

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc. 33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

XUDAYKULOV ZAFAR BEKNAZAROVICH

**OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA YENGIL ATLETIKA
VOSITALARIDAN FOYDALANGAN HOLDA TALABA-YOSHLARNI
SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH**

**13.00.04- Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq–2025

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
avtoreferati mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on pedagogical
sciences**

Xudaykulov Zafar Beknazarovich

Oliy ta’lim muassasalarida yengil atletika vositalaridan foydalangan holda talaba-yoshlarni salomatligini mustahkamlash..... 3

Худайкулов Зафар Бекназарович

Укрепление здоровья студенческой молодежи в высших учебных заведениях с использованием средств легкой атлетики..... 29

Khudaykulov Zafar Beknazarovich

Strengthening the health of students through the use of track and field means in higher education Institutions 59

E’lon qilingan ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ
List of published works..... 63

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc. 33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

XUDAYKULOV ZAFAR BEKNAZAROVICH

**OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA YENGIL ATLETIKA
VOSITALARIDAN FOYDALANGAN HOLDA TALABA-YOSHLARNI
SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH**

**13.00.04- Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq–2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2024.4.PhD/Ped3258 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) ilmiy kengashning veb-sahifasida (www.uzdjtsu.uz) va “ZiyoNet” Axborot ta’lim portaliga (www.ziynet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:	Olimov Muxsinbek Sotivoldiyevich pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Rasmiy opponentlar:	Allamuratov Shuxratulla Inoyatovich biologiya fanlari doktori, professor Rahmanov Rauf Rasulovich pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yetakchi tashkilot:	Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 raqamli Ilmiy kengashining 2025-yil “_____” _____ kuni soat ____ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19 uy. Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; faks: (0-370) 717-17-76; veb-sayt: www.jtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Madaniyat saroyi, 3-qavat, kichik majlislar zali.

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____ raqami bilan ro‘yxatga olingan). (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19 uy.) Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; faks.: (0-370) 717-17-76

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil ” _____ ” _____ kuni tarqatilgan.

(2025-yil “ _____ ” _____ dagi ____ raqamli reyestr bayonnomasi).

F.A.Kerimov

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash raisi, p.f.d., professor

X.X.Qurbonov

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash Ilmiy kotibi, p.f.b.f.d. (PhD)

O.J.Dadabayev

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash qoshidagi Ilmiy seminar raisi, p.f.d. (DSc), professor

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Dunyoning ko'pgina mamlakatlarida sog'lom avlodni tarbiyalash, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda mamlakat aholisi salomatligini yaxshilash masalalari ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya darsini oqitish samaradorligini oshirish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqish asosida sog'lomlashtirishga bo'lgan ehtiyojlarini shakllantirish zarurati yuzaga kelmoqda. Oliy ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirish talaba-yoshlarni har tomonlama rivojlantirishning zamonaviy vosita va usullarni ishlab chiqishga bo'lgan ehtiyoj kun sayin ortib bormoqda. Talaba-yoshlarda faol hayot tarzi, yuqori axloqiylik, ezigulik va insoniylik fazilatlarini tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sport shakllari, metod va vositalaridan foydalanish yildan yilga muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yengil atletika vositalari orqali talaba-yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, ularning salomatligini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kun ta'lim tizimi oldidagi muhim dolzarb vazifalardan biri hisoblanmoqda.

Jahonning yetakchi ta'lim muassasalarida, asosan, yoshlarni sportga jalb qilish orqali ta'lim samaradorligini oshirish, kasbiy-pedagogik faoliyatini takomillashtirish uchun sohada innovatsion jarayonlarni faol joriy etish, yosh xususiyatlari bo'yicha fitnes mashg'ulotlarini kundalik harakat faoliyatiga keng targ'ib qilishga qaratilgan ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Yetakchi xorijiy davlatlarda talaba-yoshlar salomatligidagi muammolari bo'yicha jismoniy faollik yetishmasligi, sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ishonchli usullarini topishga qaratilgan ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Dunyo olimlari tomonidan ko'p etirof etilayotgan oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika vositalaridan samarali foydalanish talaba-yoshlarning jismoniy faolligi va salomatligini oshirishda muhim omil hisoblanib, talaba-yoshlarni salomatligini mustahkamlash va kam harakatlikni oldini olishga qaratilgan ilmiy tajribalari turli xil yangi shakllarini ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Respublikamizda talaba-yoshlar jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, ularni jismoniy tayyorgarligini oshirish eng muhim vazifalardan biri etib belgilangan. "Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, ular ortasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish"¹ kabi vazifalar ustuvor yo'nalishlardan biriga aylanmoqda. Jismoniy tarbiya sohasidagi ayrim mutaxassislar mavjud muammoli vaziyatdan chiqish yo'llarini izlab, oliy ta'lim muassasalarida majburiy jismoniy tarbiya darslari hajmini oshirishni taklif qilishmoqda. Ammo bunday usul nomaqbul bo'lib, sport inshootlarini jadal qurish, professional kadrlar, oliy ma'lumotli kasbiy mahoratli mutaxassislarni tayyorlash bo'yicha o'quv dasturlariga o'zgartirishlar kiritish uchun moddiy va moliyaviy sarmoyalar talab qilmoqda. Talaba-yoshlarning jismoniy tarbiyasi borasida aniqlangan muammolari hal qilishning yanada istiqbolli yo'nalishi, aksariyat olimlar va oliy ta'lim mutaxassislarining fikriga ko'ra, oliy o'quv yurtlarida talaba-yoshlarning jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqish va ehtiyojlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. <https://lex.uz/>.

dars mashg'ulotlari innovatsion shakllarini ilmiy ishlab chiqish va asoslash talabini qo'ymoqda. Oliy ta'lim muasasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning shunday shakllarini topish asosida, o'quv soatlarini ko'paytirmasdan talabalarning harakat faolligini sezilarli darajada oshirishga imkoniyat yaratish muammosi mutaxassislar oldida turgan muhim vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentyabrdagi O'RQ-394-son "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni, 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son "2022 — 2026 yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi" farmonlari, 2017-yil 20-apreldagi PQ-2909-son "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" qarori, 2022-yil 11-apreldagi PQ-201-son "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori shuningdek, mazkur faoliyatga oid boshqa nomativ huquqiy hujatlarda belgilangan vazifalarni hal qilishda mazkur dissertasiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalarni rivojlantirishning I. "Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari" ustuvor mavzusi doirasida amalga oshirilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Respublikamiz olimlaridan T.S.Usmonxo'jayev, A.A.Abdullayev, Sh.X.Xankeldiyev, O.V.Goncharova, M.S.Olimov, K.T.Shakirjanova, N.T.To'xtaboyev, M.S.Axmatov, F.A.Kerimov, R.S.Salomov, D.K.Ismagilov² kabi yetakchi mutaxassislar jismoniy tarbiyani shakllantirish modelini o'quv jarayoniga joriy etish mexanizmlarini o'rganib chiqishgan, bunda jismoniy tarbiya rejasini ishlab chiqish, talabalarning jismoniy tarbiya bo'yicha faoliyatini baholash mezonlari va texnologiyasi, talabalarning har bir semestrda faoliyatini baholash va o'quv yili yakunida "Jismoniy tarbiya va sport" o'quv fani bo'yicha integral baho qo'yish ko'zda tutilgan.

Mustaqil davlatlar hamdo'stigi mamlakatlari olimlari V.N.Solovev, L.A.Sorokina, Ye.V.Tarabarina, Yu.O.Averyasova, K.V.Kiuru, L.A.Lipskaya, K.N.Dementev,

² Usmonxujayev T.S. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Тошкент. 2004. – 168 б.; Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти, - Тошкент, ЎзДЖТИ. Дарслик, 2005, - 119 б., Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005. - Б.46-47.; Олимов М.С. Ўрта масофага югурувчи спортчи-талабаларни мусобақаларга тайёрлаш услубияти.13.00.04. Педагогика фанлари номзоди илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертацияси. Т.:2011.- 160 б.; Шакиржанова К.Т., Тухтабоев Н.Т. Основы техники, методики обучения в беге на короткие дистанции, - Т.: 2012. - 158 с.; Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Дарслик, Фарғона, 2017. – 391-б.; Ахматов М.С. Массовый спорт-основа государственного управления производства и накопления ресурса здоровья населения. Фан-спорта илмий назарий журнали. №4 2017. Б-13-14.; Ф.А.Керимов «Жисмоний тарбия педагогик технологиялар» ўқув қўлланма. Т.Ита press nashriyoti, 2018. -160 б., Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1-жилд Ўқув қўлланма. Тошкент: Илмий техника ахбороти пресс нашриёти. 2018. -196 б.; Исмагилов Д.К. Разработка методов оптимизации физического совершенствования студентов на основе спортивно – ориентированного физического воспитания. Дис. ... док. Философии (PhD). Чирчик, 2018. -98 с.

K.V.Chedovlar³ turli spor turlari bo'yicha seksiya ishlari, turistik sayohatlar, sport bayramlari va festivallari, sport musobaqalari va viktorinalar tashkil etish xususiyatlari, oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tarbiya hamda sog'lomlashtirish samaradorligi mezonlari: jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining individual o'sish sur'atlari;shaxsning shakllangan jismoniy tarbiya darajasini o'z ishlarida ko'rsatib o'tganlar.

Xorijiy olimlar G.Roberts, D.Treasure, F.Galik, M.Gulle, K.Sertbas, D.Sari, E.Kaya, Z.Hoavard, Zeng, E.Raymond, Veston, B.Juanlarning⁴ ilmiy izlanishlarida oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tarbiya mashg'otlarini tashkil etishda pedagogik jihatdan maqsadga muvofiq va samarali bo'lishi uchun, uning asosida tizimlashtirilgan bilimlar, jumladan, pedagogik jarayon maqsadi,tamoyillari, unga mos vazifalar, mezonlar shakllantirish, ularga adekvat ravishda talaba yoshlarning qiziqishlari va ehtiyojlari hisobga olinadigan holda jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va sport tadbirlari tashkil etish hakllari, shuningdek ularni oliy ta'lim muassasalarida amaliy faoliyatiga tatbiq etish mexanizmi bo'lishi shartligini ko'rsatgan.

Oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tarbiyasi masalalari bo'yicha vatanimiz va xorijiy ilmiy hamda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni aniqlashga imkon berdiki, oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyani takomillashtirish muammosi jiddiy ilmiy, maqsadga yo'naltirilgan pedagogik tadqiqotlarni taqozo etadi, aynan shu tanlangan tadqiqot yo'nalishi dissertasiya ishining dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertasiya tadqiqoti O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining ilmiy-tadqiqot ishlari konsepsiyasi va istiqbolli rejasining V.I/2 "O'quvchi-yoshlarni jismoniy qobiliyatlarini, jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullari yangi innovatsion texnologiyalarni samaradorligini aniqlash" mavzusi doirasida amalga oshirilgan.

Tadqiqotning maqsadi oliy ta'lim muassasalari talaba-yoshlarini yengil atletika vositalaridan foydalanish asosida salomatligini mustahkamlovchi harakat faolligini oshirishga qaratilgan metodika bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maxsus egiluvchanligini oshirishga qaratilgan sog'lomlashtiruvchi mashqlar majmuasini takomillashtirish;

³ Соловьев В.Н. Адаптация студентов к учебному процессу в высшей школе: автореф. дисс. ... докт. пед.наук. – Ижевск, 2003. - 46 с.; Сорокина И.А. Формирование культуры здоровья студентов в педагогическом процессе технического вуза: автореф. дисс. ... канд. пед. наук.- Барнаул, 2004. – 2019 с.; Тарабарина Е.В. Формирование готовности студентов вуза с ослабленным здоровьем к персональной физкультурно – оздоровительной деятельности: дисс. ... канд. пед. наук. – Москва, 2012. 169 с.; Аверясова Ю.О. Формирование пространства физической культуры в системе профессиональной подготовки студентов: монография. Москва: 2015, - 170 с.; Киуру К.В., Липская Л.А. Формирование готовности к межкультурной коммуникации у студентов вуза физической культуры. ТМФКА, Москва, №5. 2015. – С. 11-13.; Дементьев К.Н. мотивационная обусловленность занятий физической культуры учащейся молодежи. ТПФК, Москва, №11. 2017. – С. 34-35.; Чедов К.В. Обеспечение преемственности в формировании культуры здоровья старшеклассников и студентов. ТПФК, Москва. №10. 2018. – 36 с.

⁴ Roberts G., Treasure D. Advances in motivation in sport and exercise. 3rd ed. Textbook. United States of America, USA: Human Kinetics, 2012. - P.42-43., Çalik F., Gülle M., Sertbas K. Sari D., Kaya E. Analysis and examination of the relationship between leisure motivation and academic motivation of students of schools of physical education and sports Journal of Physical Education and Sport. Romania, 2014. Vol. 1. - Pp.127-128, Howard Z. Zeng., Raymond E. Weston., Juan B. Relationships between sports, physical activity participation, and Phys-Ed GPA: Results and analyses from national sample of Asian American students. Journal of Physical Education and Sport. Romania, 2016 year. vol, 21. - 140 p.

o'quv-mashg'ulot jarayonida talaba-yoshlarni jismoniy rivojlanish darajasi va funksional holatini oshiruvchi mashg'ulot metodikasini ishlab chiqish;

talaba-yoshlarni qaddi-qomatini to'g'ri tarbiyalash uchun belning yon mushaklarini bukuvchi va yozishga qaratilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish;

yuguruvchi talabalarni salomatlik darajasini mustahkamlash uchun sog'lomlashtiruvchi haftalik mashg'ulot rejasini ishlab chiqish.

Tadqiqotning obyekti sifatida oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tarbiya dars va darsdan tashqari mashg'ulotlar jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini oliy ta'lim muassasalari talabalari uchun jismoniy tarbiyaning darsdan tashqari turli shakllari va turlariga doir vosita va usullarni joriy etish mexanizmi tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda maxsus ilmiy-metodik adabiyotlardan olingan ma'lumotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, talabalar monitoringi, anketa so'rovlar o'tkazish, organizm tizimlarining funksional holatini baholash, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik tajriba, jismoniy tayyorgarlik testlari, matematik statistika kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maxsus egiluvchanligini oshirishga qaratilgan bo'g'imlar harakatchanligini kichik, o'rta va katta amplitudada bajariladigan oyoq, qo'l va bel mushaklarini rivojlantiruvchi (elastlik xususiyatlarini umurtqa pag'onasini harakatchanligini takomillashtirish kabi) mashqlarni qo'llash hisobiga kunlik sog'lom turmush tarzi va harakat faolligini oshirish imkoniyatlari kengaytirilgan;

talaba-yoshlarni jismoniy rivojlanishi va funksional holatini yaxshilash uchun ko'krak qafasi, qo'llar va yelka bo'g'imlarini bukuvchi va yozuvchi mushaklarini cho'zish mashqlarini o'quv mashg'ulotlar jarayonida moslashtirilgan yengil atletika harakatlari (yugurish, sakrash, to'p bilan mashqlar), maydon bo'ylab aylanib harakatlanishda (cho'zilish, kuch, tezlik, koordinatsiya kabi) maxsus mashqlarni qo'llash hisobiga uzoq muddat ishchanlik qobiliyatini saqlab turish imkoniyatlari kengaytirilgan;

talaba-yoshlarni haftalik tayyorgarlik mashg'ulotlarida tezkorlik, tezkor-kuch, maxsus chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda oyoqni bukub-yozuvchi perefirik mushaklarini turli sakrash mashqlari yordamida va qisqa masofalarni takroriy, o'zgaruvchan bajarish hisobiga ularni maxsus tayyorgarlik darajasi takomillashtirilgan;

talaba-yoshlar turmush tarzini modernizatsiyalash uchun sog'lomlashtiruvchi yurish va yugurish haftalik mashg'ulotlar rejasini ularni individual xususiyatidan kelib chiqib ishlab chiqish va ertalabki sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar tarkibiga kiritish hisobiga ularda kunlik sog'lom turmush tarzi takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

talabalarda jismoniy tarbiya hamda sog'omlashtirish mashg'ulotlariga bo'lgan ehtiyojlari asosida mushaklarni maksimal darajada cho'zib kerakli holatni saqlab turishga qaratilgan turli xil yuklama me'yorlari ishlab chiqilgan;

talabalarda chiroyli qaddi-qomatni shakllantirishga qaratilgan izometrik cho'zilishga asoslangan kuchlanishni bo'shashish relaksasiya mashqlari ishlab chiqilgan;

talabalar bilan olib boriladigan intensiv sport mashg'ulotlarida mushaklar kuchlanishini pasaytirish qon aylanishini yaxshilash tana chidamliligini moslashuvchanligini oshirishga qaratilgan dinamik cho'zish mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan;

olib borilgan tadqiqotlar davomida tajribadan olingan natijalar asosida oliy ta'lim muassasalari talabalari jismoniy sifatlarini rivojlantruvchi hamda harakat faolligini oshirishga qaratilgan vosita va usullarni qo'llash ilmiy va amaliy jihatdan asoslangan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi olingan natijalarning nazariy va metodologik asosga egaligi, usullarning ilmiy tadqiqot maqsadi, vazifalari, mantiqiy izchilligiga muvofiqligi, olingan ma'lumotlarning kompyuter texnologiyasidan foydalangan holda tog'rilanib, qayta ishlanganligi, namunaning yetarli diapazoni va reprezentativligi bilan izohlanganligi, empirik tadqiqotlar tahlili natijalari xorijiy va mahalliy olimlarning eksperimental ma'lumotlari bilan taqqoslanganligi, dissertasiya ishida berilgan taklif va amaliy tavsiyalarining ishonchliligi talabalar o'rtasida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari nazariyasi hamda metodikasining konseptual muammolarini hal etish zarurati bilan asoslanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tarbiya hamda sport mashg'ulotlariga qiziqish va ehtiyojlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkillashtirish, o'quv jarayonining, sport va sog'lomlashtirish mashg'ulotlari turlariga asoslangan holda maqsadli o'tkazilishini ta'minlash maxsus fanlar nazariyasi va uslubiyati mazmunini boyitadi, talabalar salomatligini saqlashda pedagogik faoliyatning ahamiyati katta hisoblanib, nafaqat o'quv jarayonini olib borishi, balki talabalarining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini qo'llab-quvvatlashda faol ishtirokini ilmiy asoslab berilishi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati, oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha asosiy faoliyat yo'nalishlari mazmunini tavsiflash hamda oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya kafedralarining amaliy faoliyatiga jismoniy tarbiyani tashkil etish afzalligini joriy etish mexanizmini kiritish, oliy ta'lim muassasasi professor-o'qituvchilari ishlarini tartibga soluvchi dasturiy va metodik hujjatlar tayyorlash bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Oliy ta'lim muassasalari talaba yoshlarini jismoniy tarbiya hamda sog'lomlashtirish mashg'ulotlariga qiziqishi va ehtiyojini shakllantirish hamda talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar natijalari asosida:

talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maxsus egiluvchanligini oshirishga qaratilgan bo'g'imlar harakatchanligini kichik, o'rta va katta amplitudada bajariladigan oyoq, qo'l va bel mushaklarini rivojlantiruvchi (elastlik xususiyatlarini umrtqa pag'onasini harakatchanligini takomillashtirish kabi) mashqlarni qo'llash bo'yicha taklif va tavsiyalar Toshkent davlat texnika universiteti talaba-yoshlarini darsdan tashqari mashg'ulot jarayonlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 14-dekabrda 03-16/12863-son dalolatnomasi). Natijada talabalarining jismoniy tarbiya va sportga qiziqish darajasini 11,2% ga oshirishga erishilgan.

talaba-yoshlarni jismoniy rivojlanishi va funksional holatini yaxshilash uchun

ko'krak qafasi, qo'llar va yelka bo'g'imlarini bukuvchi va yozuvchi mushaklarini cho'zish mashqlarini o'quv mashg'ulotlar jarayonida moslashtirilgan yengil atletika harakatlari (yugurish, sakrash, to'p bilan mashqlar), talabalar turli mashqlar bajariladigan maydonlar bo'ylab aylanib harakatlanishda har bir maydonda (cho'zilish, kuch, tezlik, koordinatsiya kabi) maxsus mashqlarni qo'llash bo'yicha taklif va tavsiyalar Urganch davlat universiteti jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 14-dekabrda 03-16/12863-son dalolatnomasi). Natijada talabalar harakat faolligining umumiy hajmi 11,3% ga yaxshilanishga erishilgan.

talaba-yoshlarni umurtqa pag'onasidagi buzilishlarni oldini olish uchun belning yon mushaklarini cho'zishga qaratilgan harakat ampletudasini oshirib tik va o'tirgan holatda bajariladigan (yelkani aylantirish, qo'llarni yuqoriga cho'zish, tizzani ko'tarib ushlab turish, yon tomonga egilish, oldinga egilish, oyoqni bukib-yozish, qo'llarni orqaga qo'yib yelka harakatlari, orqa mushaklar uchun cho'zilish kabi) mashqlar majmuasini ishlab chiqish bo'yicha taklif va tavsiyalar Toshkent davlat texnika universiteti Qo'qon filal darsdan keying jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 14-dekabrda 03-16/12863-son dalolatnomasi). Natijada, talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi umumiy hisobda 10,5% ga yaxshilanishga erishilgan.

talaba-yoshlar turmush tarzini modernizatsiyalash uchun sog'lomlashtiruvchi yurish va yugurish haftalik mashg'ulotlar rejasini ularni individual xususiyatidan kelib chiqib ishlab chiqish va ertalabki sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar tarkibiga kiritish bo'yicha taklif va tavsiyalar Urganch davlat universiteti sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 14-dekabrda 03-16/12863-son dalolatnomasi). Natijada oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy sifatlari 12,3% ga oshgan.

