YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARIDA TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI KOMPLEKS RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY-METODIK ASOSLARI

Azimov Laziz Axrorovich
BuxDPI Jismoniy madaniyat fakulteti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti
Fayzullayeva Fotima Oybek qizi
BuxDPI Jismoniy madaniyat fakulteti
II-bosqich talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24446997

Annotatsiya. Ushbu maqolada oliy ta’lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligini yengil atletika mashg‘ulotlari vositasida kompleks rivojlantirishning nazariy va metodik asoslari yoritilgan. Talabalarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishda tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikning o‘zaro aloqadorligi ilmiy-pedagogik nuqtayi nazardan tahlil qilingan. Yengil atletika mashqlarining organizm funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, harakat faoliyatini takomillashtirish va jismoniy ish qobiliyatini oshirishdagi ahamiyati ochib berilgan. Shuningdek, mashg‘ulotlarni maqsadli rejalashtirish, jismoniy yuklamalarni individuallashtirish, bosqichma-bosqich oshirish va pedagogik nazoratni tashkil etish masalalari asoslangan. Talabalarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga yo‘naltirilgan kompleks metodik yondashuv tavsiya etilgan.
Kalit so‘zlar: yengil atletika, jismoniy tayyorgarlik, talabalar, jismoniy sifatlar, kompleks rivojlantirish, tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya, egiluvchanlik, mashg‘ulot metodikasi.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Аннотация. В статье раскрываются теоретические и методические основы комплексного развития физической подготовленности студентов высших образовательных учреждений средствами занятий лёгкой атлетикой. С научно-педагогической точки зрения анализируется взаимосвязь быстроты, силы, выносливости, ловкости, координационных способностей и гибкости. Рассматривается значение легкоатлетических упражнений для развития функциональных возможностей организма, совершенствования двигательной деятельности и повышения физической работоспособности студентов. Обосновываются принципы целенаправленного планирования занятий, индивидуализации физических нагрузок, их постепенного повышения и педагогического контроля. Предлагается комплексный методический подход к совершенствованию физической подготовленности студентов.
Ключевые слова: лёгкая атлетика, физическая подготовленность, студенты, физические качества, комплексное развитие, быстрота, сила, выносливость, ловкость, координация, гибкость, методика занятий.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF STUDENTS' PHYSICAL FITNESS IN ATHLETICS TRAINING

Abstract.This article examines the theoretical and methodological foundations of the comprehensive development of university students' physical fitness through athletics training. The relationship between speed, strength, endurance, agility, coordination, and flexibility is analyzed from a scientific and pedagogical perspective. The importance of athletics exercises in developing functional capacities, improving motor performance, and enhancing students' physical work capacity is discussed. The principles of purposeful training planning, individualization of physical loads, gradual progression, and pedagogical monitoring are substantiated. A comprehensive methodological approach to improving students' physical fitness is proposed.

Keywords: athletics, physical fitness, university students, physical qualities, comprehensive development, speed, strength, endurance, agility, coordination, flexibility, training methodology.

KIRISH. Zamonaviy oliy ta'lim tizimida talabalarning jismoniy rivojlanishi, salomatligini mustahkamlash, harakat faolligini oshirish hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini takomillashtirish jismoniy tarbiya ta'limining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Talabalik davrida o'quv yuklamalarining ortishi, auditoriya mashg'ulotlari va mustaqil ta'lim jarayonida uzoq vaqt davomida kamharakat holatda bo'lish jismoniy faollikni muntazam tashkil etish zaruratini kuchaytiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida qo'llaniladigan vositalar orasida yengil atletika mashqlari o'zining tabiiy harakatlarga asoslanganligi, keng qo'llash imkoniyati va jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ko'p qirrali ta'siri bilan ajralib turadi. Yugurish, sakrash, uloqtirish, yurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar insonning harakat faoliyatida muhim o'rin tutadi. Ushbu mashqlarni maqsadli va tizimli qo'llash orqali organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirish, harakat koordinatsiyasini yaxshilash va jismoniy ish qobiliyatini rivojlantirish mumkin.

