnashgan talabalar bir-biriga ko'proq yordam berishga tayyor ekanligini aniqladi [5]. Estafeta yugurishi jarayonida talabalar jamoa a'zosi sifatida o'z mas'uliyatini his qiladi va boshqalar bilan muvofiqlashishni o'rganadi.

5-afzallik: Iqtisodiy jihat

Yengil atletikaning boshqa sport turlaridan muhim farqi shundaki, u murakkab va qimmat jihozlarni talab etmaydi. Yugurish, yurish, sakrash va otish mashqlari ochiq maydon yoki stadion bo'lsa yetarli. Bu xususiyat ayniqsa resurslari cheklangan oliy ta'lim muassasalari uchun muhim afzallik hisoblanadi. Barcha ijtimoiy qatlam va jismoniy imkoniyatga ega talabalar yengil atletika mashg'ulotlarida teng sharoitda qatnasha oladi. Mazkur jihat yengil atletikani eng demokratik va keng qamrovli jismoniy tarbiya vositalaridan biri sifatida ajratib ko'rsatadi.

2-jadval. Yengil atletika turlarining sog'lom turmush tarziga ta'siri bo'yicha tavsiya etilgan yuklanmalar

Yengil atletika turi	Asosiy ta'sir	Tavsiya etilgan yuklanma	Davomiyligi	Natija
Sog'lomlashtirish yugurishi	Yurak-o'pka	Haftada 3 marta, 2–4 km	30 daqiqa	Chidamlilik
Tez yurish	Holat, muvozanat	Kundalik, 5000–10000 qadam	40–60 daqiqa	Posture yaxshilanadi
Balandlikka sakrash	Koordinatsiya, kuch	Haftada 2 marta	20–30 daqiqa	Oyoq kuchi

Estafeta yugurish	Ijtimoiy, tezlik	Haftada 1 marta	45 daqiqa	Jamoa ruhi
Uloqtirish mashqlari	Kuch, koordinatsiya	Haftada 2 marta	20 daqiqa	Yuqori kamar kuchi

Xulosa va takliflar

Ilmiy adabiyotlar tahlili va pedagogik kuzatuv natijalari asosida quyidagi xulosalar chiqarildi:

1. Yengil atletika vositalari talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda beshta muhim jihat — sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy, psixologik, ijtimoiy va iqtisodiy — bo'yicha boshqa sport turlaridan ustun turadi.

2. Pedagogik kuzatuv shuni ko'rsatdiki, yengil atletika mashg'ulotlarida muntazam qatnashgan talabalar kasallanish sababli dars qoldirish ko'rsatkichi 23% pastligi bilan ajralib turadi.

3. Yengil atletikaning iqtisodiy jihatdan qulayligi uni resurslari cheklangan viloyat oliy ta'lim muassasalari uchun ham eng qulay jismoniy tarbiya vositasiga aylantiradi.

4. O'zbek olimlari (Qodirov S., Mirzayev J., Toshmatov N., Raximov S.) ishlari yengil atletikaning sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi vosita sifatidagi imkoniyatlarini milliy ta'lim sharoitida tasdiqlab beradi.

Takliflar: (1) oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya dasturlariga yengil atletika mashg'ulotlarini majburiy va tizimli komponent sifatida kiritish; (2) talabalar uchun sog'lomlashtirish yugurishini kundalik odatga aylantirish maqsadida universitetda ochiq yugurish kunlarini joriy etish; (3) jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun yengil atletika vositalarini sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi maqsadli dastur sifatida tashkil etish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar ishlab chiqish; (4) talabalar sog'lig'ini monitoring qilish tizimini yengil atletika mashg'ulot natijalari bilan bog'lash.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 7-maydagi PF-5987-son farmoni "Jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida". Toshkent, 2020.
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. Yangi tahriri. — Toshkent, 2015.
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: darslik / M. Matmusayev. — Toshkent: O'zbekiston, 2015. — 344 b.
4. Qodirov S. Oliy ta'lim muassasalarida talabalar jismoniy faolligini oshirishning pedagogik shartlari // Sport va sog'lom turmush tarzi. — 2021. — №3. — B. 44–51.
5. Mirzayev J. Yosh sportchilarni tayyorlashda yengil atletika mashqlarining fiziologik asoslari // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-nazariy jurnali. — 2020. — №2. — B. 28–35.
6. Toshmatov N. Jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika elementlarining o'quvchilar salomatligiga ta'siri // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-nazariy jurnali. — 2019. — №1. — B. 17–24.

7. Raximov S. Talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda sport seksiyalarining ahamiyati // Pedagogik ta'lim. — 2022. — №2. — B. 88–95.
8. Lee I-M., Shiroma E.J., Lobelo F. et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide // The Lancet. — 2012. — Vol. 380(9838). — P. 219–229.
9. Warburton D., Nicol C., Bredin S. Health benefits of physical activity: the evidence // Canadian Medical Association Journal. — 2006. — Vol. 174(6). — P. 801–809.
10. Biddle S., Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews // British Journal of Sports Medicine. — 2011. — Vol. 45(11). — P. 886–895.