Tadqiqot natijalarining aprotasiyasi. Mazkur tadqiqot natijalari 3 ta xalqaro va 2 ta respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlarda muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. O'tkazilgan tadqiqot natijalari jami 8 ilmiy-uslubiy ish O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarni chop etishga tavsiya etilgan ilmiy nashrlarida 3 ta maqola, (2 ta respublika, 1 ta xorijiy ilmiy jurallarda) chop etilgan.

Dissertasiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertasiya ishi kirish, to'rtta bobdan xotima, amaliy tavsiyalar, ilovalar va adabiyotlar ro'yxatidan, 128 sahifa, 33 jadval, 14 ta rasm va ilovalardan tashkil topgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Kirish qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi, muammoning o'rganilganlik darajasi, dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi, tadqiqotning maqsadi, vazifalari, obyekt, predmet, usullari, ilmiy yangiligi, amaliy natijalari, tadqiqotdan olingan natijalarning ishonchliligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati, joriy etilishi, aprotasiyasi va e'lon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida ma'lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning birinchi bobi “**Oliy ta’lim muassasalarida yengil atletika vositalaridan foydalanish, talaba yoshlarni tayyorgarlik darajasi va funksional xolatini salomatligiga ta’siri bo’yicha adabiyotlar tahlili**” deb nomlangan birinchi bobida oliy ta’lim muassasasi talabalarning jismoniy qobiliyatini oshirish vositalari, talaba yoshlarning jismoniy holati darajasi va ularning jismoniy tarbiya mashg’ulotlariga bo’lgan motivasiyalari, talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari, Talaba-yoshlar bilan o’tkaziladigan jismoniy tarbiya – sog’lomlashtirish mashg’ulotlarini tashkil etish xususiyatlari oid ilmiy-metodik adabiyotlarni o’rganish asosida yoritib berilgan.

Jismoniy ta’lim talabalari har tamonlama maqsadli jismoniy rivojlantirish jarayoni, ularni jamiyatdagi ijtimoiy majburiyatlarni bajarishga jismoniy tayyorlash bilan bog’liq. Bu insonning o’z harakatlarini boshqarishning oqilana usullarini tizimli uzlashtirish, shu yo’l bilan hayotda zarur bo’ladigan harakat ko’nikma va malakalari hajmini egallashdir. Talabalar jismoniy mashqlarning inson organizimiga ta’siri to’g’risidagi bilimlarga ega bo’ladilar, o’z jismoniy sifatlari hamda harakat malakalarini rivojlantirishini ta’kidlashgan (R.Duffield, E.Gicos, L.Bosquet).

Talabalar jismoniy tarbiya tizimi nazariy jihatdan rivojlanayotgan organizmning moslashish imkoniyatlarini inobatga oluvchi tamoyillar asosida qurilgan, bu mashqlantiruvchi ta’sirga va har tamonlama rivojlanishga erishish imkonini beradi. U sog’liqni mustahkamlash, jismoniy va funksional tayyorgarlikni yaxshilash, ishchanlik qobiliyatini oshirish, hayotiy faoliyat va uzoq vaqt ijodiy umr kechirish uchun zarur bo’lgan sifatlarni, chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan (A.A.Vasilenko, P.A.Kotov, I.M.Axmetov).

OTMlarida o’quv guruhlari bilan amaliy ishda har xil darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega talabalar bilan ishlashga tug’ri keladi. Ko’pincha bunday guruhlarda o’rtacha qiyinlikdagi topshiriqlar beriladi, ya’ni ular talabalarning o’rtacha qismiga xos va mos vazifalar hisoblanadi. Bu yangi yondashuvning asosiy xususiyatlaridan biri hisoblanadi, bunda guruhning kuchli qismi yengillashtirilgan sharoitlarda ishlaydi kuchsiz qismi esa qiyinlashtirilgan sharoitlarda ishlashiga to’g’ri keladi. Umuman o’quv mashg’ulotlarining samadorligi yoqori bo’lmasligi ta’kidlab o’tishgan.

Xulosa qilib aytadigan bo’lsak oliy o’quv yurtida talabalarni jismoniy tarbiyalash maqsad va vazifasi-insonning ma’naviy, ahloqiy va jismoniy salomatligiga bo’lgan ongli munosabatni shakllantirishdir. Bu vazifa pedagoglar va o’quvchi yoshlarning o’zlarining birgalikdagi sifat-harakatlari bilan hal qilinishi mumkin va shaxsning jismoniy tayyorgarligi, shaxsga xos xususiyatari va shaxsning psixologik tuzilmasini inobatga olgan xolda amalga oshiriladigan qat’iy tabaqali yondashuvni taqozo etadi.

Dissertatsiyaning “**Tadqiqotning uslublari va uning tashkil qilinishi**” deb nomlangan ikkinchi bobida, unda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, anketa so’rovnomasi, pedagogik kuzatuv, pedagogik-nazorat testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil qilish kabi usullardan foydalanganligi bo’yicha ma’lumotlar keltirilgan.

Mazkur dissertatsiya tadqiqotlarini tashkil etish 3 ta bosqichda amalga oshirilgan:

I bosqich (2022-y.) - dastlab talablarni salomatligiga oid bo’lgan materiallarni topish va jamlash, nashr etilgan o’quv adabiyotlar va boshqa yozma manbalarda

yoritilgan ilmiy-uslubiy ishlarni nazariy jihatdan tahlil qilish, mavjud muammo va kamchiliklarni aniqlash, ushbu yo‘nalishda tadqiqot olib borish uchun mavzu tanlash; tadqiqot maqsadi va vazifalarini aniqlash, aniqlangan muammoni hal etish maqsadida amaliyotdagi asl holatni o‘rganish; jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotiga muvofiq o‘rganilayotgan muammoning hal qilinishiga asos bo‘luvchi choralarni o‘rganish;

II bosqich (2022-2023 yy., 1-yarim yillik) bir qator vazifalardan iborat: tajriba obyektining (talabalar soni) zaruriy sonini tanlash; tajribani o‘tkazishning zaruriy davomiyligini aniqlash; tajriba obyektining boshlang‘ich holatini o‘rganish uchun muayyan uslubiy yo‘nalishni tanlash; tajriba-sinovdan o‘tayotganlarning kichik sonida uslublarning qulayligi va samaradorligini tekshirish; muvofiq pedagogik harakatlar ta’sirida tajriba obyektidagi o‘zgarishlar xususida dalolat beruvchi belgilarni aniqlash.

III bosqich (2023-2024 yy., 2-yarim yillik) - asosiy bo‘lib, ishlab chiqilgan uslubiyatning samaradorligini teshkirish bo‘yicha tajriba o‘tkazishga yo‘naltirildi. Bu bosqich quyidagi tadbirlarni o‘z ichiga oladi: tajriba o‘tkazilayotgan tizimning boshlang‘ich holatini o‘rganish (talabalarning jismoniy rivojlanishi, funksional holati va jismoniy tayyorgarlik darajasi aniqlanadi); tajriba o‘tkazilayotgan sharoitlarning boshlang‘ich holatini o‘rganish; taklif qilingan chora-tadbirlar tizimining samaradorligi mezonlarini shakllantirish; tajriba ishtirokchilariga tajribani samarali o‘tkazish tartibi va shartlari haqida yo‘l-yo‘riq berish; aniq tajriba vazifasini hal qilish bo‘yicha tadqiqotchi taklif qilgan choratadbirlar tizimini amalga oshirish; choralarning tajriba tizimi ostida obyektlardagi o‘zgarishlarni tavsiflovchi oraliq kesimlar asosida tajribaning borishi haqidagi ma’lumotlarni qayd etish.

IV bosqich (2023-2024 yy.) - yakuniy bosqich bo‘lib, tajriba natijalarini ishlab chiqishga qaratildi: tajribadagi choralar tizimini amalga oshirish natijalarini yoritish (yosh chavandozlarning jismoniy rivojlanishi, funksional holati va jismoniy tayyorgarlik darajasi, shuningdek, bilim, ko‘nikma va malakalarni egallash darajasi); tajribaviy ta’sir subyektlari (talabalar va trener-yo‘riqchilar) xususiyatlarini ta’riflash. OAK tomonidan belgilangan talablar asosida dissertatsiyani himoyaga tayyorlash.

Dissertatsiyaning **“Oliy ta’lim muassasalari talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanganlik darajasi, tayyorgarligi funksional holatini shakllanganlik darajasini aniqlash orqali mashg‘ulot metodikasini qo‘llanilish samaradorligi”** deb nomlangan uchinchi bobida, OTM talaba-yoshlari bilan o‘tkazilgan anketa so‘rovini tahlili, OTM talaba yoshlarining jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini tahlili, tajriba guruhiga mansub talabalarining salomatlik darajasini aniqlash, talaba yoshlarni sog‘lom turmush tarzini tashkil etishda kunlik qadamlar soni va uni harakat faoliyatidagi o‘rni o‘rganilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik zamirida texnik, taktik, funksional va psixologik, intellektual va boshqa tayyorgarlikning puxta egallanganligi bilan muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikni o‘z ichiga oladi ular sportchilarni ham xar tomonlama rivojlanishi uchun zarur bo‘lgan ixtisoslashtirilgan sifatlarning namoyon bo‘lishini ta’minlaydi. Sportchi shakllanishining ilk bosqichidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik shunday poydevor hisoblanadi. Bu sportchiga o‘z mahoratini takomillashtirishda zarur bo‘lgan harakat malakalari va jismoniy sifatlarning har xil turlarini hosil qilishga imkon yaratadi. Ammo, shunday bo‘lsada bugungi talaba-yoshlarni jismoniy tayyorgarlik darajasi ularning kunlik turmush tarzi

o'rganilganda bandlik darajasi ko'prok kompyuter o'yinlari bilan mashg'ul bo'lib harakatlarni bajarishga kam vaqt sarflashlari kuzatilmoqda. Bu esa ularni salomatlik darajasini pasayishiga olib kelish ehtimolini ko'payishiga sabab bo'ladi. Natijada ularda turli kasalliklar kelib chiqish ehtimoli ko'payib bormoqda. Albatta bunday holatni oldini olishda jismoniy tarbiya va sportni o'rni beqiyos bo'lib ular bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni ilmiy asosda tahlil etish sohada dolzarb vazifalardan sanaladi. Yuqori natijalarga erishish uchun jismoniy tarbiya va sportdagi barcha vositalar, jismoniy mashqlar shuningdek mashg'ulotlar davomida vositalarning keng ishlab chiqilgan arsenalidan foydalanib kelinayotganligi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini samaradorligini oshirishga imkon berishi taqsiinga sazavor ammo, bugungi kunda kompyuter texnologiyalarini har bir sohaga kirib kelishi malakali sportchilarni tayyorlash tizimiga ham o'z ta'sirini ko'rsatmasdan qolmaydi. Biz yuqoridagilarni inobatga olib oliy o'quv yurti talabalarini jismoniy tayyorgarligini aniqlash va uni takomillashtirish bo'yicha metodikani ishlab chiqish yuzasidan pedagogik tajriba o'tkazishga e'tibor qaratdik. Pedagogik tajribaga tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilaridan 50 nafarini jalb etdik. Unga ko'ra, talaba-yoshlarni jismoniy tayyorgarligini aniqlashda maxsus testlar arsenalidan 7 tasidan foydalanildi. Yani tezkor kuchini 100 m. masofaga yugurish, joydan turib uzunlikka sakrash, 4x10 masofaga mokisimon yugurish, maxsus chidamlilik darajasini 3000 m. yugurish, qo'l kuchini aniqlashda qo'llarni bukib yozish hamda arqonda sakrash va kuch tayyorgarligini turnikda tortilish test sinovlari talaba-yoshlardan olindi. Olingan natijalar 1-jadvallarda ifodalanadi.

Olingan natijalar har ikkala guruhdagi talaba-yoshlarni jismoniy tayyorgarlik darajasini bir xilda shakllanganligidan darak beradi. Bu esa tajribaga jalb etilgan talaba yoshlar barcha ko'rsatkichlar bo'yicha jismoniy tayyorgarligini bir xilda shakllanganligini ko'rsatadi.

1-jadval

Pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlari sinaluvchilarini jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari statistik qiymatlarini solishtirish

Mezonlar	Tajriba guruhi		V, %	Nazorat guruh		V, %	Abs	nis, %	Ishonchlik	
	\bar{X}	σ		\bar{X}	σ				t	P
100 m. yugurish (soniya)	13,88	1,53	10,98	13,98	1,48	10,57	0,09	0,66	0,22	>0,05
4x10m (mokisimon)	10,29	1,03	9,98	10,48	1,00	9,58	0,20	1,91	0,68	>0,05
3000 m. (daqiqqa soniya)	847,36	101,53	11,98	864,60	99,96	11,56	17,24	2,03	0,61	>0,05
TJUS (sm.ga)	216,28	28,09	12,99	209,60	26,35	12,57	6,68	3,09	0,87	>0,05
Qo'llarni bukib yozishlar	45,16	6,31	13,97	44,08	5,98	13,57	1,08	2,39	0,62	>0,05
Arqonda sakrash (1)	121,28	14,54	11,99	118,48	13,72	11,58	2,80	2,31	0,70	>0,05
Turnikda tortinish (marta)	10,88	1,41	12,98	10,64	1,34	12,59	0,24	2,21	0,62	>0,05

Izoh: TJUS – turgan joyidan uzunlikka sakrash.

Olingan natijalarni yetakchi olimlar tomonidan berilgan ma'lumotlar bilan qiyosiy tahlil etilganda ular o'rtasida sezilarli farqlar 100m masofaga yugurish, joydan turib uzunlikka sakrash, 3000 m. masofaga yugurish sinovlarida farq borligi kuzatildi. Demak bu shundan dalolat beradiki talaba-yoshlarni jismoniy tayyorgarligini shakllanishida yetarlicha xato va kamchiliklar borligi aniqlandi. Demak bu shundan dalolatki OTM talabalarini o'quv dars jarayonlari va darsdan tashqari vaqtlarda sport turlariga jalb qilish va ularni shug'ullanishi uchun turli vosita usullar bilan shakllantirilgan salomatlik dasturini ishlab chiqish zarur.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi PF-6099 sonli "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi farmoniga respublikamizdagi barcha hududlarda aholi o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda boshqa sport turlari bilan birgalikda yurish va yugurish turlari aholi, talaba-yoshlarni jalb qilish ushbu sport turlari orqali ularni sog'lig'ini mustahkamlash vazifalari belgilab berildi. Ushbu farmon ijrosini taminlash maqsadida joylarda www.1his.uz platformasi yaratildi. Ushbu farmon ijrosini taminlash uchun har shanba kunlari soat 14:00 dan keyin talaba-yoshlar, ishchi xodimlar va ularni farzandlari hamda oila a'zolari o'rtasida sport turlari bo'yicha sport musobaqalarini tashkil etilishi ularni yanada sog'lom va barkomol o'sishi uchun zamin yaratadi. Biz ushbu yurish va yugurish turlari bilan talaba-yoshlarni shug'ullanishi uchun juda ko'plab tavsiyalar berdik va ularni shug'ullanishi uchun univyersitet hududida yurish va yugurish yo'laklari barpo etilib ularni ushbu sport turi bilan muntazam shug'ullanishi uchun imkoniyatlar yaratadi. Biz talaba-yoshlarni bir kunlik harakat faoliyatini yani kunlik qadamlar sonini aniqlash maqsadida mobil ilova orqali qadamlar sonini aniqlashga e'tibor qaratdik. Unga ko'ra tajriba boshida o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari quyidagi 3.1-3.2-jadvallarda berildi. Olingan natijalarga ko'ra tajriba davomidagi eng past qadamlar soni $8807,75 \pm 1513,91$ martani tashkil etgan bo'lsa, kunlik eng ko'p qadamlar soni kun davomida $10007,67 \pm 1638,43$ martani tashkil etganligini ko'rishimiz mumkin. Nazorat guruhi sinaluvchilari bilan o'tkazilgan tadqiqotda esa eng kichik qadamlar soni kun davomida o'rtacha tadqiqod boshida $8651,92 \pm 1435,53$ martaga teng ekanligini qayd etgan bo'lsa, tadqiqodning eng yaxshi natijasi kun davomida $10217,75 \pm 1612,16 \pm 15,78$ martaga teng ekanligini ko'rsatdi. Olingan natijalardan ko'rinib turibdiki, tadqiqodga jalb etilgan har ikkala guruhda ham harakat faolligi bo'yicha kam harakatchanlik holatlari aniqlandi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tarbiya hamda sport mashg'ulotlariga qiziqish va ehtiyojlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkillashtirish, o'quv jarayonining, sport va sog'lomlashtirish mashg'ulotlari turlariga asoslangan holda maqsadli o'tkazilishini ta'minlash maxsus fanlar nazariyasi va uslubiyati mazmunini boyitadi hamda ilmiy asoslab berilishi bilan izohlanadi.

Biz har shkala guruh sinaluvchilarini harakat faolligini qiyosiy tahlil etdik undan ko'rinib turibdiki sinaluvchi talabalarda harakat faolligi talab darajasida shakllanmaganligini ko'rsatadi.