L.P. Matveyev jismoniy tarbiya jarayonini insonning jismoniy imkoniyatlarini maqsadli rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon sifatida izohlaydi. Uning nazariy qarashlarida jismoniy mashqlarni tanlash, yuklamalarni me'yorlash va mashg'ulotlarni izchil tashkil etish muhim metodik shartlar sifatida qaraladi [1]. V.N. Platonov sport tayyorgarligi tizimida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning o'zaro bog'liqligi, tayyorgarlik jarayonining yaxlitligi va yuklamalarni boshqarish masalalariga alohida e'tibor qaratadi [2].

Oliy ta'lim talabalarining jismoniy faolligi va jismoniy tayyorgarligiga bag'ishlangan ilmiy sharhlarda talabalarning harakat faolligi ularning turmush tarzi, ta'lim muhiti va boshqa ijtimoiy omillar bilan uzviy bog'liqligi qayd etilgan [3]. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining jismoniy faollik bo'yicha tavsiyalarida ham muntazam jismoniy faollikning salomatlikni mustahkamlashdagi ahamiyati ta'kidlangan [4].

Shu nuqtayi nazardan, yengil atletika mashg'ulotlarini faqat ayrim jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi sifatida emas, balki talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini kompleks takomillashtirishga xizmat qiluvchi yaxlit pedagogik tizim sifatida tashkil etish dolzarb ilmiy-metodik masala hisoblanadi.

TADQIQOTNING MAQSADI

Oliy ta’lim muassasalarida yengil atletika mashg‘ulotlari vositasida talabalarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning nazariy-metodik asoslarini tahlil qilish hamda mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishga yo‘naltirilgan metodik yondashuvlarni asoslash.

TADQIQOT VAZIFALARI

1. Talabalarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga oid ilmiy-pedagogik va metodik adabiyotlarni tahlil qilish.
2. Yengil atletika mashqlarining asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi imkoniyatlarini nazariy jihatdan yoritish.
3. Tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni o‘zaro uyg‘unlashtirib rivojlantirish tamoyillarini aniqlashtirish.
4. Talabalarning individual jismoniy imkoniyatlariga mos mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish yondashuvlarini asoslash.
5. Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashga xizmat qiluvchi pedagogik nazorat vositalarini tavsiya etish.

TADQIQOT METODLARI

Maqolada ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, pedagogik kuzatish, umumlashtirish va nazariy modellashtirish metodlaridan foydalanilgan. Ushbu metodlar asosida yengil atletika mashg‘ulotlarining talabalarning jismoniy tayyorgarligiga ta’siri, jismoniy sifatlarning o‘zaro aloqadorligi va mashg‘ulotlarni tashkil etishning metodik xususiyatlari nazariy jihatdan o‘rganilgan.

1. TALABALAR JISMONIY TAYYORGARLIGINING NAZARIY-PEDAGOGIK MOHIYATI

Jismoniy tayyorgarlik insonning harakat faoliyatini samarali amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlari, harakat ko‘nikmalari va funksional imkoniyatlarining rivojlanganlik darajasini ifodalaydi. U faqat alohida jismoniy sifatlarning yuqori darajada shakllanganligi bilan belgilanmaydi, balki ularning o‘zaro muvofiqligi, harakat faoliyatida namoyon bo‘lishi va organizmning jismoniy yuklamalarga moslashish imkoniyatlari bilan ham tavsiflanadi.

Talabalarning jismoniy tayyorgarligi quyidagi o‘zaro bog‘liq tarkibiy qismlardan tashkil topadi:

Tezkorlik – harakatni qisqa vaqt ichida bajarish va harakat reaksiyasini tez amalga oshirish qobiliyati.

Kuch – mushaklarning tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshi turish qobiliyati.

Chidamlilik – uzoq davom etadigan jismoniy faoliyatda ish qobiliyatini saqlab qolish imkoniyati.

Chaqqonlik va koordinatsiya – harakatlarni tez, aniq, maqsadga muvofiq qayta tashkil etish va boshqarish qobiliyati.

Egiluvchanlik – bo‘g‘imlarda zarur amplitudada harakatlarni bajarish imkoniyati.

Mazkur sifatlar bir-biridan alohida holda namoyon bo‘lmaydi. Masalan, qisqa masofaga yugurishda tezkorlik bilan bir qatorda oyoq mushaklarining kuchi, harakat koordinatsiyasi va start reaksiyasi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Uzoq masofaga yugurishda esa chidamlilik, harakat tejamkorligi va organizmning aerob imkoniyatlari asosiy o‘rin egallaydi.

Shu sababli jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishda birgina jismoniy sifatga yo‘naltirilgan mashqlar bilan cheklanib qolmasdan, ularning o‘zaro ta’sirini hisobga olgan holda kompleks yondashuvni qo‘llash lozim.

Jismoniy tarbiya nazariyasida mashg‘ulot samaradorligi yuklamaning hajmi, shiddati, davomiyligi, takrorlanish soni va dam olish oralig‘ining o‘zaro muvofiqligi bilan bog‘liq holda

izohlanadi [1; 2]. Demak, talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish jarayonida mashqlar mazmuni bilan bir qatorda ularning bajarilish shartlari va pedagogik boshqaruv mexanizmlari ham muhim hisoblanadi.

2. YENGIL ATLETIKA MASHQLARINING JISMONIY SIFATLARNI KOMPLEKS RIVOJLANTIRISHDAGI IMKONIYATLARI

Yengil atletika insonning tabiiy harakatlariga asoslangan mashqlar tizimi bo‘lib, yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish turlarini o‘z ichiga oladi. Ushbu mashqlar organizmning turli funksional tizimlariga ta’sir ko‘rsatishi va bir vaqtning o‘zida bir nechta jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkoniyatiga ega.

Tezkorlikni rivojlantirishda qisqa masofalarga yugurish, tezlanish bilan yugurish, takroriy yugurish, signal bo‘yicha start olish va yo‘nalishni tez o‘zgartirish mashqlaridan foydalaniladi.

Tezkorlikni rivojlantirishning asosiy metodik sharti mashqlarni yuqori harakat tezligida, texnik jihatdan to‘g‘ri va yetarli tiklanish oralig‘i bilan bajarishdan iborat. Charchoq kuchaygan sharoitda tezlikni saqlashga majburlash harakat texnikasining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Masalan, 20–30 metrga tezlanish bilan yugurish, 30 metrga yuqori tezlikda yugurish hamda turli holatlardan start olish mashqlari talabalarning tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Yengil atletikada sakrash va uloqtirish mashqlari kuch hamda tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Joyidan uzunlikka sakrash, ko‘p martalik sakrashlar, past balandlikdagi to‘siqlardan sakrash, turgan joyda turli yo‘nalishlarda sakrash mashqlari oyoq mushaklarining kuch ishlab chiqarish imkoniyatlarini takomillashtirishga yordam beradi.

Kuch tayyorgarligida tana vaznidan foydalanib bajariladigan o‘tirib-turish, oldinga tashlanish, qo‘llarni bukib-yozish va qorin mushaklari uchun mashqlar ham qo‘llanilishi mumkin.

Kuch mashqlarini tashkil etishda talabaning tayyorgarlik darajasi, harakat texnikasi va jismoniy imkoniyatlari hisobga olinishi zarur. Qarshilikni bosqichma-bosqich oshirish, mushak guruhlariga mos mashqlarni tanlash va tiklanish vaqtini ta’minlash mashg‘ulotning metodik samaradorligini belgilaydi [5].