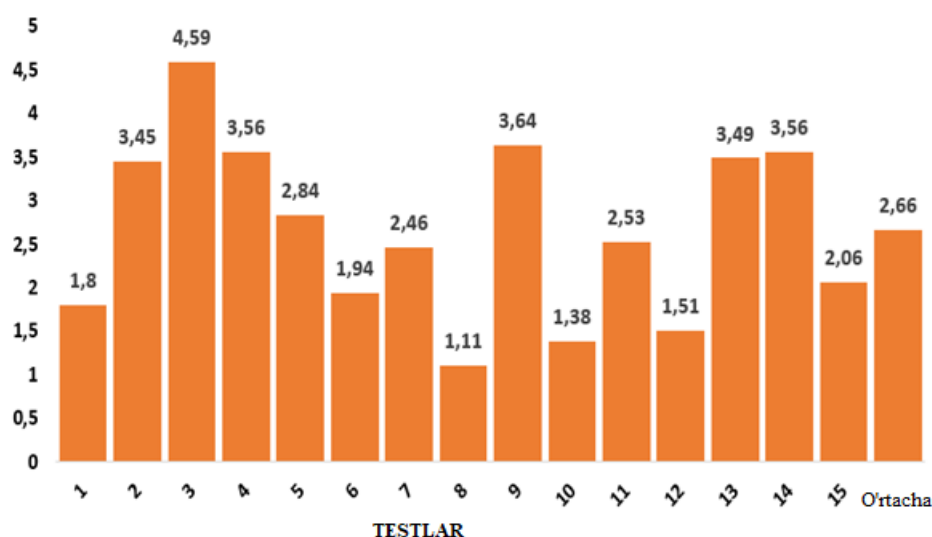
2-jadval

Pedagogik tajriba boshida TG va NG natijalari sinaluvchilari ko'rsatgan Shagomer natijalari statistik xarakteristikalari farqini solishtirish

T/r	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi					t	P
Kunlar	X	σ	V, %	X	σ	V, %	AF	NF		
1	8807,75	1513,91	17,19	8651,92	1435,53	16,59	155,83	1,80	0,26	>0,05
2	9397,67	1493,00	15,89	9733,58	1504,85	15,46	335,92	3,45	0,55	>0,05
3	8863,33	1309,19	14,77	9289,25	1363,29	14,68	425,92	4,59	0,78	>0,05
4	9013,83	1229,45	13,64	9346,67	1302,26	13,93	332,83	3,56	0,64	>0,05
5	8918,92	1404,23	15,74	9180,08	1470,28	16,02	261,17	2,84	0,44	>0,05
6	9283,25	1479,03	15,93	9106,58	1414,16	15,53	176,67	1,94	0,30	>0,05
7	9442,75	1455,82	15,42	9216,25	1365,06	14,81	226,5	2,46	0,39	>0,05
8	9475,42	1712,55	18,07	9371,50	1652,85	17,64	103,92	1,11	0,15	>0,05
9	9366,67	1597,71	17,06	9037,33	1517,66	16,79	329,33	3,64	0,52	>0,05
10	9070,58	1372,22	15,13	9197,33	1346,80	14,64	126,75	1,38	0,23	>0,05
11	9604,75	1664,16	17,33	9367,33	1584,19	16,91	237,42	2,53	0,36	>0,05
12	9526,58	1532,08	16,08	9385,33	1465,70	15,62	141,25	1,51	0,23	>0,05
13	9583,92	1620,61	16,91	9260,75	1542,84	16,66	323,17	3,49	0,50	>0,05
14	9337,92	1438,33	15,40	9016,92	1348,06	14,95	321,11	3,56	0,56	>0,05
15	10007,67	1638,43	16,37	10217,75	1612,16	15,78	210,08	2,06	0,32	>0,05

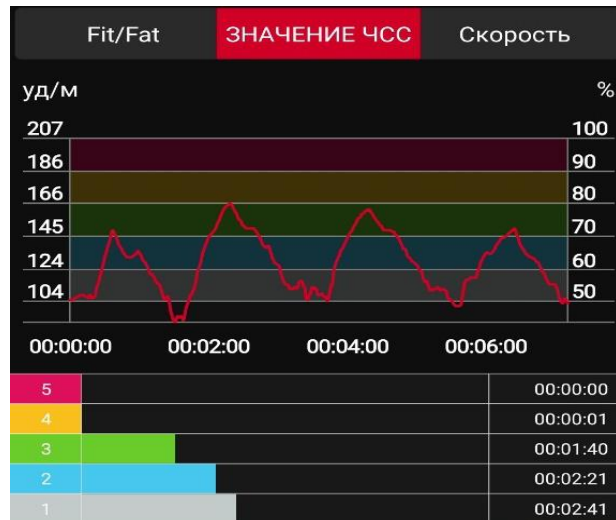
Izoh: AF-absolyut farq, NF-nisbiy farq, foizlarda.

Yuqoridagi harakat faolligini tahlil natijalariga ko'ra, har ikkala guruh uchun harakat faolligini oshirishga qaratilgan dasturlar ishlab chiqish lozim. Albatta ushbu holatni ishlab chiqilgan diagrammadan ham ko'rishimiz mumkin.



1-rasm. Nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchilarining shagomer natijalari bo'yicha pedagogik tajriba boshida ko'rsatgan natijalarining (nazorat guruhidagi mos ko'rsatkichlarga nisbatan) nisbiy farqi (%)

Izoh: Natijalar nisbiy o'sish ko'rsatkichlarida ifodalangan



2-рasm. Tajriba boshida talabalarning funksional holatini Polar H10 datchigi yordamida o'rganish

Yuqoridagi jadvallar va diagrammalardan ko'rinib turibdiki talaba-yoshlarni kunlik harakat faoliyati kamligini ko'rsatadi. Albatta ushbu holatni yaxshilash va talaba-yoshlarni kunlik turmush tarzida salomatligini mustahkamlash uchun "Salomatlik" mashg'ulotlari dasturini ishlab chiqish zarur. Shundagina talabalarni jismoniy rivojlanish, tayyorgarlik darajasi va salomatligi yaxshilanadi. Qolaversa, ularda sog'lom immunitet shakllanib o'qish va kunlik ish faoliyatida samaradorlikga erishiladi.

Shu bilan birga talablarning funkcionla ko'rsatkichlari ham tahlil qilindi, unga ko'ra mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish maqsadida "Polar H 10" tasmalari yordamida talabalarning YuQS nazorat qilindi.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlardan ko'rishimiz mumkinki, mashg'ulotning umumiy davomiyligi 43.15 daqiqani tashkil etdi. Maksimal YuQS 166 zar/daq.gacha kuzatildi va o'rtacha 157 zar/daq. tashkil etdi. Energiya sarfi 530 kkal va 13 % yog' sarflanganligini ko'rishimiz mumkin. Mashg'ulotni aerob zonada 25.43 daq. va anaerob zonada 17.31 daq. davomida mashqlarni bajarishdi.

Shiddat zonalarida mashg'ulot vaqtlarini hisoblab ko'rsak, birinchi shiddat zonasida 1.11 daq., ikkinchi shiddat zonasida 2.35 daq., uchinchi shiddat zonasida 10.20 daq., submaksimal shiddat zonasida 17.54 daq. va maksimal shiddat zonasida 8.22 daqiqa nisbatlarida mashq bajarilgani aniqlandi. Ushbu mashg'ulotda talablar bir me'yorli mashg'ulot olib borishdi. Talabalar funksional holati qoniqarli ekanligini olingan natijalar ko'rsatdi.

Jismoniy tarbiya va xususan yengil atletika bilan shug'ullangan har bir shaxsini shakllantirishga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Yengil atletika mashqlari ularni jismoniy rivojlantirish va qiyinchiliklarni yengish qobiliyatini tarbiyalash uchun yaxshi vositadir. Chidamlilikni namoyon etishning ustun bo'lgan turlarida shug'ullanish jarayonida qat'iyat va sabr-toqat, o'zini tuta bilish va barqarorlik kabi fazilatlar takomillashadi. Yengil atletikaning tezlik-kuch turlarida qat'iyatlilik va o'zini tuta bilish bilan bir qatorda jasorat, tashabbuskorlik, qat'iyat va mustaqillik ham faol rivojlanadi.

Yengil atletika mashqlarining amaliy ahamiyati bebahodir. Yugurish, sakrash va uloqtirishni bilish kundalik hayot uchun zaruriy shartdir. Mashg'ulotlar jarayonida orttirilgan harakat tajribasi mehnat qilish jismoniy barkamollikni shakllantirishga ta'sir qiladi va o'sib kelayotgan har bir shaxsni ijtimoiy hayotga yuqori darajada

moslashishini ta'minlaydi. Yuqorida aytilganlardan kelib chiqib, yengil atletika mashqlari OTMning darsdan tashqari mashg'ulotlar uchun eng maqbul vosita hisoblanadi, chunki ular mavjudligi, xilma-xilligi, mashg'ulotlarni turli shakllarda o'tkazish uchun keng qo'llanilishi, talaba-yoshlarning organlarini rivojlanishiga sog'lom barkamol voyaga yetishiga imkon beradi. Yengil atletika mashqlari insonning tabiiy harakatlari bo'lib, bu guruh mashg'ulotlarida yuklamani yosh, jins, ularning tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda o'zgartirish imkonini beradi, shu bilan individual yondashuvni ta'minlaydi. Yengil atletika mashg'ulotlarini jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari metodologiyasini biladigan har bir pedagog o'tkazishi mumkin. Biz tomonimizdan barcha sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar to'plami darsdan tashqari mashg'ulotlar uchun ishlab chiqildi. Ishlab chiqilgan tayyorgarlik mashqlar kompleksi quyidagi jadvalda berildi.

3-jadval

Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va bo'g'imlar harakatchanlikni va mushaklar faoliyatini oshiruvchi salomatlik kompleks mashqlar tuzilmasi

Maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar		
Mashqlar	Vositalari	Ko'rsatmalar
1.Yelka bo'g'imlarining harakatchanligini oshirish	D.h: -orqada o'tirishdan tayanish, qo'llar yelka kengligida 1 - Orqada yotish tayanishi, 2-3 - Oyoqlarni bukish, 4 - D.h.	Ko'rsatma: Tosni oyoqlarga maksimal yaqinlashtirish, oyoq va qo'llarni matdan uzmaslik.
2-Tananing noteks mushaklarining elastik xususiyatlarini rivojlantirish	D.h:-tizzada turish, qo'llar oldinda tutqichda 1-3 - O'ngga o'tirish, chapga egilish, 4 - Boshlang'ich holatga qaytish. 5-7 - Chapga o'tirish, o'ngga egilish, 8 - Boshlang'ich holatga qaytish.	Ko'rsatma: Egilishni aniq yon tomoniga amalga oshirish, qo'llarni bukmang.
3-Qorin mushaklarining elastikligini oshirish	D.h: tizzada turish 1-3 - Orqaga egilish, qo'llar orqada tayanchda, 4 - Dh.	Ko'rsatma: Tosni oldinga-yuqoriga chiqarish, yuqoriga qarash.
4-Umurtqa pog'onasining harakatchanligini oshirish	D.h: -yotib tayanish 1-3 - Yotib egilish, 4 - D.h.	Ko'rsatma: Tosni matga maksimal bosish.
5-Oyoqning orqa yuzasi mushaklarining elastikligini rivojlantirish	D.h:-o'tirish 1-3 - Oldinga egilish, 4 - D.h.	Ko'rsatma: Tizzalarni bukmang.
6-Oyoqning old qismi mushaklarining cho'ziluvchanligini oshirish	D.h:-tizzada turish 1-3 - Orqaga yotish, 4 -D.h.	Ko'rsatma: Tizzalarni uzmaslik, qo'llar tanaga qaratilgan.
7-Tos va femur bo'g'imlarining harakatchanligini oshirish	D.h:-tizzalar bukilgan holda o'tirish, oyoqlar birga 1-3 - Oldinga egilish, 4 - D.h.	Ko'rsatma: Ko'krakni oyoqlarga yotqizish, tizzalar matga tegishi kerak.
Gimnastika devoridan foydalanib maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish		
1-Yelka bo'g'imlarining harakatchanligini oshirish	D.h:-orqada yotib tayanish, qo'llar yelka kengligida 1-3 - Yarim o'tirish, 4 - D.h.	Ko'rsatma: Orqani tik tuting, oldinga qarang.
2-Tananing qiyshiq mushaklarining elastik xususiyatlarini rivojlantirish	D.h:-chap tomon bilan gimnastika devoriga qarab turish, chap qo'l yelka darajasida, o'ng qo'l bosh uzra 1-3 - Tosni o'ngga harakatlantirish, 4 - D.h.	Ko'rsatma: Egilishni aniq yon tomoniga amalga oshirish, o'ng qo'l bosh uzra bo'lishi kerak.

3-jadval davomi

3-Qorin mushaklarining elastikligini oshirish	D.h:-orqada o'tirib, qo'llar devorga ushlanib 1-3 - Orqada tayanish, 4 – D.h.	Ko'rsatma: Tosni oldinga-yuqoriga chiqarish, yuqoriga qarash.
4-Sonning ichki mushaklarining elastikligini rivojlantirish	D.h:-chap tomon bilan devorga qarab turish, chap oyog'ini bukib yuqoriga ko'tarish 1-3 - Oldinga egilish, 4 – D.h.	Ko'rsatma: Oyoqni bukmang, qarama-qarshi qo'lni torting.
5-Oyoqning orqa yuzasi mushaklarining elastikligini rivojlantirish	D.h:-tizzalar bukilgan holda orqada o'tirish 1-3 - Oldinga egilish, 4 – D.h.	Ko'rsatma: Tizzalarni bukmang, tanani oyoqqa torting.
6-Oyoqning old qismi mushaklarining chuziluvchanligini oshirish	D.h:-orqaga devorga qarab turish, o'ng oyog'i yuqoriga ko'tarilgan holda 1-3 - Oyoqni bukish, 4 – D.h.	Ko'rsatma: Orqani tik tuting, toсни bukmang.
7-Kalta bo'g'imlarining harakatchanligini oshirish	D.h:-o'ng tomon bilan devorga qarab turish Chap oyoq bilan oldinga-orqaga harakatlanish. Shuningdek oyoklar xolatini uzgartirish	Ko'rsatma: Mashqlarni erkin bajaring, harakat amplitudasini asta-sekin oshiring.
Juftlikda maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish		
1-Yelka bo'g'imlarining harakatchanligini oshirish	D.h:-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar orqada ushlanadi 1-3 - Qo'llarni yuqoriga ko'tarish, 4 – D.h.	Ko'rsatma: Hamkor harakat amplitudasini oshirishga yordam beradi.
2-Tananing noteks mushaklarining elastik xususiyatlarini rivojlantirish	D.h:-orqa bilan bir-biriga qarab turish, qullar yuqorida ushlanadi 1-3 - Chapga egilish, 4 – D.h. 5-7 - O'ngga egilish, 8 – D.h.	Ko'rsatma: Egilishni aniq yon tomoniga amalga oshiring, qo'llarni bukmang.
3-Qorin mushaklarining elastikligini oshirish	D.h:-orqa bilan bir-biriga qarab turish 1-3 - Birinchi juft oldinga egiladi, 4 – D.h. 5-7 - Ikkinchi juft oldinga egiladi, 8 – D.h.	Ko'rsatma: Tizzalarni bukmang, harakatlarni silliq bajaring.
4-Umurtqa pog'onasining harakatchanligini oshirish	D.h: -qorin bilan yotib, qo'llar orqada ushlanadi 1-3 - Orqaga egilish, ikkinchi juft qo'llari bilan yordam beradi 4 – D.h..	Ko'rsatma: Birinchi juft oldinga qarab, ikkinchi juft esa silliq yordam berish kerak.
5-Oyoqning orqa yuzasi mushaklarining elastikligini rivojlantirish	D.h:-o'tirish 1-3 - Oldinga egilish, 4 – D.h.	Ko'rsatma: Tizzalarni bukmang, hamkor egilish amplitudasini oshirishga yordam beradi.
5. Oyoqning old qismi mushaklarining cho'ziluvchanligini oshirish	D.h.: tizzalarda turish. 1-3 – bel bilan yerga yotish; 4 – D.h.	Ko'rsatma: Tizzalarni yerdan uzmaslik, qo'llar tananing yoniga tekkan holda.
6. Sonning orqa qismi mushaklarining elastikligini oshirish	D.h.: to'g'ri o'tirish, oyoqlar cho'zilgan.	1-3 – oldin egilish; 4 – d.h. Tizzalarni bukish mumkin emas.
7. Sonning old qismi mushaklarining cho'ziluvchanligini oshirish	D.h.: to'g'ri turish, qo'llar yonida.	1-3 – oldin egilish; 4 – d.h. Qo'llar bilan oyoqlar orasidagi masofani kamaytirishga harakat qilish lozim.
8. Taz bo'g'imlarining harakatchanligini oshirish	D.h.: tizzalarda o'tirish, oyoqlar birlashtirilgan.	1-3 – oldin egilish; 4 – d.h. Ko'krak bilan oyoqlarga tekkan holda yotish, tizzalarni yerga tekkan holda ushlash.

Talabalarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bu eng avvalo sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda talaba-yoshlarni garmonik rivojlanishi, ya'ni harakat mushaklarini rivojlantirish orqali tana organlari va tizimlarini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini orttirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, jismoniy sifatlarini, ya'ni kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni oshirish, qaddi-qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi. Bunga erishish uchun sportchi organizmining turli xil harakat faoliyatiga qatnashuvchi organlarini va tizimlari bilan-hamma tana qismlariga jismoniy vositalar yordamida muntazam ta'sir etib turish zarur. Buning uchun esa yuqorida qayd etilgan uch guruhidagi mashqlardan, ayniqsa, umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga muljallangan mashqlardan foydalanish yaxshi natijalarga olib kelishi mumkin.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik qaysi sport turiga ixtisoslashgan bo'lsa o'sha turdan kerak bo'ladigan jismoniy sifatlarni talab etilishiga qarab rivojlantirish va ular organizmining hamma funksional imkoniyatlarini, barcha organlar va tizimlarini yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi lozim. Buning uchun, tabiiy-ki, tanlab olingan sport turining umumiy va maxsus mashqlardan foydalaniladi.

Tanlangan sport turida mushak kuchi namoyon qila olishni yaxshilash uchun, katta va maksimal kuchlanish usullaridan foydalaniladi. Bu maxsus tanlab olingan mashqlarni katta va maksimal kuch bilan (75—100% maksimal shiddatda) takroriy usulida bajarish orqali kuchni oshirib boriladi. Talaba-yoshlarni chidamliligini oshirish faqat musobaqalarda qatnashish vaqtida emas, balki katta hajmdagi mashg'ulot yuklamalarini bajarish uchun ham zaruriy tayyorgarlik sifatlardan biri sanaladi. Chidamlilik umumiy va maxsus turlarga bo'linadi. Umumiy chidamlilik-har qanday talaba-sportchining umumiy jismoniy rivojlanishining tarkibiy kismi bo'lib, avvalo markaziy asab tizimi, yurak qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlardagi jiddiy ijobiy o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Natijada, ular organizmida turli xil og'riqlar va boshqa muammolar paydo bo'lishi mumkin, ular dastlab sezilmas darajada bo'lib, keyinchalik inson hayotiga mustahkam kirib, unga potensial imkoniyatdan to'liq bahramand bo'lishga imkon bermaydi. Yuqoridagilarni inobatga olib quyidagi mashqlar kompleksi ishlab chiqildi. Talaba yoshlarni o'quv dars jarayonlari va tanafuslar oralig'ida jismoniy tarbiya mashqlari orqali ularni salomatlik darajasini oshiruvchi mashqlar majmuasini ishlab chiqdik. Ushbu mashqlar talaba yoshlarni ko'nikma malakalarini shakllanishiga zamin yaratadi.

Biz tomonimizdan tajriba guruhi sinaluvchilaridan olingan ma'lumotlarga asoslanib ular uchun o'quv dars jarayonida jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish mashg'ulot kompleksini ishlab chiqdik. O'quv dars mashg'ulotlari mazmunida turli yugurish harakatlarini bajarishda umumiy og'irlik markazi, ya'ni to'sson bo'g'imiga yaqinroq depsinish harakatini amalga oshirish uchun oyoq pay refleksini rivojlantirish zarur.

4-jadval

Kompleks mashqlar to'plami o'qish jarayonida qo'llash samaradorligi

T/r	Mashqlarni bajarish maqsadi	Mashqlarni bajarish mazmuni	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
1	Bo'yinni cho'zadigan va boshni harakat bilan aylantiradigan mushaklarni rivojlantirish mashqlarini bajarish va cho'zish.	4-6 marta chap va o'nga	Bo'yin mushaklarini kuch bilan cho'zish orqali mashqni bajarish lozim.
2	Ko'krak qafasi mushaklari va yelka bo'g'imlarida kamaytiruvchi va yozuvchi qo'llarning mushaklarining dinamik cho'zish mashqni bajarish.	4-6 marta	Orqa, ko'krak va qo'l mushaklarini tayanchga qaragan holda tik turgan holatda cho'zish orqali mashqni bajarish.
3	Tik turgan holatda tanani bukuvchi yozuvchi mushaklarning cho'zish.	4-6 marta	Tik turgan yoki o'tirgan holatda tanani bukuvchi va yozuvchi mushaklarning cho'zish mashqni bajarish.
4	Mushaklarni cho'zish oyoqni tizzada bukish va bir oyoq ustida turish mashqi.	4-6 marta	Oyoqni tizzada bukuvchi mushaklarni va orqa tomonni to'g'rilaydigan mushaklarni cho'zish.