Chidamlilik organizmning uzoq muddat davomida jismoniy faoliyatni bajarish va charchoqqa qarshi turish qobiliyatidir. Yengil atletika mashg‘ulotlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun bir tekis yugurish, o‘zgaruvchan tezlikda yugurish, takroriy yugurish va belgilangan masofani nazorat ostida bosib o‘tish metodlaridan foydalaniladi.

Chidamlilikni rivojlantirishda yuklamaning davomiyligi, shiddati, mashg‘ulotlar orasidagi tiklanish va talabaning funksional holati o‘zaro muvofiqlashtirilishi lozim. Dastlabki tayyorgarlik darajasi past bo‘lgan talabalarda masofa va davomiylikni me’yoridan ortiq oshirish tavsiya etilmaydi.

Uzoq davom etadigan yugurish mashqlari yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining jismoniy faoliyatga moslashishiga, harakat tejamkorligini shakllantirishga hamda umumiy ish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Chaqqonlik harakat vaziyatining o‘zgarishiga mos ravishda tez va aniq javob qaytarish qobiliyatidir. Yengil atletika mashg‘ulotlarida mokisimon yugurish, belgilangan nuqtalar orasida yo‘nalishni almashtirish, turli ritmda yugurish va to‘siqlardan o‘tish mashqlari koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda qo‘llaniladi.

Ushbu mashqlarni bajarish davomida talaba fazoda mo‘ljal olish, harakat tezligini boshqarish, tana holatini muvofiqlashtirish va harakat ketma-ketligini tez o‘zgartirish ko‘nikmalarini egallaydi.

Koordinatsion mashqlarning metodik xususiyati ularning mazmunini muntazam yangilab borish, harakat sharoitlarini o‘zgartirish va bajarish aniqligiga talabni oshirishdan iborat.

Egiluvchanlik harakat apparatining funksional imkoniyatlarini belgilovchi muhim jismoniy sifatdir. Uning rivojlanishi bo‘g‘imlarning harakatchanligi, mushak va paylarning elastik xususiyatlari bilan bog‘liq.

Yengil atletika mashg‘ulotlarida dinamik cho‘zilish, bo‘g‘imlarni harakatga tayyorlash, gavdani oldinga va yon tomonga egish, son va boldir mushaklari uchun maxsus mashqlar qo‘llanilishi mumkin.

Egiluvchanlik mashqlari mashg‘ulotning tayyorlov qismida dinamik shaklda, yakuniy qismida esa talabaning imkoniyatlariga mos ravishda nazoratli cho‘zilish mashqlari orqali tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

3. YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARINI KOMPLEKS TASHKIL ETISHNING METODIK TAMOYILLARI

Talabalarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirish mashg‘ulot mazmunini tizimli tashkil etish va pedagogik tamoyillarga rioya qilishni talab etadi.

Maqsadga yo‘naltirilganlik tamoyili. Har bir mashg‘ulot aniq pedagogik vazifaga ega bo‘lishi kerak. Mashqlar tanlovi rivojlantirilishi ko‘zda tutilgan jismoniy sifatlar va talabalarning tayyorgarlik darajasi bilan bog‘liq bo‘lishi lozim.

Muntazamlilik tamoyili. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uzluksiz va izchil mashg‘ulotlarni talab qiladi. Mashg‘ulotlar orasidagi uzoq tanaffuslar shakllangan harakat ko‘nikmalari va jismoniy tayyorgarlik darajasiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Bosqichma-bosqichlik tamoyili. Jismoniy yuklama hajmi va shiddati talabalarning moslashish imkoniyatlariga muvofiq oshirib boriladi. Dastlab mashqlar texnikasini o‘zlashtirishga, keyingi bosqichlarda esa ularning bajarilish sifati va yuklama darajasini takomillashtirishga e’tibor qaratiladi.

Individuallashtirish tamoyili. Talabalarning yoshi, jinsi, sog‘lig‘i, jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlari hisobga olinishi zarur. Bir xil mashqni barcha talabalar uchun bir xil yuklama bilan belgilash har doim ham pedagogik jihatdan maqsadga muvofiq emas.

Komplekslilik tamoyili. Mashg‘ulot jarayonida jismoniy sifatlar o‘zaro bog‘liq holda rivojlantiriladi. Bunda tezkorlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya va egiluvchanlik uchun tanlangan mashqlar yagona pedagogik maqsadga xizmat qilishi kerak.

Tiklanish va xavfsizlik tamoyili. Mashg‘ulot yuklamasi bilan dam olish oralig‘i muvozanatli tashkil etiladi. Mashqlarni bajarishda texnika xavfsizligi, sport maydonining holati, ob-havo sharoiti va talabalarning funksional holati nazorat qilinadi.

4. TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI KOMPLEKS RIVOJLANTIRISH MODELI

Nazariy tahlil asosida yengil atletika mashg‘ulotlarini to‘rtta o‘zaro bog‘liq tarkibiy qism asosida tashkil etish taklif etiladi.

Birinchi – maqsadli-tashkiliy komponent. Mashg‘ulot maqsadini belgilash, talabalar tayyorgarlik darajasini dastlabki baholash, mashg‘ulot vositalarini tanlash va yuklamalarni rejalashtirishni o‘z ichiga oladi.

Ikkinchi – mazmuniy komponent. Tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya va egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan yengil atletika mashqlarini tanlashdan iborat.

Uchinchi – jarayonli-metodik komponent. Mashqlarni takroriy, bir tekis, intervalli va aylanma metodlar asosida tashkil etish, yuklama va dam olish nisbatini muvofiqlashtirishni nazarda tutadi.

To‘rtinchi – nazorat-baholash komponenti. Talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini pedagogik testlar orqali aniqlash, natijalarni tahlil qilish va keyingi mashg‘ulotlarni individual xususiyatlarga muvofiq tuzatishni qamrab oladi.

Mazkur modelning asosiy xususiyati jismoniy tayyorgarlikni alohida test natijalari yig‘indisi sifatida emas, balki o‘zaro bog‘langan jismoniy sifatlar, harakat ko‘nikmalari va funksional imkoniyatlarning yaxlit tizimi sifatida qarashdan iborat.

Yengil atletika mashg‘ulotining tavsiya etiladigan tuzilishi

Mashg‘ulot qismi	**Mazmuni**	**Pedagogik vazifasi**
Tayyorlov qismi	Yengil yugurish, yurish, dinamik cho‘zilish, umumrivojlantiruvchi mashqlar	Organizmni asosiy yuklamaga tayyorlash
Asosiy qism	Tezkorlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya va egiluvchanlik mashqlari	Rejalashtirilgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish
Yakuniy qism	Sekin yugurish, yurish, nafasni me’yorlashtirish, yengil cho‘zilish	Organizmni nisbatan tinch holatga qaytarish

Mashg‘ulot qismlarining davomiyligi umumiy dars vaqtiga, mashg‘ulot maqsadiga va talabalarning tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

Kompleks mashg‘ulotlar mazmunining namunaviy yo‘nalishlari

Yo‘nalish	Tavsiya etiladigan mashqlar	Rivojlantiriladigan sifat
Tezkorlik	20–30 metrga yugurish, tezlanish bilan yugurish	Tezkorlik
Kuch	Joyidan uzunlikka sakrash, o‘tirib-turish, tashlanish	Kuch va tezlik-kuch
Chidamlilik	Bir tekis va o‘zgaruvchan tezlikda yugurish	Chidamlilik
Chaqqonlik	4×10 metrga mokisimon yugurish, yo‘nalishni almashtirish	Chaqqonlik va koordinatsiya
Egiluvchanlik	Dinamik va nazoratli cho‘zilish mashqlari	Egiluvchanlik

Mazkur yo‘nalishlar qat’iy mashg‘ulot rejasi emas, balki pedagogik rejalashtirish uchun metodik namuna hisoblanadi. Ularni talabalar kontingenti va mashg‘ulot sharoitiga qarab o‘zgartirish mumkin.