Shuning uchun ham talaba-yoshlarni o'quv dars sinovlarini inobatga olib qisqa masofaga yugurish, uzunlikka sakrash, va uloqtirish mashqini samaradorligini ta'minlash maqsadida ular uchun katta ampulaturadagi bajariladigan mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Chidamlilik talab etadigan turlar uchun esa kichik ampulaturada bajariladigan mashqlar kompleksidan foydalanildi.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularda qatnashish. 100 va 200 m.ga yuguruvchi tayyorlov davrida 60, 100 va 300 m. ga yugurishdan musobaqalarda, shuningdek umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasini ko'rsatib beradigan mashqlarda ishtirok etishi kerak. Bundan tashqari, sprintchi yugurib kelib uzunlikka sakrashdan, g'ovlar osha yugurishdan va yengil atletikaning boshqa turlaridan musobaqalarda qatnashsa, yomon bo'lmaydi. Hammasi bo'lib yiliga 15-20 musobaqalarda qatnashish tavsiya qilinadi. Bundan tashqari yil davomida muntazam ravishda nazorat chamalashlar va sinovlar o'tkazib turiladi. Mavsumdagi asosiy musobaqalarga tayyorlanish uchun mashg'ulot ishi vaqtini, yugurishni takrorlash miqdorini, yugurib o'tiladigan masofani kamaytirish kerak. Lekin yugurish tezligi kamaytirilmaydi. Maxsus chidamlilikni oshirish uchun haftada ikki marta mashg'ulotning jadalligini maksimalga yetkazish kerak. Boshqa kunlarda esa, tezlikni oshirish uchun maksimal tezlikda yuguriladi.

Musobaqaning qay daraja mas'uliyatli ekaniga qarab, musobaqa oldidan dam olish 1-2 kun davom etishi mumkin. 5-jadvalda 200 m.ga yugurishdan mas'uliyatli

musobaqaga tayyorlanayotgan sprinter mashg'uloti – bir haftalik musobaqa sikli namunasi ko'rsatilgan.

5-jadval

Yuguruvchi talabalar mashg'ulotining bir haftalik rejasi namunasi

Mashg'ulot vaqti	Hafta kunlari						
	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
Ertalab	11 ⁰⁰ Tezkorlikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot	11 ⁰⁰ Tezkorlikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot	Ixtisoslashgan zaryadka	Dam olish	Dam olish	Musobaqa: 100 m ga yugurish	200 m ga yugurish
Kechqurun	17 ⁰⁰ Maxsus chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot	17 ⁰⁰ Maxsus chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot	17 ⁰⁰ Tezkorlikni oshirishga qaratilgan mashg'u-lot	Dam olish	17 ⁰⁰ musobaqa oldidan chigalyozdi mashqlari	100 m ga yugurishdan yarim final va final	200 m ga yugurishdan yarim final va final

Tayyorgarlik darajasi yaxshi bo'lgan talabalar 2-3 kun qatorasiga, ba'zan esa bir kunda ikki marta musobaqaga qatnashadilar. Masalan, mamlakat birinchiligi musobaqlari dasturida 400 m.ga yuguruvchilar uchun birinchi kuni dastlabki yugurishlar va chorak final, ikkinchi kuni esa yarim final va final musobaqalari o'tkaziladi. Bunga tayyor bo'lish uchun mashg'ulotda shu masofani ikki va undan ko'proq marta yugurib o'tish kerak. Agarda musobaqaga 2 kun qatorasiga qatnashish kerak bo'lsa, u paytda shanba kuni ham yakshanba kunidagidek mashg'ulot qilish kerak. Bordi-yu, musobaqalar haftaning boshqa kunlari o'tkaziladigan bo'lsa – jadval ham shunga qarab o'zgaradi. Juda ham mas'uliyatli musobaqa oldidan, yuguruvchi shu musobaqaga ikki kun qolgandan boshlab mashg'ulotlarda masofani tuzukroq vaqtda bosib o'tishga intilib, maksimal iroda kuchi sarflashi yaramaydi. Bu 400 m.ga yuguruvchilarga, ayniqsa taalluqlidir. Musobaqa arafasida faqat chigalyozdi mashqlari qilib, oxirida 2-3 marta yengilgina tezlanishli yugurib va 400-600 m.ni sekin yugurib o'tsa bas.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularda qatnashish. Musobaqaga tayyorlanish sportchidan butun kuchini, mahoratini, irodaviy bardoshini safarbar qilishni, kun tartibiga qat'iy rioya qilishni talab qiladi. Mas'uliyatli musobaqaga 3-4 oy qolganda shoh ko'chalarda yugura boshlash kerak. Odatda, 10-15 kunda bir marta bunday yugurish o'tkazilib, dastlabki yugurish 10 km.dan boshlanadi. Masofaning goh orta borib, goh kamayib turishi quyidagi tartibda bo'ladi: 10 km, 16 km, 20 km, 16 km, 30 km, 40 km, 25 km, 16 km. Musobaqaga qatnashishdan 30-

35 kun oldin 40 km ni yugurib o'tish kerak, 20 kun oldin – 25 km ni, 10 kun oldin 16 km ni yugurib o'tish kerak. Bu masofalar musobaqadagi tezlikka yaqinroq tezlikda yugurib o'tiladi.

Marafoncha yuguruvchining bir haftalik mashg'ulot namunasi jadvalda ko'rsatilgan. Marafonchida musobaqalashuv ishtiyoqi kuchayishi uchun bevosita musobaqa oldidan u dam olishining, ayniqsa katta ahamiyati bor. Odatda, sportchi musobaqa oldidan 2-3 kun dam oladi. Yugurish masofasi va qatnashuvchilar bilan tanishgandan keyin sportchi bilan murabbiy ikkisi yugurishning taktik rejasini tuzib chiqadilar.

6-jadval

Yuguruvchi talabalarning musobaqaoldi haftalik mashg'ulotlar rejasini (musobaqa yakshanba kuni kechqurunga belgilangan)

Mashg'ulot vaqti	Hafta kunlari						
	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
Ertalab	Maxsus yugurish mashqlar	30-40 daq. sayr	Maxsus chigay yozdi mashqlar	30-40 daq. sayr	Maxsus zaryadka	30-40 daq. sayr	20-30 daq. sayr
Kechqurun	Dam olish	Kross 1 soat – 1 soat-u 20 daq.	Galma-gal 50-100 m yurish va o'zgaruvchan yugurish (12-15x400m)	40-50 daq. yengil kross	Dam olish	5000 m ga yengil yugurish yoki chigalyozdi mashqlari	3 km.ga musobaqa

Bunda ular mazkur musobaqadan oldin o'tkazilgan musobaqalar va chamalashlar natijasini hisoblaganlar. Musobaqa oldidagi oxirgi kunlarda ovqatda uglevodlar (shakar) ko'proq bo'lishi kerak. Sportchining ovqatida vitaminlari ko'p meva va sabzavotlar etarli bo'lishi kerak. Musobaqa vaqtida ko'p sarf bo'ladigan mineral tuzlardan etarli daraja iste'mol qilishga alohida e'tibor beriladi.

Sportchi musobaqa kuni musobaqadan 3,5-4 soat oldin ovqatlanib (masalan, bulon, qaynatilgan tovuq, suli bo'tqa), shoshilmay chigalyozdi mashqlari qilib olish uchun musobaqadan bir soat oldin start joyiga kelishi kerak. Keyin quruq kiyim kiyib, sportchi startga chiqadi. Musobaqaga qatnashish uchun kiyilgan mayka, ichki kiyim, poyabzal yangi bo'lmasin, chunki yangi ust-bosh biror joyni qizartiradi, natijada musobaqani davom ettirib bo'lmaydi.

Ishqalanadigan joylarga (qo'ltiq osti, sonning ichki qismi) vazelin surtish ma'quldir.

Sovuq havoda oyoqqa, mushaklarga qon ko'p kelishini ta'minlaydigan maxsus aralashma surtish kerak.

Marafonchi yo'l relefiga, ob-havoga va raqiblari kuchiga moslab, masofada o'z kuchini to'g'ri taqsimlay olishi juda muhim. Marra tezlanishidan tashqari, butun masofada yugurish mumkin qadar bir tekisda o'tishi kerak. Masofa boshida yuqori tezlikka qiziqmaslik kerak. Tezlanishlar va olg'a tashlanishlar faqat taktik nuqtai nazardangina bajariladi. Masofaning ikkinchi qismini birinchiga nisbatan tezroq yugurib o'tish mumkin. Marafonchi yo'l o'rtasidan yoki chekkasidagi tekis joydan yugurishi, burilishlarda qisqa yo'ldan o'tishi kerak. Yuguruvchi yo'l bo'yi 2-3 marta to'yimli suyuqlik ichib oladi. Musobaqadan keyingi kuni tog'dagi yumshoq yerda yugurish va massaj qilish ma'qul usullardan hisoblanadi.

Dissertatsiyaning to'rtinchi bobi **“OTM talaba-yoshlarini salomatligini mustahkamlashda yengil atletika vositalaridan foydalanish samaradorligi va ularni salomatligiga ta'siri”** deb nomlangan mazkur bobda, OTM talaba-yoshlarini salomatligini mustahkamlash uchun yengil atletika vositalari asosida ishlab chiqilgan “salomatlik” dasturini qo'llanilishi, yengil atletika vositalarini OTM talaba-yoshlarni salomatligini mustahkamlanishidagi ta'siri va olingan natijalarni pedagogik tajribada asoslash bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalarining tahlili bayon qilingan.

Yuqorida ishlab chiqilgan natijalarni samaradorligini aniqlash maqsadida maxsus testlardan yana foydalanishga e'tibor qaratildi. Olingan test natijalari quyidagi jadvallarda berildi.

7-jadval

Tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarini jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari statistik xarakteristikalarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

T. r.	Guruh	Tajriba boshida			Tajriba oxirida			AO'	NO'	Ishonch-k	
		\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %			t	P
1	NG	13,98	1,48	10,57	13,29	1,35	10,16	0,69	4,92	1,72	>0,05
	TG	13,88	1,53	10,98	12,95	1,31	10,12	0,93	6,71	2,32	<0,05
2	NG	10,48	1,00	9,58	10,01	0,91	9,13	0,48	4,54	1,75	>0,05
	TG	10,29	1,03	9,98	9,24	0,84	9,13	1,05	10,19	3,94	<0,001
3	NG	864,60	99,96	11,56	818,24	91,14	11,14	46,36	5,36	1,71	>0,05
	TG	847,36	101,53	11,98	756,56	84,34	11,15	90,80	10,72	3,44	<0,01

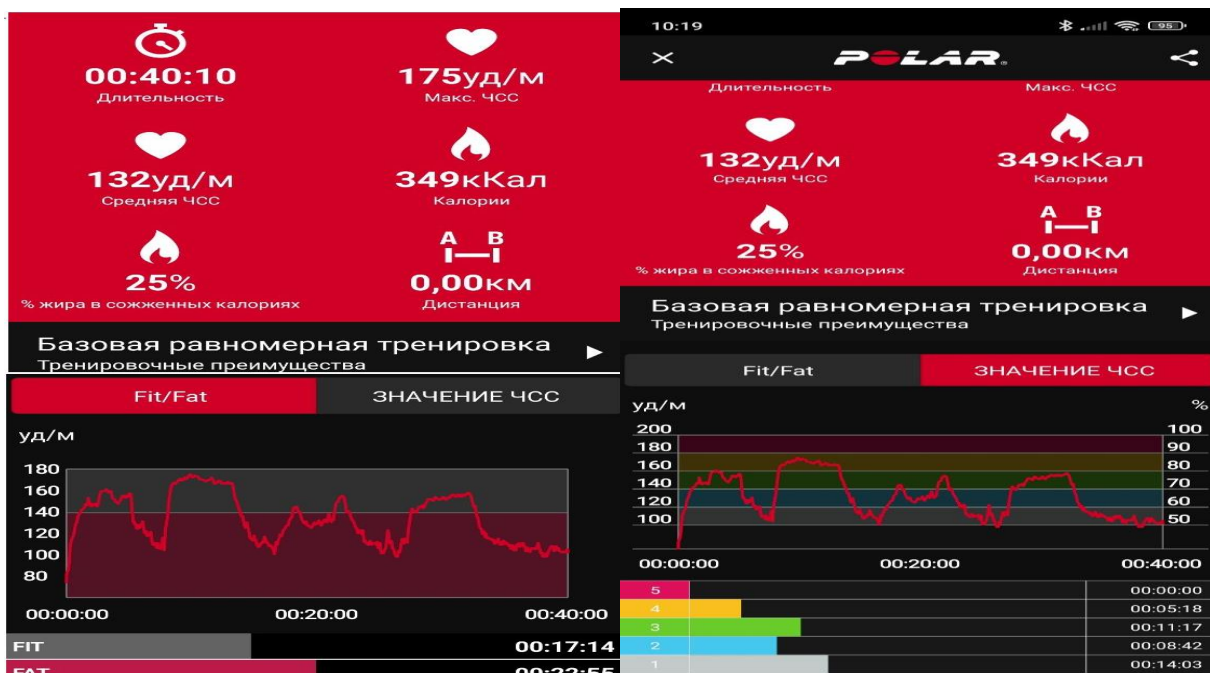
7-jadval davomi

4	NG	209,60	26,35	12,57	229,32	27,78	12,11	19,72	9,41	2,58	<0,05
	TG	216,28	28,09	12,99	241,92	29,34	12,13	25,64	11,86	3,16	<0,01
5	NG	44,08	5,98	13,57	47,76	5,41	11,33	3,68	8,35	2,28	<0,05
	TG	45,16	6,31	13,97	52,08	6,83	13,11	6,92	15,32	3,72	<0,001
6	NG	118,48	13,72	11,58	132,12	14,68	11,11	13,64	11,51	3,39	<0,01
	TG	121,28	14,54	11,99	139,76	15,56	11,13	18,48	15,24	4,34	<0,001
7	NG	10,64	1,34	12,59	11,52	1,40	12,12	0,88	8,27	2,27	<0,05
	TG	10,88	1,41	12,98	12,72	1,54	12,12	1,84	16,91	4,40	<0,001

Izoh: TJUS – turgan joyidan uzunlikka sakrash.

Biz pedagogik tajriba so‘ngida qo‘llanilgan mashg‘ulot kompleksini samaradorligini aniqlash maqsadida so‘nggi sinov tajribalari o‘tkazildi. Unga ko‘ra tajriba so‘ngida tezkor-kuch sifatini ifodalovchi 100 m masofaga yugurishga tajriba guruhi sinovchilarini o‘rtacha natijasi $12,95 \pm 1,31$ soniyaga yaxshilandi. Ushbu ko‘rsatkich nazorat guruhida $13,29 \pm 1,35$ soniya bilan ifodalanganligimiz mumkin. Tezkor kuch chidamliligini ifoda etuvchi navbatdagi 4×10 mokisimon yugurishda tajriba guruhi $9,24 \pm 0,84$ soniyani qayd etishdi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich natijasi $10,01 \pm 0,91$ soniyaga teng ekanligi kuzatildi. Maxsus chidamlilik bo‘yicha 3000 m masofaga yugurish sinovida tajriba guruhi $756,56 \pm 84,33$ daqiqa soniyani ko‘rsatgan bo‘lsa, nazorat guruhida ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha natija $818,24 \pm 91,14$ daqiqa soniyaga teng ekanligi pedagogik tajribada qayd etildi. Oyoqni tezkor kuch sifatini aniqlovchi joydan turib uzunlikka sakrash sinovi bo‘yicha olingan yakuniy natija tajriba guruhida $241,92 \pm 29,34$ sm tashkil qildi. Nazorat guruhida bu ko‘rsatkich $229,32 \pm 27,78$ sm teng bo‘ldi. Qo‘l kuchini aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan qo‘llarni bukib yozish sinovida tajriba guruhi $52,08 \pm 6,83$ martaga natijalarni yaxshilagan bo‘lsa, nazorat guruhida ushbu ko‘rsatkich $47,76 \pm 5,41$ teng bo‘ldi. Arqonda 1 daqiqada sakrash bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotda tajriba guruhi $139,76 \pm 15,56$ marta sakrashga erishdi. Nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkich $132,12 \pm 14,68$ martaga teng ekanligi kuzatildi. So‘nggi sinovimizda turnikda tortinish natijasi tajriba guruhida $12,72 \pm 1,54$ martani tashkil etdi.

Olingan natijalarni qiyosiy tahlili shuni ko‘rsatadiki tajriba guruhi sinaluvchilari uchun ishlab chiqilgan mashg‘ulotlar kompleksi talaba-yoshlarni jismoniy tayyorgarligini bir tekist shakllanishiga imkon berganligi va ularni kunlik turmush tarzini yaxshilanishiga imkon berishini ko‘rishimiz mumkin. Demak, bu olingan tadqiqot natijalari shundan dalolat beradiki, tajriba guruhi uchun turli masofalarga yugurish yoki harakatlarni bajarishida pay refleksini rivojlantirish ularni kunlik turmush tarzida va turli harakat amallarini samarali bajarishga zamin yaratadi.



3-рasm. Pedagogik tajribadan so‘ng talabalarning funksional holatini Polar H10 datchigi yordamida baholash

Ushbu talabalarda 5 marta 5 daqiqali yugurish va velotrenajor mashqlari ustida tekshiruv o‘tkazildi. Ushbu mashqlarni bajarishga ketgan umumiy vaqt 40 daqiqa 10 soniya davom etdi. Mashg‘ulot davomida YuQS maksimal 175 zar/daq. va o‘rtacha 132 zar/daq.ni tashkil etdi. Ushbu mashg‘ulot uchun 349 kkal va 25 % yog‘ sarfladi.

Mashqlarni YuQS 140 zar/daq.dan yuqori bajarish vaqti yani anaerob zonada 17:14 daq. mashq bajargan bo‘lsa, 22:55 daqiqa aerob zonada mashq bajardi.

Mashg‘ulot – hajmli bir maromli mashg‘ulot kuzatildi. Funksional xolati juda yaxshi. Jismoniy mashqlar davomida umumiy chidamlilik va tanangizning yog‘ni sarflash qobiliyati rivojlantirildi. Shuningdek, mushaklarning chidamliligi rivojlantirildi va aerob rejimda ishlash yaxshilandi.

Ushbu talabalarni 5 ta shiddat zonasi bo‘yicha ko‘rib chiqadigan bo‘lsak, kichik zonada 14:03 daqiqa, o‘rta zonada 8:42 daqiqa, katta zonada 11:17 daqiqa va submaksimal zonada 5.18 daqiqa mashg‘ulotlarni olib bordi. Maksimal zonada YuQS kuzatilmadi.

Ushbu talabalarda 5 marta 5 daqiqalik yugurish va velotrenajor mashqlari ustida tekshiruv o‘tkazildi. Bunda birinchi 5 daqiqalik velotrenajorda mashqidan so‘ng o‘rtacha YuQS 156 zar/daq. kuzatildi va tiklanish vaqti 2 daq.ni tashkil etdi. Keyingi 5 daq.li yugurishda 175 zar.daq. va tiklanishga ketgan vaqt 2:30 daqiqani tashkil etdi. Navbatdagi 5 daqiqali yugurishda o‘rtacha YuQS 164 zar/daq. kuzatilgan bo‘lsa, tiklanishiga ketgan vaqt 3 daq.ni tashkil etdi. Oxirgi 5 daqiqali yugurishda o‘rtacha YuQS 156 zar/daq.ni tashkil etgan bo‘lsa, tiklanish vaqti 2 daqiqa davomida organizmi tiklanganini ushbu rasmdan ko‘rishimiz mumkin.va uzoq vaqt davomida shiddatli sur'atni saqlab qolish qobiliyati rivojlantirildi. Paralimpiyachilarda ham tezlik va mashg‘ulot samaradorligini oshirdi.

Xulosa o‘rnida, mashg‘ulot davomida talabalarning nazologiyasidan kelib chiqib, individual yondashish asosida yuklamani me‘yorlash va dam olish oraliq

nisbatlarini taqsimlashga e'tibor qaratishi orqali talabalarlarning jismoniy tayyorgarlik va rivojlanish holati yaxshilanib borayotganligi kuzatuvlar davomida aniqlandi.

Xususan, murabbiylarning kasbiy mahoratini oshirib borishga qaratilgan chora-tadbirlar va mashg'ulotlarni tashkil qilish, fanlarni va mashg'ulotlarni kasbiy mahoratni rivojlantirishga yo'naltirish, xorijiy tajribani o'zlashtirish bo'yicha bilimlar beruvchi fan mavzularini joriy qilish hamda hududiy qadriyatlarga amal qilish bo'yicha tajribasini oshirishga harakat qilish kerak bo'ladi. Mazkur jarayonda sport turlari bo'yicha murabbiylarda kreativ fikrlash, kasbiy kompetentlikni rivojlantirishga alohida e'tibor berish malakali murabbiylar tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

XULOSALAR

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari quyidagi xulosalarni qayd etish imkoniyatini berdi:

1. Talaba-yoshlarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha o'tkazilgan adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki talaba-yoshlarni jismoniy tayyorgarligini rivojlanganlik darajasini oshirishga qaratilgan ilmiy tadqiqod ishlari yetarlicha o'tkazilmaganligi tadqiqod jarayonida aniqlandi. Talaba-yoshlarni bo'sh vaqtini samarali o'tkazishda jismoniy tarbiya va sportga jalb etish lozim. Chunki ularni kunlik turmush tarzini shakllanganligida jismoniy tarbiya va sportni o'rni katta bo'lib, ularni garmonal rivojlanishiga salomatlik darajasini oshishiga ayniqsa, kunlik turmush tarzini yaxshilanishiga imkon beradi.

2. Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maxsus egiluvchanligini oshirishga qaratilgan bo'g'imlar harakatchanligini kichik, o'rta va katta amplitudada bajariladigan oyoq, qo'l va bel mushaklarini rivojlantiruvchi (elastlik xususiyatlarini umurtqa pag'onasini harakatchanligini takomillashtirish kabi) mashqlari talaba-yoshlarini darsdan tashqari mashg'ulot jarayonlarida qo'llanildi. Natijada talabalarlarning jismoniy tarbiya va sportga qiziqish darajasini 11,2% ga oshishga erishilgan.

3. talaba-yoshlarni jismoniy rivojlanishi va funksional holatini yaxshilash uchun ko'krak qafasi, qo'llar va yelka bo'g'imlarini bukuvchi va yozuvchi mushaklarini cho'zish mashqlarini o'quv mashg'ulotlar jarayonida moslashtirilgan yengil atletika harakatlari (yugurish, sakrash, to'p bilan mashqlar), talabalar turli mashqlar bajariladigan maydonlar bo'ylab aylanib harakatlanishda har bir maydonda (cho'zilish, kuch, tezlik, koordinatsiya kabi) maxsus mashqlar talabalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida foydalanish orqali talabalar harakat faolligining umumiy hajmi 11,3% ga yaxshilanishga erishilgan.

4. Talaba-yoshlarni umurtqa pag'onasidagi buzilishlarni oldini olish uchun belning yon mushaklarini cho'zishga qaratilgan harakat amplitudasini oshirib tik va o'tirgan holatda bajariladigan (yelkani aylantirish, qo'llarni yuqoriga cho'zish, tizzani ko'tarib ushlab turish, yon tomonga egilish, oldinga egilish, oyoqni bukib-yozish, qo'llarni orqaga qo'yib yelka harakatlari, orqa mushaklar uchun cho'zilish kabi) mashqlar majmuasini darsdan keying jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida

qo'llash natijasida talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi umumiy hisobda 10,5% ga yaxshilanishga erishilgan.

5. Talaba-yoshlarni haftalik siklini rejalashtirish uchun ertalab tezkligni oshirishga qarilgan ixtisoslashgan (o'z rekordini yangilash yoki jamoaviy yugurishda strategiya ishlab chiqish kabi) yugurish usullarini sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarda variativ qo'llanildi. Natijada oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy sifatlari 12,3% ga oshgan.

6. O'tkazilgan pedagogik tajriba so'ngida tajriba va nazorat guruhleri sinaluvchilari tomonidan qayd etilgan 7 ta jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarining o'rtacha nisbiy o'sishi nazorat guruhida 7,48 % ni tashkil etganligiga nisbatan tajriba guruhidagi ushbu ko'rsatkich 12,77 foizni tashkil (nazorat guruhi ko'rsatkichidan 5,29 foizga ortiq miqdorda ijobiy o'zgargan) etganligi, mazkur ko'rsatkichlar bo'yicha natijalar absolyut farqlarining statistik ishonchliliklaridan bittasi yaxshi ahamiyatlilik darajasida ($t=3,39$ qiymatida hamda $P<0,01$) ishonchli, yana uchtasi qoniqarli ahamiyatlilik darajasida ($t=2,27$ bilan $t=2,58$ qiymatlar oralig'ida hamda $P<0,05$) ishonchli va yana qolgan uchtasi ($t=1,71$ bilan $t=1,75$ qiymatlar intervalida joylashgan) ahamiyatlilik darajalarida statistik ishonchsiz ekanligiga nisbatan tajriba guruhida ushbu 7 ta test natijalari o'zgarishidan to'rttasi yuqori ($t=3,94$ bilan $t=3,72$ bilan $t=4,40$ qiymatlar oralig'ida joylashgan hamda $P < 0,001$) qolgan uchtasi yaxshi ahamiyatlilik darajasida ($t=3,16$ bilan $t=3,44$ qiymatlar oralig'ida joylashgan hamda $P < 0,01$) statistik ishonchli ekanligi faktlari pedagogik tajriba davomida nazorat guruhida qo'llangan vosita va usullarga nisbatan tajriba guruhida qo'llangan vosita va usullarning samaradorligini tasdig'i hisoblanadi.

7. Biz tomonimizdan tajriba guruhi sinaluvchilaridan olingan ma'lumotlarga asoslanib ular uchun o'quv dars jarayonida jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish mashg'ulot kompleksini ishlab chiqdik. Biz pedagogik tajriba so'ngida qo'llanilgan mashg'ulot kompleksini samaradorligini aniqlash maqsadida so'nggi sinov tajribalari o'tkazildi. Unga ko'ra tajriba so'ngida tezkor-kuch sifatini ifodalovchi 100 m. masofaga yugurishga tajriba guruhi sinovchilarini o'rtacha natijasi $12,95 \pm 1,0$ soniyaga yaxshilandi.

8. OTM talablarining turnikda tortinish natijasi tajriba guruhida $12,72 \pm 1,54$ martani tashkil etdi. Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich $11,52 \pm 1,40$ martaga yaxshilanganligini ko'rsatdi. Olingan natijalarni qiyosiy tahlili shuni ko'rsatadiki tajriba guruhi sinaluvchilari uchun ishlab chiqilgan mashg'ulotlar kompleksi talaba-yoshlarni jismoniy tayyorgarligini bir tekist shakllanishiga imkon berganligi va ularni kunlik turmush tarzini yaxshilanishiga imkon berishini ko'rishimiz mumkin.

AMALIY TAVSIYALAR

Oliy ta'lim muassasalarining harakat faolligini oshirishda bo'yin mushaklarini 4-6 marta chap va o'nga kuch bilan cho'zish, ko'krak qafasi mushaklari, yelka bo'g'imlarida yozuvchi qo'l mushaklarini 4-6 marta dinamik cho'zish, tik turgan

holatda tanani bukuvchi-yozuvchi mushaklarini choʻzish, oyoqni bukish va bir oyoqda turish 4-6 marta bajariladigan mashqlar kompleksi tavsiya etiladi.

Oliy taʼlim muassasalarining jismoniy tarbiya darslarida astasekin bir necha marta harakat tezligi va amplitudasini oshirib bajariladigan choʻzilish vositalarini 10-20 marta takrorlashlar bilan bajarish tavsiya etiladi.

Jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi boʻlmagan talabalarda sogʻlom turmush tarzi uchun kun davomida bir necha marta qisqa 8-10 minutlik jismoniy mashqlar uchun tanaffuslar qilish mumkin. Koʻp qavatli binoda ishlaydiganlar yoki koʻp qavatli uyda yashaydiganlar lift oʻrniga zinadan foydalanish tavsiya etiladi.

Oliy taʼlim muassasasi talaba yoshlarini harakat faolligini oshirish va salomatligini mustahkamlashda kunlik piyoda yurishda mobil ilova orqali kun davomida qadamlar sonini oshirish, toʻgʻri qadam tashlash tavsiya etiladi.

Oliy taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini tashkil qilishda jismoniy tarbiya majmualarini qoʻllash, ular talabalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlarini oshirishga yoʻnaltirish tavsiya etiladi. Bunda ertalabki badantarbiya 5-10 minut, ishda tanaffus 5-10 minut, kechki choʻzilish mashqlari 5-10 minut tavsiya etiladi.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОМ
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ХУДАЙКУЛОВ ЗАФАР БЕКНАЗАРОВИЧ

**УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

**13.00.04- Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Чирчик–2025

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии за № B2024.4.PhD/Ped3258.

Докторская диссертация выполнена в Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-странице Научного совета веб-сайта Узбекском государственном университете физической культуры и спорта (www.uzdjtsu.uz) и Информационно-образовательном портале «Ziyonet» (www.ziyonet.uz).

Научный руководитель: **Олимов Мухсинбек Сотиволдиевич**
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Официальные оппоненты: **Алламурастов Шухратулла Иноятович**
доктор биологических наук, профессор

Рахмонов Рауф Рахмонович
доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент

Ведущая организация: **Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека**

Защита диссертации состоится «___» «_____» 2025 г. в _____ часов на заседании Научного совета DSc. 33/01.02.2022.Ped.146.01 при Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370) -717-17 79,717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Дворец культуры, 3 этаж, малый зал заседаний.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирован под номером _____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370) -717-17 79,717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76

Автореферат диссертации разослан «___» _____ 2025 года
(реестр протокола рассылки № ___ от «___» _____ 2025 года)

Ф.А. Керимов
Председатель Научного совета
по присуждению ученых
степеней, д.п.н., профессор

Х.Х.Курбонов
Ученый секретарь Научного совета
по присуждению ученых
степеней, д.ф.п.п.н.(PhD)

О.Ж.Дадабаев
Председатель научного семинара
при Научном совете по присуждению
ученых степеней , д.п.н. (DSc), доцент

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Во многих странах мира вопросы воспитания здорового поколения, развития физической культуры и спорта, а также улучшения здоровья населения страны приобретают первостепенное значение. В зарубежных странах возникает необходимость формирования потребности в оздоровлении путем разработки специальных программ для повышения эффективности преподавания уроков физической культуры. С каждым днем растет потребность в совершенствовании занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях и разработке современных средств и методов всестороннего развития студенческой молодежи. Из года в год все большую важность приобретает использование форм, методов и средств физической культуры и спорта в воспитании активного образа жизни, высокой нравственности, доброты и гуманности у студенческой молодежи.

В ведущих образовательных учреждениях мира проводится множество научно-исследовательских работ, направленных, в основном, на повышение эффективности образования путем привлечения молодежи к спорту, активное внедрение инновационных процессов в сферу для совершенствования профессионально-педагогической деятельности, широкую пропаганду фитнес-занятий с учетом возрастных особенностей в повседневной двигательной активности. В ведущих зарубежных странах проводятся научные исследования по проблемам здоровья студенческой молодежи, направленные на поиск надежных методов формирования здорового образа жизни и преодоления недостаточной физической активности. В высших учебных заведениях, признанных мировым научным сообществом, возникает необходимость разработки различных новых форм научных экспериментов, направленных на укрепление здоровья студенческой молодежи и предотвращение гиподинамии с использованием средств легкой атлетики.

В нашей республике одной из важнейших задач определено привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение уровня их физической подготовки. "Дальнейшее развитие физической культуры и спорта в нашей стране, привлечение всех слоев населения, особенно учащейся молодежи, к регулярным занятиям физической культурой и спортом, создание необходимых условий для пропаганды здорового образа жизни среди них"¹ становится одним из приоритетных направлений деятельности. Некоторые специалисты в области физического воспитания, ища пути выхода из сложившейся проблемной ситуации, предлагают увеличить объем обязательных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Однако такой метод неприемлем и

¹ Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года УП-5924 "О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан." <https://lex.uz/>.

требует материальных и финансовых инвестиций для ускоренного строительства спортивных сооружений, подготовки профессиональных кадров и внесения изменений в учебные программы по подготовке высококвалифицированных специалистов. Более перспективное направление решения выявленных проблем физического воспитания студенческой молодежи, по мнению большинства ученых и специалистов высшего образования, заключается в научной разработке и обосновании инновационных форм занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях с учетом интересов и потребностей студентов в физкультурно-оздоровительных занятиях. Одной из важных задач, стоящих перед специалистами, остается проблема создания возможности значительного повышения двигательной активности студентов без увеличения учебных часов на основе поиска таких форм организации занятий по физической культуре в высших учебных заведениях.

Закон Республики Узбекистан от 4 сентября 2015 года №ЗРУ-394 "О физической культуре и спорте," Указ Президента Республики Узбекистан №УП-5368 от 5 марта 2018 года "О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта," постановление №ПП-2909 от 20 апреля 2017 года "О мерах по дальнейшему развитию системы высшего образования," приложение 1 к Указу №УП-60 от 28 января 2022 года "Стратегия развития нового Узбекистана на 2022-2026 годы," постановление №ПП-201 от 11 апреля 2022 года "О мерах по выведению на новый уровень привлечения молодежи к массовому спорту в махаллях," постановление №ПП-414 от 3 ноября 2022 года "О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в сфере физической культуры и спорта," а также другие нормативно-правовые акты, касающиеся данной деятельности, в определенной степени служат основой для решения задач, поставленных в данном диссертационном исследовании.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данное исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий республики I. «Формирование системы инновационных идей и пути их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. Ведущие ученые нашей республики, такие как Т.С.Усмонхужаев, А.Абдуллаев, Ш.Х.Ханкельдиев, О.В.Гончарова, М.С.Олимов, К.Т.Шакиржанова, Н.Т.Тухтабоев, М.С.Ахматов, Ф.А.Керимов, Р.С.Саломов, Д.К.Исмагилов², изучили механизмы внедрения модели

² Усмонхужаев Т.С. жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Тошкент. 2004. – 168 б.; Абдуллаев А., Ханкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти, - Тошкент, ЎзДЖТИ. Дарслик, 2005, - 119 б., Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Тошкент,

формирования физического воспитания в учебный процесс, включая разработку плана физического воспитания, критерии и технологию оценки деятельности студентов по физическому воспитанию, оценку деятельности студентов в каждом семестре и выставление итоговой оценки по учебному предмету "Физическое воспитание и спорт" в конце учебного года.

Ученые стран Содружества Независимых Государств В.Н.Соловьев, Л.А.Сорокина, Е.В.Тарабарина, Ю.О.Аверясова, К.В.Киуру, Л.А.Липская, К.Н.Дементьев, К.В.Чедов³ в своих работах показали особенности организации секционной работы по различным видам спорта, туристических путешествий, спортивных праздников и фестивалей, спортивных соревнований и викторин, а также критерии эффективности физического воспитания и оздоровления студентов высших учебных заведений: индивидуальные темпы роста показателей физического развития; сформированный уровень физического воспитания личности.

В научных исследованиях зарубежных ученых G.Roberts, D.Treasure, F.Galik, M.Gulle, K.Sertbas, D.Sari, E.Kaya, Z.Noavard, Zeng, E.Raymond, Weston, B.Juan⁴ показано, что для педагогической целесообразности и эффективности организации занятий по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений в их основе должны быть систематизированные знания, в том числе цель, принципы педагогического процесса, соответствующие задачи, критерии формирования, а также формы организации физического воспитания, оздоровительных и спортивных

2005. - Б.46-47.; Олимов М.С. Ўрта масофага югурувчи спортчи-талабаларни мусобакаларга тайёрлаш услубияти.13.00.04. Педагогика фанлари номзоди илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертацияси. Т.: 2011.-160 б.; Шакиржанова К.Т., Тухтабоев Н.Т. Основы техники, методики обучения в беге на короткие дистанции, - Т.: 2012. - 158 с.; Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Дарслик, Фаргона, 2017. – 391-б.; Ахматов М.С. Массовый спорт-основа государственного управления производства и накопления ресурса здоровья населения. Фан-спорта илмий назарий журнали. №4 2017. Б-13-14.; Ф.А.Керимов «Жисмоний тарбия педагогик технологиялар» ўқув қўлланма. Т.Ита press nashriyoti, 2018. -160 б., Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1-жилд Ўқув қўлланма. Тошкент: Илмий техника ахбороти пресс нашриёти. 2018. -196 б.; Исмагилов Д.К. Разработка методов оптимизации физического совершенствования студентов на основе спортивно – ориентированного физического воспитания. Дис. ... докт. Философии (PhD). Чирчик, 2018. -98 с.;

³ Соловьев В.Н. Адаптация студентов к учебному процессу в высшей школе: автореф. дисс. ... докт. пед.наук. – Ижевск, 2003. - 46 с.; Сорокина И.А. Формирование культуры здоровья студентов в педагогическом процессе технического вуза: автореф. дисс. ... канд. пед. наук.- Барнаул, 2004. – 2019 с.; Тарабарина Е.В. Формирование готовности студентов вуза с ослабленным здоровьем к персональной физкультурно – оздоровительной деятельности: дисс. ... канд. пед. наук. – Москва, 2012. 169 с.; Аверясова Ю.О. Формирование пространства физической культуры в системе профессиональной подготовки студентов: монография. Москва: 2015, - 170 с.; Киуру К.В., Липская Л.А. Формирование готовности к межкультурной коммуникации у студентов вуза физической культуры. ТМФКА, Москва, №5. 2015. – С. 11-13.; Дементьев К.Н. мотивационная обусловленность занятий физической культуры учащейся молодежи. ТПФК, Москва, №11. 2017. – С. 34-35.; Чедов К.В. Обеспечение преемственности в формировании культуры здоровья старшеклассников и студентов. ТПФК, Москва. №10. 2018. – 36 с.

⁴ Roberts G., Treasure D. Advances in motivation in sport and exercise. 3rd ed. Textbook. United States of America, USA: Human Kinetics, 2012. - P.42-43., Çalik F., Gülle M., Sertbas K. Sari D., Kaya E. Analysis and examination of the relationship between leisure motivation and academic motivation of students of schools of physical education and sports Journal of Physical Education and Sport. Romania, 2014. Vol. 1. - Pp.127-128, Howard Z. Zeng., Raymond E. Weston., Juan B. Relationships between sports, physical activity participation, and Phys-Ed GPA: Results and analyses from national sample of Asian American students. Journal of Physical Education and Sport. Romania, 2016 year. vol, 21. - 140 p.

мероприятий, учитывающие интересы и потребности студенческой молодежи, и механизм их применения в практической деятельности высших учебных заведений.

Анализ отечественной и зарубежной научной и научно-методической литературы по вопросам физического воспитания студентов высших учебных заведений позволил выявить, что проблема совершенствования физического воспитания в высших учебных заведениях требует серьезных научных, целенаправленных педагогических исследований, именно выбранное направление исследования определяет актуальность диссертационной работы.

Связь исследования с планами научно-исследовательской работы высшего учебного заведения, где выполнялась диссертация. Данное диссертационное исследование выполнено в рамках концепции и перспективного плана V.I/2 научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта по теме: "Определение эффективности новых инновационных технологий и методов развития физических способностей и качеств учащейся молодежи."

Целью исследования является разработка предложений и рекомендаций по методике, направленной на повышение двигательной активности, укрепляющей здоровье студенческой молодежи высших учебных заведений, на основе использования средств легкой атлетики.

Задачи исследования:

совершенствование комплекса оздоровительных упражнений, направленных на развитие специальной гибкости у студентов и молодежи;

разработка методики тренировок, направленных на повышение уровня физического развития и функционального состояния студентов в учебно-тренировочном процессе;

разработка комплекса упражнений, направленных на сгибание и разгибание боковых мышц поясницы с целью правильного формирования осанки у студентов и молодежи;

разработка оздоровительного недельного плана тренировок для укрепления уровня здоровья у студентов, занимающихся бегом.

Объектом исследования является процесс занятий и внеучебных занятий по физическому воспитанию для студентов высших учебных заведений.