5. JISMONIY TAYYORGARLIKNI BAHOLASH VA PEDAGOGIK NAZORAT

Talabalarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish jarayonida pedagogik nazorat muhim ahamiyatga ega. Nazorat mashg‘ulotlarning boshlang‘ich bosqichida, muayyan davr yakunida va zaruratga ko‘ra oraliq bosqichlarda amalga oshirilishi mumkin.

Jismoniy sifatlarni baholashda quyidagi nazorat testlaridan foydalanish tavsiya etiladi:

Nazorat testi	**Baholanadigan sifat**
30 metrga yugurish	Tezkorlik
Joyidan uzunlikka sakrash	Tezlik-kuch
1000 metrga yugurish	Umumiy chidamlilik
4×10 metrga mokisimon yugurish	Chaqqonlik va koordinatsiya
O‘tirgan holatda oldinga egilish	Egiluvchanlik

Testlarni o‘tkazishda bir xil sharoitni saqlash, bir xil o‘lchash usulidan foydalanish, ishtirokchilarga topshiriqni oldindan tushuntirish va natijalarni qayd etish talab etiladi.

Talabalarning sog‘lig‘i va jismoniy imkoniyatlari hisobga olinib, zarur hollarda testlar moslashtiriladi.

Pedagogik nazorat faqat test natijalarini qayd etish bilan cheklanmasligi kerak. Mashqlarni bajarish texnikasi, harakatlarning aniqligi, talabalarning mashg‘ulotdagi faolligi, yuklamaga munosabati va tiklanish jarayoni ham kuzatib borilishi lozim. Bunday yondashuv mashg‘ulot mazmunini o‘z vaqtida takomillashtirish va individual metodik qarorlar qabul qilish imkonini beradi.

MUHOKAMA

Yengil atletika mashg‘ulotlari orqali talabalarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirish masalasi bir nechta nazariy va metodik yondashuvlarning uyg‘unligini talab etadi. Birinchidan, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda mashqlarni faqat ularning tashqi ko‘rinishi yoki bajarilish soniga qarab tanlash yetarli emas. Har bir mashqning fiziologik yo‘nalishi, yuklama xususiyati va rivojlantiriladigan harakat qobiliyatiga ta’siri hisobga olinishi kerak.

Ikkinchidan, talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi bir xil bo‘lmaganligi sababli mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bir xil yugurish masofasi yoki sakrash mashqi turli tayyorgarlik darajasidagi talabalar uchun turlicha jismoniy yuklama hosil qilishi mumkin. Shu bois mashg‘ulotlarni tashkil etishda dastlabki pedagogik nazorat, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va muntazam qayta baholash tizimidan foydalanish maqsadga muvofiq.

Uchinchidan, jismoniy sifatlarning o‘zaro ta’siri kompleks yondashuvning nazariy asosini tashkil etadi. Masalan, yugurish mashqlarida tezkorlik va chidamlilik bilan birga harakat koordinatsiyasi, mushak kuchi va harakat texnikasi ham muhim ahamiyatga ega. Demak, mashg‘ulot jarayonida ushbu sifatlarni o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirishga e’tibor qaratish lozim.

To‘rtinchidan, jismoniy tayyorgarlikni baholashda faqat yakuniy test natijasiga tayanish yetarli emas. Natijalarning individual o‘zgarishi, mashqlarni bajarish texnikasi, yuklamaga moslashish va harakat faolligini ham hisobga olish kerak. Bu yondashuv pedagogik qarorlarni ilmiy asoslash imkoniyatini kengaytiradi.