Предметом исследования является механизм внедрения различных форм и видов физического воспитания для студентов высших учебных заведений.

Методы исследования. В исследовании были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных, полученных из специальной научно-методической литературы, мониторинг студентов, анкетирование, оценка функционального состояния систем организма, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, тесты физической подготовленности и методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

расширены возможности повышения ежедневной физической активности и ведения здорового образа жизни студентов и молодежи за счет применения упражнений, направленных на развитие подвижности суставов и специальных качеств гибкости, выполняемых в малой, средней и большой амплитуде для развития мышц ног, рук и поясницы (улучшение эластичных свойств и подвижности позвоночного столба);

расширены возможности долгосрочного сохранения работоспособности студентов и молодежи за счет применения специальных упражнений в процессе учебных занятий, направленных на растяжение мышц грудной клетки, рук и плечевых суставов, а также на сгибание и разгибание, посредством адаптированных легкоатлетических движений (бег, прыжки, упражнения с мячом), движений с перемещением по площадке (растяжка, сила, скорость, координация);

совершенствован уровень специальной подготовки студентов и молодежи путем развития быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в рамках еженедельных тренировок за счет применения различных прыжковых упражнений, задействующих периферические мышцы-сгибатели и разгибатели ног, а также повторного и переменного выполнения коротких дистанций;

для модернизации образа жизни студенческой молодежи усовершенствован их повседневный здоровый образ жизни за счет разработки недельного плана оздоровительных занятий ходьбой и бегом, исходя из их индивидуальных особенностей и включения их в состав утренних оздоровительных занятий.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

на основе потребностей студентов в занятиях по физической культуре и оздоровлению разработаны различные нагрузки, направленные на максимальное растяжение мышц и поддержание необходимого положения;

разработаны упражнения на расслабление напряжения, основанные на изометрическом растяжении, направленные на формирование красивой осанки у студентов;

разработан комплекс динамических растягивающих упражнений, направленных на снижение мышечного напряжения, улучшение кровообращения, повышение выносливости и адаптивности тела в интенсивных спортивных занятиях со студентами;

на основе результатов, полученных в ходе проведенных исследований, научно и практически обосновано применение средств и методов, направленных на развитие физических качеств и повышение двигательной активности студентов высших учебных заведений.

Достоверность результатов исследования обусловлена теоретической и методологической обоснованностью полученных результатов, соответствием методов цели, задачам и логической последовательности научного исследования, корректировкой и обработкой полученных данных с

использованием компьютерных технологий, достаточным диапазоном и репрезентативностью выборки, сопоставлением результатов анализа эмпирических исследований с экспериментальными данными зарубежных и отечественных ученых. Достоверность предложений и практических рекомендаций, представленных в диссертационной работе, обосновывается необходимостью решения концептуальных проблем теории и методики физического воспитания и оздоровительной работы среди студентов.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость результатов исследования заключается в том, что организация занятий по физической культуре и оздоровлению с учетом интересов и потребностей студентов высших учебных заведений в физкультурных и спортивных занятиях, обеспечение целенаправленного проведения учебного процесса на основе видов спортивных и оздоровительных занятий обогащает содержание теории и методики специальных дисциплин и научно обосновывается.

Практическая значимость результатов исследования состоит в описании содержания основных направлений деятельности по физическому воспитанию в высших учебных заведениях и внедрении в практическую деятельность кафедр физического воспитания вузов механизма преимущественной организации физического воспитания, а также в подготовке программных и методических документов, регламентирующих работу профессорско-преподавательского состава высших учебных заведений.

Внедрение результатов исследования. На основе проведенных исследований по формированию интереса и потребности студентов высших образовательных учреждений к занятиям физической культурой и оздоровительными упражнениями, а также по повышению уровня их физической подготовленности были разработаны следующие предложения и рекомендации:

предложения и рекомендации по применению упражнений, направленных на развитие специальной гибкости студентов и молодежи за счет повышения подвижности суставов посредством выполнения упражнений для мышц ног, рук и поясницы в малой, средней и большой амплитуде (развитие эластичных свойств и подвижности позвоночного столба), были внедрены в процесс внеурочных занятий студентов Ташкентского государственного технического университета (протокол Министерства по спорта Республики Узбекистан №03-16/12863 от 14 декабря 2024 года). В результате удалось повысить уровень интереса студентов к физической культуре и спорту на 11,2 %;

предложения и рекомендации по улучшению физического развития и функционального состояния студентов за счет выполнения упражнений на растяжение мышц грудной клетки, рук и плечевых суставов (сгибание и разгибание), а также посредством адаптированных легкоатлетических движений (бег, прыжки, упражнения с мячом), чередующихся на различных зонах тренировочного поля (направленных на растяжку, силу, скорость, координацию), были внедрены в занятия по физическому воспитанию в

Ургенчском государственном университете (протокол Министерства по спорта Республики Узбекистан №03-16/12863 от 14 декабря 2024 года). В результате общий уровень двигательной активности студентов улучшился на 11,3 %;

предложения и рекомендации по разработке комплекса упражнений, направленных на предотвращение нарушений позвоночника путем выполнения движений с увеличенной амплитудой в положении сидя и стоя (вращение плеч, вытягивание рук вверх, удержание колена в поднятом положении, наклоны в стороны и вперед, сгибание и разгибание ног, движения плеч при заведении рук назад, растяжка задних мышц), были внедрены в процесс внеурочных занятий в Кокандском филиале Ташкентского государственного технического университета (протокол Министерства по спорта Республики Узбекистан №03-16/12863 от 14 декабря 2024 года). В результате общий уровень физической подготовленности студентов улучшился на 10,5 %;

предложения и рекомендации по разработке недельного плана оздоровительных занятий ходьбой и бегом для модернизации образа жизни студенческой молодежи с учетом их индивидуальных особенностей и включению их в состав утренних оздоровительных занятий внедрены в оздоровительные занятия Ургенчского государственного университета. (протокол Министерства по спорта Республики Узбекистан №03-16/12863 от 14 декабря 2024 года). В результате физические качества студентов высшего учебного заведения повысились на 12,3 %.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждались на 3 международных и 2 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. Всего по теме диссертации опубликовано 8 научно-методических работ, в том числе 3 статей в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций, 1 из которых опубликованы в зарубежных периодических изданиях.

Структура и объем диссертация. Диссертация состоит из введения, 4 глав, заключения, рекомендаций, списка использованной литературы и приложений, текст состоит из 128 страниц. В диссертации использовано 33 таблиц и 14 рисунков с диаграммами.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении представлены данные об актуальности и востребованности темы диссертации, определена связь исследования с основными приоритетными направлениями развития науки и технологии республики, освещена степень изученности проблемы, её связь с планами по научно-исследовательской работе вуза, в котором была выполнена диссертация,

определены цель и задачи, объект и предмет исследования, изложены научная новизна и практические результаты, обоснованы достоверность полученных результатов, их научное и практическое значение, также даются сведения о внедрении, апробации, опубликовании результатов исследования, а также об объеме и структуре диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **«Анализ литературы по использованию средств легкой атлетики в высших учебных заведениях и их влиянию на уровень подготовки и функциональное состояние здоровья студентов»** на основе изучения научно-методической литературы освещены средства повышения физических способностей студентов высших учебных заведений, уровень физического состояния студенческой молодежи и их мотивация к занятиям по физическому воспитанию, особенности физической подготовки студенческой молодежи, а также особенности организации физкультурно-оздоровительных занятий со студентами.

Процесс всестороннего целенаправленного физического развития студентов физического образования связан с их физической подготовкой к выполнению социальных обязанностей в обществе. Это систематическое освоение человеком рациональных способов управления своими действиями, приобретение таким образом объема двигательных навыков и умений, необходимых в жизни. Студенты приобретают знания о влиянии физических упражнений на организм человека, развивают свои физические качества и двигательные навыки (R.Duffield, E.Gicos, L.Bosquet).

Система физического воспитания студентов теоретически построена на принципах, учитывающих адаптационные возможности развивающегося организма, что позволяет достичь тренирующего эффекта и всестороннего развития. Она направлена на укрепление здоровья, улучшение физической и функциональной подготовленности, повышение работоспособности, развитие качеств, необходимых для жизнедеятельности и длительной творческой жизни, выносливости (А.А.Василенко, П.А.Котов, И.М.Ахметов).

При практической работе с учебными группами в вузах приходится работать со студентами с разным уровнем физической подготовленности. Часто в таких группах даются задания средней сложности, то есть они являются типичными и подходящими для средней части студентов. Это является одной из основных особенностей нового подхода, при котором сильная часть группы работает в облегченных условиях, а слабая часть - в усложненных условиях. Отмечается, что в целом эффективность учебных занятий невысока.

Таким образом, цель и задача физического воспитания студентов высшего учебного заведения - формирование сознательного отношения к духовному, нравственному и физическому здоровью человека. Эта задача может быть решена совместными качественными усилиями педагогов и учащейся молодежи и требует строго дифференцированного подхода,

реализуемого с учетом физической подготовленности личности, индивидуальных особенностей и психологической структуры личности.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **«Методы исследования и его организация»** представлены сведения об использовании таких методов, как анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое контрольное тестирование, педагогический эксперимент и математико-статистический анализ.

Организация диссертационного исследования осуществлялась в 3 этапа:

I этап (2022 г.) – сбор и систематизация материалов, касающихся состояния здоровья студентов, теоретический анализ опубликованных учебных пособий и других письменных источников, освещающих научно-методические исследования; выявление существующих проблем и недостатков; выбор темы исследования с целью изучения данной проблематики; определение цели и задач исследования; изучение реального состояния практики в целях решения выявленной проблемы; анализ мер, которые могут лечь в основу решения исследуемой проблемы в соответствии с теорией и практикой физического воспитания.

II этап (2022–2023 гг., I полугодие) включал ряд задач: определение необходимого количества участников эксперимента (студентов); установление оптимальной продолжительности эксперимента; выбор определенной методической направленности для изучения исходного состояния объекта эксперимента; проверка удобства и эффективности методов на ограниченной группе участников; выявление признаков, свидетельствующих об изменениях, происходящих в объекте под воздействием педагогических мероприятий.

III этап (2023–2024 гг., II полугодие) – основной этап, направленный на проведение эксперимента по проверке эффективности разработанной методики. Включал в себя следующие мероприятия: изучение исходного состояния исследуемой системы (определение уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов); анализ начальных условий проведения эксперимента; формирование критериев эффективности предлагаемых мероприятий; инструктаж участников эксперимента о порядке и условиях его проведения; реализация системы мероприятий, предложенной исследователем для решения конкретных экспериментальных задач; фиксация данных о ходе эксперимента на основе промежуточных срезов, отражающих изменения в объектах исследования.

IV этап (2023–2024 гг.) – заключительный, направленный на обработку результатов эксперимента: освещение результатов реализации комплекса экспериментальных мероприятий (уровень физического развития, функционального состояния и физической подготовленности молодых всадников, а также степень овладения знаниями, умениями и навыками); характеристика субъектов экспериментального воздействия (студенты и

тренеры-инструкторы). Подготовка диссертации к защите в соответствии с требованиями ВАК.

В третьей главе диссертации под названием **«Эффективность применения методики тренировок через определение уровня физического развития, подготовленности и функционального состояния студентов высших учебных заведений»** рассмотрены следующие аспекты: анализ анкетного опроса, проведённого среди студентов вузов; анализ показателей физического развития студенческой молодёжи; определение уровня здоровья студентов, входящих в экспериментальную группу; изучение роли количества ежедневных шагов в двигательной активности студентов при формировании здорового образа жизни.

В основе общей физической подготовки лежит тщательное овладение технической, тактической, функциональной и психологической, интеллектуальной и иной подготовкой. Физическая подготовка включает в себя общую и специальную подготовку, обеспечивающую проявление специализированных качеств, необходимых для всестороннего развития спортсменов. Таким фундаментом является общая физическая подготовка на начальном этапе становления спортсмена. Это позволяет спортсмену формировать различные виды двигательных навыков и физических качеств, необходимых для совершенствования своего мастерства. Однако, несмотря на это, при изучении уровня физической подготовленности сегодняшних студентов и молодёжи, их повседневного образа жизни наблюдается, что уровень занятости больше занят компьютерными играми и меньше времени уделяется на выполнение движений. Это приводит к увеличению вероятности снижения уровня их здоровья. В результате возрастает вероятность возникновения у них различных заболеваний. Безусловно, роль физической культуры и спорта в предотвращении такой ситуации несравнима и анализ проводимых с ними занятий на научной основе считается одной из актуальных задач в этой области. Заслуживает внимания тот факт, что для достижения высоких результатов используются все средства физической культуры и спорта, физические упражнения, а также широко разработанный арсенал средств во время тренировок, что позволяет повысить эффективность системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, но сегодня внедрение компьютерных технологий в каждую сферу не может не сказаться и на системе подготовки квалифицированных спортсменов. Учитывая вышеизложенное, мы сосредоточили внимание на проведении педагогического эксперимента по разработке методики определения и совершенствования физической подготовленности студентов высших учебных заведений. К педагогическому эксперименту были привлечены 50 испытуемых из экспериментальной и контрольной групп. Согласно этому, для определения физической подготовленности студенческой молодёжи были использованы 7 из специального арсенала тестов.

Таблица 1

**Сравнение статистических показателей физической подготовленности
испытуемых экспериментальной и контрольной групп в начале
педагогического эксперимента**

Критерии	Экспериментальная группа		V, %	Контрольная группа		V, %	Абс	Относ, %	Достоверность	
	\bar{X}	σ		\bar{X}	σ				t	P
Бег на 100 м (сек.)	13,88	1,53	10,98	13,98	1,48	10,57	0,09	0,66	0,22	>0,05
4x10м (сек)	10,29	1,03	9,98	10,48	1,00	9,58	0,20	1,91	0,68	>0,05
3000 м (сек)	847,36	101,53	11,98	864,60	99,96	11,56	17,24	2,03	0,61	>0,05
Прыжки в длину с места (см)	216,28	28,09	12,99	209,60	26,35	12,57	6,68	3,09	0,87	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упор лежа	45,16	6,31	13,97	44,08	5,98	13,57	1,08	2,39	0,62	>0,05
Прыжки на скакалке (1мин)	121,28	14,54	11,99	118,48	13,72	11,58	2,80	2,31	0,70	>0,05
Подтягивание на перекладине (количество.раз)	10,88	1,41	12,98	10,64	1,34	12,59	0,24	2,21	0,62	>0,05

Тестовые испытания скоростной силы бег на 100 м, прыжок в длину с места, челночный бег на 4x10 м, бег на 3000 м со специальной выносливостью, сгибание и разгибание рук при определении силы руки, прыжки на скакалке и силовая подготовка на перекладине были взяты у студенческой молодежи. Полученные результаты представлены в таблицах 1.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности студенческой молодежи обеих групп сформирован одинаково. Это свидетельствует о том, что физическая подготовленность учащихся, участвовавших в эксперименте, одинаково сформирована по всем показателям.

При сравнительном анализе полученных результатов с данными, представленными ведущими учеными, было замечено, что существуют существенные различия между ними в беге на 100 м, прыжках в длину с места, беге на 3000 м. Следовательно, это свидетельствует о том, что в формировании физической подготовки студенческой молодежи было выявлено достаточно ошибок и недостатков. Следовательно, это свидетельствует о том, что необходимо разработать оздоровительную программу, сформированную различными средствами и методами, для привлечения студентов вузов к занятиям спортом в учебном процессе и во внеурочное время.

В Указе Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 года №УП-6099 "О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта" определены задачи по привлечению населения, студенческой молодежи к ходьбе и бегу вместе с другими видами спорта для развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни среди населения во всех регионах республики. В целях обеспечения исполнения данного указа на местах создана платформа

www.1his.uz. Для обеспечения исполнения данного указа организация спортивных соревнований по видам спорта среди студенческой молодежи, работников и их детей, а также членов семей каждую субботу с 14:00 создает основу для их более здорового и гармоничного роста. Мы дали множество рекомендаций для студенческой молодежи заниматься этими видами ходьбы и бега, и для их занятий на территории университета были построены дорожки для ходьбы и бега, что создает возможности для регулярных занятий этими видами спорта. Мы сосредоточились на определении количества шагов через мобильное приложение с целью определения суточной двигательной активности студентов-молодежи, то есть количества шагов в день. Результаты педагогического эксперимента, проведенного в начале эксперимента, представлены в таблицах 1-2. Согласно полученным результатам, наименьшее количество шагов в течение эксперимента составило $8807,75 \pm 1513,91$ раза, а наибольшее количество шагов в день составило $10007,67 \pm 1638,43$ раза в день. В исследовании, проведенном с испытуемыми контрольной группы, было отмечено, что среднее количество шагов в течение дня в начале исследования составило $8651,92 \pm 1435,53$ раза, а лучший результат исследования в течение дня составил $10217,75 \pm 1612,16 \pm 15,78$ раза. Как видно из полученных результатов, в обеих группах, участвовавших в исследовании, были выявлены случаи малоподвижности по двигательной активности.

Таблица 2

Сравнение статистических различий результатов Шагомера, показанных испытуемыми ЭГ и КГ в начале педагогического эксперимента

П/Н Дни	Экспериментальная группа			Контрольная группа			AP	OP	t	P
	X	σ	V, %	X	σ	V, %				
1	8807,75	1513,91	17,19	8651,92	1435,53	16,59	155,83	1,80	0,26	>0,05
2	9397,67	1493,00	15,89	9733,58	1504,85	15,46	335,92	3,45	0,55	>0,05
3	8863,33	1309,19	14,77	9289,25	1363,29	14,68	425,92	4,59	0,78	>0,05
4	9013,83	1229,45	13,64	9346,67	1302,26	13,93	332,83	3,56	0,64	>0,05
5	8918,92	1404,23	15,74	9180,08	1470,28	16,02	261,17	2,84	0,44	>0,05
6	9283,25	1479,03	15,93	9106,58	1414,16	15,53	176,67	1,94	0,30	>0,05
7	9442,75	1455,82	15,42	9216,25	1365,06	14,81	226,56	2,46	0,39	>0,05
8	9475,42	1712,55	18,07	9371,50	1652,85	17,64	103,92	1,11	0,15	>0,05
9	9366,67	1597,71	17,06	9037,33	1517,66	16,79	329,33	3,64	0,52	>0,05
10	9070,58	1372,22	15,13	9197,33	1346,80	14,64	126,75	1,38	0,23	>0,05
11	9604,75	1664,16	17,33	9367,33	1584,19	16,91	237,42	2,53	0,36	>0,05
12	9526,58	1532,08	16,08	9385,33	1465,70	15,62	141,25	1,51	0,23	>0,05
13	9583,92	1620,61	16,91	9260,75	1542,84	16,66	323,17	3,49	0,50	>0,05
14	9337,92	1438,33	15,40	9016,92	1348,06	14,95	321,11	3,56	0,56	>0,05
15	10007,67	1638,43	16,37	10217,75	1612,16	15,78	210,08	2,06	0,32	>0,05

Примечание: AP-абсолютная разница, OP-относительная разница, в процентах.

Научная значимость результатов исследования объясняется тем, что организация занятий по физической культуре и оздоровлению с учетом интересов и потребностей студентов высших учебных заведений в занятиях физической культурой и спортом, обеспечение целевого проведения учебного

процесса на основе видов спортивных и оздоровительных занятий обогащает содержание теории и методики специальных дисциплин и объясняется научной обоснованностью.

Мы провели сравнительный анализ двигательной активности испытуемых каждой группы по шкале, из которого видно, что двигательная активность у испытуемых студентов не сформирована на требуемом уровне.

По результатам анализа вышеуказанной двигательной активности необходимо разработать программы, направленные на повышение двигательной активности для обеих групп. Конечно, мы можем увидеть эту состояние и на разработанной диаграмме.

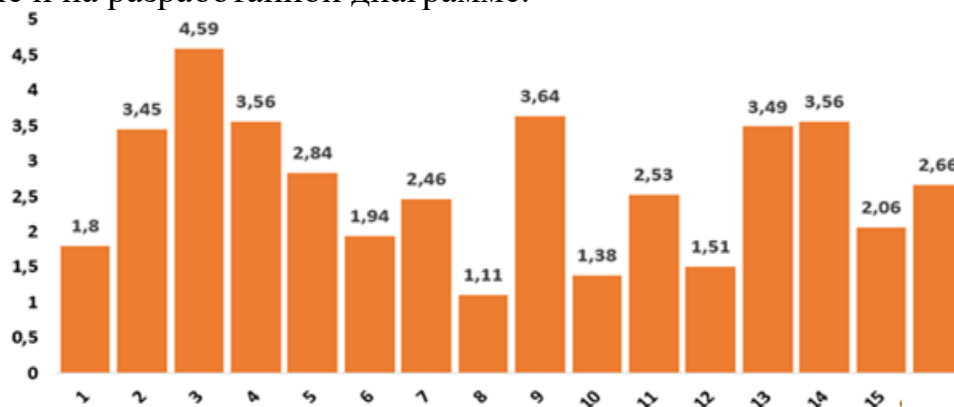


Рисунок 1. Относительная разница результатов, показанных испытуемыми контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента по результатам шагомера (по сравнению с соответствующими показателями контрольной группы) (%)

Как видно из приведенных выше таблиц №2 и диаграмм, студенческая молодежь демонстрирует низкую ежедневную двигательную активность. Безусловно, для улучшения этой ситуации и укрепления здоровья студенческой молодежи в повседневной жизни необходимо разработать программу занятий "Здоровье". Только тогда улучшается физическое развитие, уровень подготовки и здоровье студентов. Кроме того, у них формируется здоровый иммунитет, достигается эффективность в учебе и повседневной работе.

Наряду с этим были проанализированы функциональные показатели требований, согласно которым с целью контроля тренировочных нагрузок проводился контроль ЧСС студентов с помощью ленты "Polar H 10."

Из приведенных выше данных видно, что общая продолжительность занятия составила 43,15 минут. Максимальная ЧСС наблюдалась до 166 уд/мин и в среднем составила 157 уд/мин. Мы видим, что расход энергии составляет 530 ккал и 13% жира. Упражнения выполнялись в аэробной зоне в течение 25,43 мин. и в анаэробной зоне в течение 17,31 мин.

Если рассчитать время занятий в зонах интенсивности, то было установлено, что упражнения выполняются в течение определенного времени, в частности в первой зоне интенсивности 1,11 мин., во второй зоне интенсивности 2,35 мин., в третьей зоне интенсивности 10,20 мин., в субмаксимальной зоне интенсивности 17,54 мин. и в максимальной зоне

интенсивности 8,22 мин. На данном занятии требования проводились равномерно. Полученные результаты показали, что функциональное состояние студентов удовлетворительное.



Рисунок 2. Исследования функциональной состояния студентов с помощью датчика Polar H 10 в начале эксперимента

Физическое воспитание и в частности легкая атлетика могут оказать существенное влияние на формирование личности каждого человека. Легкоатлетические упражнения являются хорошим средством для их физического развития и воспитания способности преодолевать трудности. При преобладающих видах проявления выносливости в процессе занятий совершенствуются такие качества, как настойчивость и терпение, самообладание и устойчивость. В скоростно-силовых видах легкой атлетики наряду с настойчивостью и самообладанием активно развиваются смелость, инициативность, настойчивость и самостоятельность.

Практическое значение легкоатлетических упражнений неопределимо. Умение бегать, прыгать и метать - обязательное условие повседневной жизни. Опыт работы, приобретенный в процессе занятий, влияет на формирование физического совершенства и обеспечивает высокую адаптацию каждого подрастающего человека к общественной жизни. Исходя из вышеизложенного, упражнения по легкой атлетике являются наиболее оптимальным средством для внеурочных занятий ВУЗ, поскольку их наличие, разнообразие, широкое применение для проведения занятий в различных формах позволяет студенческой молодежи развивать свои органы здорового гармоничного развития.

Таблица 3

Структура комплексных оздоровительных упражнений, развивающих физические качества и повышающих подвижность суставов и мышечную деятельность

Упражнения для развития специальной гибкости		
Упражнения	Средства	Организационно-методические указания
1. Повышение подвижности плечевых суставов	И.П.: - опора от приседа, руки на ширине плеч 1 - опора лежа на спине, 2-3 - Сгибание ног, 4 - И.П.	Максимально приблизить таз к ногам, не отрывать ноги и руки от мата.
2-Развитие эластических свойств косых мышц тела	И.П.: стойка на коленях, руки впереди на рукоятке 1-3 - Присесть вправо, наклониться влево, 4 - вернуться в исходное положение 5-7 - Присесть влево, наклониться вправо, 8 - вернуться в исходное положение.	Проделайте наклон в точную сторону, не сгибайте руки.
3-Повышение эластичности мышц живота	И.П.: стойка на коленях 1-3 - Наклон назад, руки на спине в опоре, 4 – И.П.	Поднять таз вперед-вверх, посмотреть вверх.
4-повышение подвижности позвоночника	И.П.: -опора лежа 1-3 - наклоны лежа, 4 – И.П.	Максимально прижать таз на мат.
5-Развитие эластичности мышц задней поверхности ноги	И.П.: сидя 1-3 - Наклон вперед, 4 – И.П.	Не сгибать колени.
6-Повышение растяжимости мышц передней части ноги	И.П.: стойка на коленях 1-3 - Лежать на спину, 4 – И.П.	Не отрывать колени, руки обращены к телу.
7-повышение подвижности тазовых и бедренных суставов	И.П.: сидеть с согнутыми коленями, ноги вместе 1-3 - Наклон вперед, 4 – И.П.	Уложить грудь на ноги, колени должны касаться мата.
Развитие специальной гибкости с использованием гимнастической стенки		
Упражнения	Средства	Организационно-методические указания
1-повышение подвижности плечевых суставов	И.П.: опора лежа на спине, руки на ширине плеч 1-3 - полуприсед, 4 – И.П.	Держите спину прямо, смотрите вперед.
2-Развитие эластических свойств косых мышц тела	И.П.: смять левой стороной на стенку гимнастики, левая рука на уровне плеча, правая рука над головой 1-3 - перемещение таза вправо, 4 – И.П.	Сгибание выполняется в точной боковой стороне, правая рука над головой.
3-Повышение эластичности мышц живота	И.П.: сидя, держась руками за стену 1-3 - Опора на спину 4 – И.П.	Поднять таз вперед-вверх, посмотреть вверх.

продолжение таблицы 3

4-развитие эластичности внутренних мышц бедра	И.П.: стоять левой стороной к стене, сгибание левой ноги вверх 1-3 - Наклон вперед 4 – И.П.	Не сгибайте ноги, держите противоположную руку.
5-Развитие эластичности мышц задней поверхности ноги	И.П.: сидеть с согнутыми коленями 1-3 - Наклониться вперед, 4 – И.П.	Не сгибайте колени, подтяните туловище к ногам.
6-Повышение растяжимости мышц передней части ноги	И.П.: стоять спиной к стене, правую ногу подняв вверх 1-3 - Сгибание ноги 4 – И.П.	Держите спину прямо, не сгибайте таз.
7-повышение подвижности суставов кисти	И.П: стоять правой стороной к стене Движение левой ногой вперед-назад, а также изменение положения ног	Выполняйте упражнения свободно, постепенно увеличивая амплитуду движений.
Развитие специальной гибкости в паре		
Упражнения	Средства	Организационно-методические указания
1-повышение подвижности плечевых суставов	И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спиной 1-3 - Поднятие рук вверх 4 – И.П.	Партнер помогает увеличить амплитуду движения.
2-Развитие эластичности косых мышц тела	И.П. - смотреть друг на друга спиной, руки держатверху 1-3 - Наклон влево 4 – И.П. 5-7 - Наклон вправо 8 – И.П.	Проделайте наклон в точную сторону, не сгибайте руки.
3-Повышение эластичности мышц живота	И.П. - стоять спиной друг к другу 1-3 - Первая пара наклоняется вперед, 4 – И.П . 5-7 - Вторая пара наклоняется вперед, 8 – И.П.	Не сгибайте колени, выполняйте движения плавные.
4-повышение подвижности позвоночника	И.П.: лежать на животе, руки держать за спину 1-3 - Наклон назад, помогать второй парой рук. 4 – И.П.	Первая пара должна смотреть вперед, а вторая - плавно помогать.

5-Развитие эластичности мышц задней поверхности ноги	И.П.: сидеть 1-3 - наклон вперед, 4 – И.П.	Не сгибайтесь колени, партнер помогает увеличить амплитуду сгибания.
5. Повышение растяжимости мышц передней части ноги	И.П.: стоять на коленях. 1-3 - лежать на спине; 4 – И.П.	Не отрывать колени от земли, руки касаются тела.
6. Повышение эластичности мышц задней части бедра	И.П.: сидеть прямо, ноги вытянуты. 1-3 - прогиб вперед; 4 – И.П.	Сгибать колени нельзя.
7. Повышение растяжимости мышц передней части бедра	И.П.: стоять прямо, руки по швам. 1-3 - прогиб вперед; 4 – И.П.	Необходимо стремиться сократить расстояние между руками и ногами.
8. Повышение подвижности тазовых суставов	И.П.: сидеть на коленях, ноги вместе. 1-3 - прогиб вперед; 4 – И.П.	Лечь грудью к ногам, держать колени к земле.

Легкоатлетические упражнения являются естественными движениями человека, которые позволяют изменять нагрузку на групповых занятиях с учетом возраста, пола, уровня их подготовленности, тем самым обеспечивая индивидуальный подход. Лёгкоатлетические занятия могут проводить каждый педагог, знающий методологию занятий физической культурой и спортом. Нами разработан комплекс упражнений, развивающих все качества, для внеурочных занятий. Разработанный комплекс подготовительных упражнений представлен в таблице ниже.

Совершенствование физической подготовки студентов - это прежде всего процесс, направленный на всестороннее и специальное физическое развитие спортсмена. Под общей физической подготовкой понимается гармоничное развитие студенческой молодежи, то есть укрепление органов и систем тела за счет развития двигательных мышц, повышение их функциональных возможностей, улучшение управленческих способностей, повышение физических качеств, то есть силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, коррекция недостатков в осанке и строении тела. Для этого необходимо регулярно воздействовать с помощью физических средств на органы и системы организма спортсмена, участвующие в различной двигательной деятельности, - на все части тела. Использование для этого трех вышеперечисленных групп упражнений, особенно упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки, может привести к хорошим результатам.

Специальная физическая подготовка должна быть направлена на развитие физических качеств, необходимых для того вида спорта, в котором он специализируется, и на высокий уровень развития всех функциональных возможностей их организма, всех органов и систем. Для этого, естественно, используются общие и специальные упражнения выбранного вида спорта.

В четвертой главе диссертации, озаглавленной **«Эффективность использования средств легкой атлетики в укреплении здоровья студенческой молодежи вузов и их влияние на их здоровье»** описывается применение программы “здоровье,” разработанной на основе средств легкой атлетики для укрепления здоровья студенческой молодежи ВУЗов, влияние средств легкой атлетики на укрепление здоровья студенческой молодежи ВУЗов и изложен анализ результатов исследования, проведенного по обоснованию полученных результатов в педагогическом эксперименте.

Для улучшения проявления мышечной силы в выбранном виде спорта используются методы большого и максимального напряжения. Повышение силы достигается путем выполнения специально отобранных упражнений в повторном режиме с большой и максимальной интенсивностью (75–100% от максимального усилия). Повышение выносливости студентов и молодежи необходимо не только для участия в соревнованиях, но и как одно из ключевых качеств подготовки к выполнению больших объемов тренировочной нагрузки.

Выносливость подразделяется на общую и специальную. Общая выносливость является составной частью общего физического развития любого студента-спортсмена и, прежде всего, приводит к значительным положительным изменениям в центральной нервной системе, сердечно-сосудистой, дыхательной и других системах организма. В результате могут возникнуть различные болевые ощущения и другие проблемы, которые сначала проявляются незначительно, но со временем становятся частью повседневной жизни человека и мешают в полной мере реализовать его потенциальные возможности. С учетом вышесказанного был разработан следующий комплекс упражнений. Мы разработали комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья студентов и молодежи, предназначенный для выполнения как в процессе учебных занятий, так и в перерывах между ними. Эти упражнения способствуют формированию двигательных навыков и умений у студентов.

На основании данных, полученных от участников экспериментальной группы, нами был разработан комплекс учебно-тренировочных занятий, направленный на развитие физической подготовленности студентов в процессе учебных занятий. Содержание этих занятий включает разнообразные беговые упражнения, при выполнении которых необходимо развивать рефлекс подошвенного сухожилия с целью осуществления отталкивающего движения, приближенного к центру общей тяжести тела — тазобедренному суставу.

Таблица 4

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСНОГО НАБОРА УПРАЖНЕНИЙ В

УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Комплекс упражнений направлен на овладение активными действиями в учебном процессе.

Продолжительность выполнения упражнения 10-15 минут

№	Содержание упражнения	Объем	Организационно-методические указания
1	Выполнение и растяжение упражнений для развития мышц, растягивающих шею и вращающих голову движением.	4-6 раз влево и вправо	Упражнение следует выполнять с силой растяжением мышц шеи.
2	Выполнение упражнения динамического растяжения мышц уменьшающей и развивающей рук в мышцах грудной клетки и плечевых суставах.	4-6 раз	Выполнение упражнения путем растягивания мышц спины, груди и рук в положении стоя, обращенном к опоре.
3	Растягивание разгибательной мышцы, сгибающей тело в положении стоя.	4-6 раз	Выполнение упражнения на растяжение мышц сгибателей и разгибателей тела в положении стоя или сидя.
4	Растягивание мышц – это упражнение сгибания ноги на колене и стойка на одной ноге.	4-6 раз	Растягивание мышц, сгибающих ногу в колене, и мышц, выпрямляющих спину.

Поэтому с целью обеспечения эффективности бега на короткие дистанции, прыжков в длину и метаний с учетом испытаний учебных занятий для студенческой молодежи был разработан комплекс упражнений, выполняемых в большой амплитуде. Для видов, требующих выносливости, использовался комплекс упражнений, выполняемых с малой амплитудой.

Подготовка и участие в соревнованиях. В подготовительный период бегун на 100 и 200 м должен участвовать в соревнованиях по бегу на 60, 100 и 300 м, а также в упражнениях, демонстрирующих уровень общей и специальной подготовки. Кроме того, спринтеру неплохо было бы участвовать в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега, бегу с барьерами и другим видам легкой атлетики. Всего рекомендуется участвовать в 15-20 соревнованиях в год. Кроме того, в течение года регулярно проводятся контрольные оценки и испытания. Подготовьтесь к главным соревнованиям сезона. Но скорость бега не уменьшается. Для повышения специальной выносливости необходимо два раза в неделю доводить интенсивность тренировки до максимума. В другие дни, чтобы увеличить скорость, нужно бежать на максимальной скорости.

В зависимости от степени ответственности соревнований, отдых перед соревнованиями может длиться 1-2 дня. В таблице 5 представлен пример тренировки спринтера, готовящегося к ответственному соревнованию в беге на 200 м - недельный соревновательный цикл.

Таблица 5

Пример недельного плана тренировок для студентов-бегунов

Время тренировки	Дни недели						
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утром	11.00 Тренировка, направленная на повышение скорости	11.00 Тренировка, направленная на повышение скорости	Специализированная зарядка	Время отдыха	Время отдыха	Соревнование: Бег на 100 м	Бег на 200 м
Вечером	17.00 Тренировка, направленная на повышение специальной выносливости.	17.00 Тренировка, направленная на повышение специальной выносливости.	17.00 Занятие, направленное на повышение быстроты	Время отдыха	17.00 Соревновательная разминка.	Полуфинал и финал в беге на 100 м	Полуфинал и финал в беге на 200 м

Студенты с хорошим уровнем подготовки участвуют в соревнованиях 2-3 дня подряд, а иногда и два раза в день. Например, в программе соревнований национального первенства для бегунов на 400 м в первый день проводятся предварительные забеги и четвертьфиналы, а во второй день - полуфиналы и

финалы. Чтобы быть готовым к этому, необходимо пробежать это расстояние два или более раз во время тренировки. Если нужно участвовать в соревнованиях 2 дня подряд, то в субботу нужно тренироваться так же, как и в воскресенье. Если соревнования будут проводиться в другие дни недели - расписание будет меняться соответственно. Перед очень ответственными соревнованиями, начиная с двух дней до этих соревнований, бегун не должен тратить максимум силы воли на тренировки, стремясь преодолеть дистанцию в более подходящее время. Особенно это касается бегунов на 400 м. Накануне соревнований достаточно сделать только разминочные упражнения, а в конце пробежать 2-3 раза с легким ускорением и медленно пробежать 400-600 м.

Подготовка и участие в соревнованиях. Подготовка к соревнованиям требует от спортсмена мобилизации всех сил, мастерства, волевой выносливости, строгого соблюдения режима дня. За 3-4 месяца до ответственного соревнования нужно начинать бегать по магистралям. Обычно такие забеги проводятся один раз в 10-15 дней, причем первый забег начинается с 10 км. Расстояние то увеличивается, то уменьшается в следующем порядке: 10 км, 16 км, 20 км, 16 км, 30 км, 40 км, 25 км, 16 км. За 30-35 дней до участия в соревнованиях необходимо пробежать 40 км, за 20 дней - 25 км, за 10 дней - 16 км. Эти дистанции пробегаются со скоростью, близкой к соревновательной.

Пример недельной тренировки марафонца показан в таблице. Для усиления соревновательного энтузиазма марафонца особенно важен его отдых непосредственно перед соревнованиями. Обычно спортсмены отдыхают 2-3 дня перед соревнованиями. После ознакомления с дистанцией бега и участниками спортсменов и тренер составляют тактический план бега.

Таблица 6

Еженедельный план тренировок студентов-бегунов перед соревнованиями (соревнования запланированы на воскресенье вечером)

Время тренировки	Дни недели						
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утром	Специальные беговые упражнения	30-40 мин. прогулка	Специальные разминочные упражнения	Прогулка 30-40 мин	Специальная зарядка	Прогулка 30-40 мин	Прогулка 20-30 мин
Вечером	Время отдыха	Кросс 1 час - 1 час 20 мин.	Попеременная ходьба на 50-100 м и переменный бег (12-15х400 м)	40-50 мин. лёгкий кросс	Время отдыха	Легкий бег на 5000 м или разминка	Соревнования на 3 км

При этом они рассчитывали результаты соревнований и оценок, проведенных до этого соревнования. В последние дни перед соревнованиями в пище должно быть больше углеводов (сахар). В рационе спортсмена должно быть достаточно фруктов и овощей с высоким содержанием витаминов. Особое внимание уделяется достаточному потреблению минеральных солей, которые потребляются в больших количествах во время соревнований.

В день соревнований спортсмен должен съесть пищу (например, бульон, отварную курицу, овсяную кашу) за 3,5-4 часа до соревнований и прибыть на место старта за час до соревнований для неторопливой разминки. Затем, надев сухую одежду, спортсмен выходит на старт. Майка, нижнее белье и обувь, надетые для участия в соревнованиях, не должны быть новыми, так как новая одежда может покраснеть, что делает невозможным продолжение соревнований.

Желательно наносить вазелин на места трения (подмышки, внутренняя часть бедер).

В холодную погоду необходимо наносить специальную смесь, обеспечивающую прилив крови к ногам и мышцам.

Очень важно, чтобы марафонец мог правильно распределять свои силы на дистанции, адаптируясь к рельефу дороги, погоде и силе соперников. Помимо финишного ускорения, бег на всей дистанции должен проходить как можно более равномерно. В начале дистанции не следует интересоваться высокой скоростью. Ускорения и рывки выполняются только с тактической точки зрения. Вторую часть дистанции можно пробежать быстрее, чем первую. Марафонец должен бежать по ровной поверхности посередине или по краю дороги, а на поворотах - по кратчайшему пути. Бегун пьет питательную жидкость 2-3 раза в пути. Бег и массаж на мягкой горной местности на следующий день после соревнований считаются наиболее подходящими методами.