Shunday qilib, yengil atletika mashg‘ulotlarining nazariy-metodik samaradorligi mashqlar mazmuni, yuklama me’yorlari, individual yondashuv, tiklanish va pedagogik nazoratning yagona tizimda tashkil etilishiga bog‘liq.

XULOSA. Yengil atletika mashg‘ulotlarida talabalarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirish masalalarini nazariy-metodik jihatdan tahlil qilish natijasida ushbu jarayonning samaradorligi, eng avvalo, mashg‘ulot mazmunini ilmiy asosda tashkil etish, jismoniy sifatlarni o‘zaro uzviy bog‘liqlikda rivojlantirish hamda jismoniy yuklamalarni talabalarning individual imkoniyatlariga muvofiq belgilashga bog‘liqligi aniqlandi.

Yengil atletika tarkibiga kiruvchi yugurish, sakrash, uloqtirish va turli umumrivojlantiruvchi mashqlar talabalarning tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya va egiluvchanlik sifatlarini takomillashtirish uchun keng pedagogik imkoniyatlar yaratadi. Bunda mazkur jismoniy sifatlarni bir-biridan ajratilgan holda emas, balki o‘zaro ta’sir va bog‘liqlik asosida rivojlantirish muhim metodik ahamiyat kasb etadi. Chunki har qanday harakat faoliyatining samarali bajarilishi bir vaqtning o‘zida bir nechta jismoniy sifatlarning uyg‘un namoyon bo‘lishini talab qiladi.

Shundan kelib chiqib, yengil atletika mashg‘ulotlarini tashkil etishda maqsadga yo‘naltirilganlik, muntazamlilik, bosqichma-bosqichlik, individuallashtirish va komplekslilik tamoyillariga izchil amal qilish zarur. Ayniqsa, mashqlarni tanlashda talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, funksional imkoniyatlari va harakat tajribasini hisobga olish yuklamalarning

samarali taqsimlanishiga imkon beradi. Bu esa mashg‘ulot jarayonida jismoniy rivojlanish bilan bir qatorda harakat ko‘nikmalari va jismoniy ish qobiliyatini ham takomillashtirishga xizmat qiladi.

Mazkur metodik yondashuvning mantiqiy davomi sifatida pedagogik nazoratni mashg‘ulot jarayonining ajralmas tarkibiy qismi sifatida tashkil etish lozim. Bunda yugurish, sakrash, mokisimon yugurish va egiluvchanlikni aniqlashga qaratilgan nazorat mashqlaridan foydalanish talabalarning jismoniy tayyorgarlik holatini baholash, mavjud kamchiliklarni aniqlash hamda keyingi mashg‘ulotlar mazmuniga tegishli o‘zgartirishlar kiritish imkonini beradi. Demak, nazorat natijalari mashg‘ulotlarni yanada takomillashtirish uchun metodik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Umumiy xulosa sifatida ta’kidlash mumkinki, yengil atletika mashg‘ulotlarida talabalarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirish alohida mashqlarni qo‘llash bilangina cheklanmaydi, balki maqsad, mazmun, metod, yuklama va pedagogik nazoratning o‘zaro uyg‘unligini ta’minlaydigan yaxlit ta’limiy jarayonni tashkil etishni nazarda tutadi. Shu bois oliy ta’lim muassasalarida yengil atletika mashg‘ulotlarini kompleks metodik yondashuv asosida tashkil etish talabalarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, harakat faolligini oshirish hamda sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ehtiyojini shakllantirishning muhim pedagogik sharti hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
3. Physical Activity and Physical Fitness among University Students—A Systematic Review. // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – Vol. 19, № 1. – Article 158. – DOI: 10.3390/ijerph19010158.
4. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: World Health Organization, 2020.
5. American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine Position Stand. Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults. // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2009. – Vol. 41, № 3. – P. 687–708. – DOI: 10.1249/MSS.0b013e3181915670.
6. Ozolin N.G. Настольная книга тренера: наука побеждать. – Москва: АСТ: Астрель, 2004.