В четвертой главе диссертации, озаглавленной "Эффективность использования средств легкой атлетики в укреплении здоровья студентов высших учебных заведений и их влияние на их здоровье," описывается применение программы "Здоровье," разработанной на основе средств легкой атлетики для укрепления здоровья студентов высших учебных заведений, влияние средств легкой атлетики на укрепление здоровья студентов высших учебных заведений и анализ результатов исследований, проведенных для обоснования полученных результатов в педагогическом эксперименте.

В целях определения эффективности разработанных выше результатов было уделено внимание повторному использованию специальных тестов. Полученные результаты тестов приведены в следующих таблицах.

Таблица 7

Динамика изменения статистических характеристик показателей физической подготовленности испытуемых экспериментальной и контрольной группы в ходе педагогического эксперимента

П. Н.	Группа	В начале эксперимента			В конце эксперимента			AP	OP	Достоверность	
		\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %			t	P
1	КГ	13,98	1,48	10,57	13,29	1,35	10,16	0,69	4,92	1,72	>0,05
	ЭГ	13,88	1,53	10,98	12,95	1,31	10,12	0,93	6,71	2,32	<0,05
2	КГ	10,48	1,00	9,58	10,01	0,91	9,13	0,48	4,54	1,75	>0,05
	ЭГ	10,29	1,03	9,98	9,24	0,84	9,13	1,05	10,19	3,94	<0,001
3	КГ	864,60	99,96	11,56	818,24	91,14	11,14	46,36	5,36	1,71	>0,05
	ЭГ	847,36	101,53	11,98	756,56	84,34	11,15	90,80	10,72	3,44	<0,01
4	КГ	209,60	26,35	12,57	229,32	27,78	12,11	19,72	9,41	2,58	<0,05
	ЭГ	216,28	28,09	12,99	241,92	29,34	12,13	25,64	11,86	3,16	<0,01
5	КГ	44,08	5,98	13,57	47,76	5,41	11,33	3,68	8,35	2,28	<0,05
	ЭГ	45,16	6,31	13,97	52,08	6,83	13,11	6,92	15,32	3,72	<0,001
6	КГ	118,48	13,72	11,58	132,12	14,68	11,11	13,64	11,51	3,39	<0,01
	ЭГ	121,28	14,54	11,99	139,76	15,56	11,13	18,48	15,24	4,34	<0,001
7	КГ	10,64	1,34	12,59	11,52	1,40	12,12	0,88	8,27	2,27	<0,05
	ЭГ	10,88	1,41	12,98	12,72	1,54	12,12	1,84	16,91	4,40	<0,001

Для определения эффективности тренировочного комплекса, использованного нами в конце педагогического эксперимента, были проведены последние тестовые эксперименты, согласно которым в конце эксперимента средний результат испытуемых экспериментальной группы в беге на 100 м, представляющий собой скоростно-силовое качество, улучшился на $12,95 \pm 1,31$ секунд. Этот показатель в контрольной группе составил $13,29 \pm 1,35$ секунд. В следующем челночном беге 4×10 , представляющем собой скоростную силовую выносливость, экспериментальная группа

зафиксировала $9,24 \pm 0,84$ секунды. В контрольной группе результат этого показателя составил $10,01 \pm 0,91$ секунды. В тесте бег на 3000 м по специальной выносливости экспериментальная группа показала $756,56 \pm 84,33$ секунды, в то время как в контрольной группе результат по этому показателю был равен $818,24 \pm 91,14$ секунды, что было отмечено в педагогическом эксперименте. В эксперименте по определению силы рук сгибание и разгибание рук в экспериментальной группе результаты улучшены в $52,08 \pm 6,83$ раза, тогда как в контрольной группе этот показатель был равен $47,76 \pm 5,41$. В эксперименте по прыжкам на скакалке за 1 минуту экспериментальная группа достигла $139,76 \pm 15,56$ прыжков, а в контрольной группе этот показатель был равен $132,12 \pm 14,68$ раз. В нашем последнем испытании результат сдерживания на перекладине в экспериментальной группе составил $12,72 \pm 1,54$ раза в контрольной группе.

Сравнительный анализ полученных результатов показывает, что комплекс занятий, разработанный для испытуемых экспериментальной группы, позволил сформировать единую физическую подготовку студенческой молодежи и улучшить их повседневный образ жизни. Следовательно, полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что развитие сухожильного рефлекса при беге на различные дистанции или выполнении движений для экспериментальной группы создает основу для их повседневного образа жизни и эффективного выполнения различных двигательных действий.

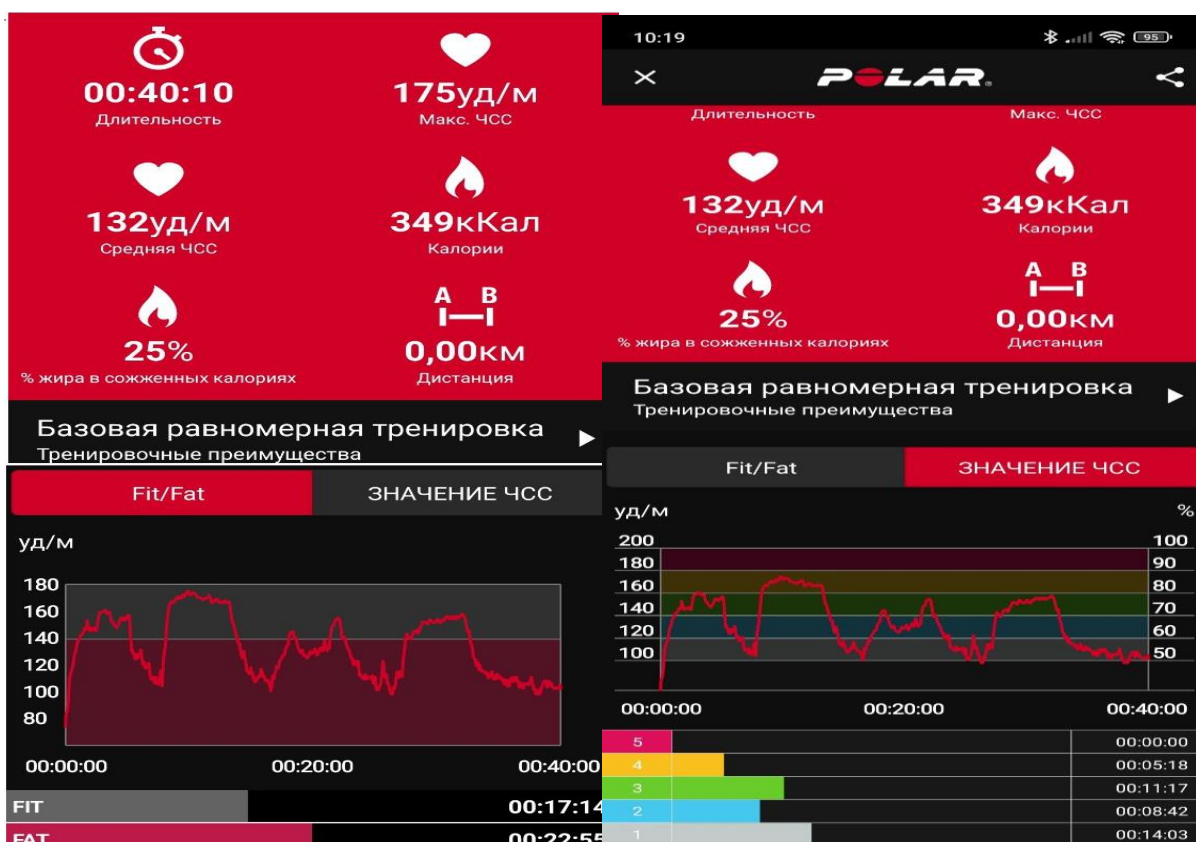


Рисунок 3. Функциональное состояние студентов с помощью датчика Polar H 10 после педагогического эксперимента

У этих студентов было проведено тестирование на 5-минутный бег и велотренажерные упражнения 5 раз. Общее время, затраченное на выполнение этих упражнений, составило 40 минут 10 секунд. В ходе тренировки ЧСС составил максимально 175 уд/мин и в среднем 132 уд/мин. На это занятие студентов израсходовал 349 ккал и 25% жира.

Время выполнения упражнений с ЧСС выше 140 уд/мин, т.е. в анаэробной зоне он выполнял упражнения в 17:14 мин., а в аэробной зоне – в 22:55 мин.

Занятие – наблюдалось объемное равномерное занятие. Функциональное состояние очень хорошее. В ходе физических упражнений развивалась общая выносливость и способность вашего тела расходовать жир. Также развивалась мышечная выносливость и улучшалась работа в аэробном режиме.

Если рассматривать этих студентов по 5 зонам интенсивности, то в младшей зоне они проводили занятия в течение 14:03 минут, в средней зоне – 8:42 минут, в большой зоне – 11:17 минут и в субмаксимальной зоне – 5.18 минут. В максимальной зоне ЧСС не наблюдалось.

У этих студентов проведена проверка на выполнение 5-минутных беговых и велотренажерных упражнений. При этом в первые 5 минут после тренировки на велотренажере средняя ЧСС составила 156 уд/мин., а время восстановления составило 2 мин. В следующем 5-минутном беге 175 уд/мин и время восстановления составило 2:30 мин. В следующем 5-минутном беге средняя ЧСС составила 164 уд/мин, а время восстановления составило 3 мин. Средняя ЧСС в беге за последние 5 минут составила 156 уд/мин, а время восстановления составило 2 минуты, что видно из данного рисунка. И развита способность сохранять интенсивный темп в течение длительного времени. Паралимпийцы также повысили скорость и эффективность тренировок.

В заключение, в ходе наблюдений было установлено, что состояние физической подготовки и развития студентов улучшается за счет ориентации на нормирование нагрузки и распределение промежуточных соотношений отдыха на основе индивидуального подхода, исходя из назологии студентов во время занятий.

В частности, необходимо будет организовать мероприятия и занятия, направленные на повышение профессионального мастерства тренеров, направить предметы и занятия на развитие профессионального мастерства, внедрить научные темы, дающие знания по освоению зарубежного опыта, и попытаться повысить опыт следования региональным ценностям. В этом процессе особое внимание развитию креативного мышления, профессиональной компетентности тренеров по виду спорта имеет важное значение в подготовке квалифицированных тренеров.

ВЫВОДЫ

Результаты проведенного педагогического эксперимента позволили сделать следующие выводы:

1. Анализ литературы по развитию физической подготовленности студенческой молодежи показывает, что в процессе исследования было выявлено, что научно-исследовательские работы, направленные на повышение уровня развития физической подготовленности студенческой молодежи, проведены недостаточно. Необходимо привлекать студентов к занятиям физической культурой и спортом для эффективного проведения их свободного времени, поскольку в формировании их повседневного образа жизни большую роль играют физическая культура и спорт, что позволяет им гармонически развиваться, повышать уровень здоровья, особенно улучшать повседневный образ жизни.

2. В процессе внеурочных занятий со студентами и молодежью были применены упражнения, направленные на развитие специальной гибкости за счет увеличения подвижности суставов, выполняемые в малой, средней и большой амплитуде, способствующие развитию мышц ног, рук и поясницы (улучшение эластичных свойств и подвижности позвоночного столба). В результате уровень интереса студентов к физическому воспитанию и спорту увеличился на 11,2 %.

3. С целью улучшения физического развития и функционального состояния студентов и молодежи были использованы специальные упражнения на растяжку мышц грудной клетки, рук и плечевых суставов, выполняемые в рамках учебных занятий с элементами легкой атлетики (бег, прыжки, упражнения с мячом), а также при перемещении студентов между различными станциями, на которых выполнялись упражнения на растяжку, силу, скорость и координацию. В результате общая двигательная активность студентов повысилась на 11,3 %.

4. Внеурочные занятия по физическому воспитанию включали комплекс упражнений, направленных на предотвращение нарушений позвоночника путем растягивания боковых мышц поясницы с увеличенной амплитудой движений, выполняемых в положении сидя и стоя (вращение плеч, вытягивание рук вверх, удержание поднятого колена, наклоны в стороны и вперед, сгибание и разгибание ног, движения плеч при заведенных за спину руках, растяжка задних мышц и др.). В результате общая физическая подготовленность студентов улучшилась на 10,5 %.

5. Для планирования недельного тренировочного цикла были использованы вариативные оздоровительные беговые методы, направленные на повышение скорости (обновление личного рекорда, разработка стратегии командного бега). В результате физические качества студентов высших учебных заведений повысились на 12,3 %.

6. По завершении педагогического эксперимента было установлено, что среднее относительное увеличение по 7 показателям уровня физической подготовленности составило: в контрольной группе – 7,48 %, в экспериментальной группе – 12,77 %, что на 5,29 % выше. Статистическая значимость различий: одно различие показало высокую степень значимости ($t = 3,39$, при $P < 0,01$), три различия удовлетворительную степень значимости (t в пределах 2,27–2,58 при $P < 0,05$), три различия статистически недостоверны (t в пределах 1,71–1,75).

В то же время, в экспериментальной группе:

– четыре показателя изменились на высоко значимом уровне ($t = 3,94$; 3,72; 4,40 при $P < 0,001$),

– три показателя — на хорошем уровне значимости ($t = 3,16$ –3,44 при $P < 0,01$).

Это подтверждает, что примененные методы и средства в экспериментальной группе оказались более эффективными по сравнению с контрольной группой.

7. На основании данных, полученных от участников экспериментальной группы, нами был разработан комплекс упражнений, направленных на развитие уровня физической подготовленности студентов в процессе учебных занятий. С целью оценки эффективности комплекса по завершении эксперимента были проведены итоговые тестирования. По итогам теста на скоростно-силовые качества (бег на 100 м) средний результат экспериментальной группы улучшился до $12,95 \pm 1,0$ секунды.

8. Результат подтягивания на перекладине у студентов экспериментальной группы составил в среднем $12,72 \pm 1,54$ раза, тогда как у контрольной группы – $11,52 \pm 1,40$ раза. Сравнительный анализ полученных данных свидетельствует о том, что разработанный комплекс упражнений способствовал формированию более равномерной физической подготовки студентов и оказал положительное влияние на улучшение их повседневного образа жизни.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для повышения двигательной активности высших учебных заведений рекомендуется комплекс упражнений, включающий 4-6 раз силовое растяжение мышц шеи влево и вправо, 4-6 раз динамическое растяжение мышц грудной клетки, мышц разгибателей рук в плечевых суставах, 4-6 раз растяжение мышц сгибателей и разгибателей тела в положении стоя, сгибание ног и стояние на одной ноге.

2. На занятиях по физическому воспитанию в высших учебных заведениях рекомендуется выполнять средства растяжения с постепенным увеличением скорости и амплитуды движений с повторением 10-20 раз.

3. Для здорового образа жизни студенты, не имеющие специальности по физической культуре и спорту, могут несколько раз в день делать короткие 8-10-минутные перерывы для физических упражнений. Тем, кто работает в многоэтажном здании или живет в многоэтажном доме, рекомендуется использовать лестницу вместо лифта.

4. Для повышения двигательной активности и укрепления здоровья студентов высших учебных заведений рекомендуется увеличить количество шагов в течение дня при ежедневной ходьбе через мобильное приложение, делать правильные шаги.

5. При организации занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях рекомендуется использовать комплексы физического воспитания, направляя их на повышение показателей физического развития и физической подготовленности студентов. При этом рекомендуется утренняя физкультура 5-10 минут, перерыв в работе 5-10 минут, вечерние упражнения на растяжку 5-10 минут.

**DIGITAL SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
AT THE INSTITUTE OF SCIENTIFIC RESEARCH OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS DSc. 33/01.02.2022.Ped.146.01**

**UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS**

KHUDAYKULOV ZAFAR BEKNAZAROVICH

**STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS THROUGH THE USE
OF TRACK AND FIELD MEANS IN HIGHER EDUCATION
INSTITUTIONS**

**13.00.04 - Theory and methodology of physical education, sports training,
recreational and adaptive physical education**

**DISSERTATION ABSTRACT
doctor of philosophy degree (PhD) on pedagogical sciences**

The dissertation theme of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under № B2024.4.PhD/Ped3258.

The dissertation has been prepared at the Uzbek State University of Physical Education and Sports

The dissertation abstract in three languages (Uzbek and Russian, English (summary) is available on the webpage at (www.uzdjtsu.uz) and at the information-educational portal “ZiyoNet” at (www.ziyo.net).

Scientific supervisor	Olimov Muxsinbek Sotivoldiyevich Doctor of pedagogical sciences, (DSc), professor
Official opponents:	Allamuratov Shuxratulla Inoyatovich Doctor of biological sciences, professor Rahmanov Rauf Rasulovich Doctor of philosophy (PhD) in pedagogical sciences, docent
Leading organization:	National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek.

The defense of the dissertation will be held on « ____ » « _____ » 2025 year at _____ oc'lock at at the meeting of Council DSc. 33/01.02.2022.Ped.146.01 at the Scientific Research Institute of Physical Culture and Sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. Uzbek State University of Physical Education and Sports, Palace of Culture, 3rd floor, small conference hall. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: info@jtsu.uz, website: www.jtsu.uz).

The dissertation is available at the Information Resource Center of Uzbek State University of Physical Education and Sport (registered number _____) (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city).

The abstract of the dissertation was distributed on « ____ » _____ 2025 year.

(Registry record № ____ on « ____ » _____ 2025 year.)

F.A.Kerimov

Chairman of the scientific council awarding
of scientific degrees, Doctor of
pedagogical sciences, professor

X.X.Qurbonov

Scientific Secretary of the Scientific
Council awarding of scientific degrees
Pedagogical Sciences Doctor of
Philosophy (PhD)

O.J.Dadabayev

Chairman of the academic seminar
under the scientific council awarding
of scientific degrees, Doctor of
pedagogical sciences (DSc), professor

INTRODUCTION

(abstract of the dissertation of the Doctor of philosophy (PhD))

The purpose of the research is to develop proposals and recommendations on a methodology aimed at increasing the health-promoting physical activity of students of higher educational institutions through the use of athletics equipment

The object of the research was the process of physical education classes and extracurricular activities of students of higher education institutions.

The subject of the research is the mechanism for introducing various forms and types of physical education for students of higher educational institutions.

The scientific novelty of the research consists of the following:

opportunities to enhance daily healthy lifestyle habits and physical activity levels among students and youth have been expanded through the application of exercises aimed at improving joint mobility and developing leg, arm, and lower back muscles with small, medium, and large amplitude movements (e.g., improving spinal elasticity and mobility);

the ability to sustain long-term working capacity has been expanded through the use of special exercises involving stretching of the flexor and extensor muscles of the chest, arms, and shoulder joints during the educational process, utilizing adapted track and field movements (such as running, jumping, and ball exercises), as well as circuit movement across various zones involving flexibility, strength, speed, and coordination tasks;

the level of specialized physical preparedness has been improved by enhancing speed, speed-strength, and specific endurance qualities during weekly training sessions through the use of various jumping exercises involving peripheral flexor-extensor muscles of the legs, as well as repeated and variable short-distance running tasks;

daily healthy lifestyle behaviors have been improved by designing individualized weekly wellness training plans for students, incorporating walking and jogging activities tailored to their personal characteristics, and including them in the structure of morning wellness routines.

The implementation of the research results. Based on the results of studies conducted to foster interest and need for physical education and health-improving activities among students of higher educational institutions, and to increase their level of physical preparedness, the following findings and recommendations were established:

recommendations for implementing exercises aimed at enhancing special flexibility by improving joint mobility through small, medium, and large amplitude movements involving the leg, arm, and lower back muscles (including exercises to improve the elasticity and mobility of the spinal column) were introduced into extracurricular training sessions for students of Tashkent State Technical University. As per the official record of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan (Protocol No. 03-16/12863, dated December 14, 2024), these measures resulted in an 11,2% increase in students' interest in physical education and sports.

recommendations on improving students' physical development and functional condition through stretching exercises targeting the flexor and extensor muscles of the chest, arms, and shoulder joints were implemented in educational sessions using modified athletic movements (running, jumping, ball-based exercises), and circuit-based movement activities across multiple zones focusing on flexibility, strength, speed, and coordination. These were introduced into the physical education training of Urgench State University (Protocol No. 03-16/12863, dated December 14, 2024). As a result, the overall level of students' physical activity improved by 11,3%.

recommendations for developing a set of exercises aimed at preventing spinal disorders by increasing the movement amplitude of lateral waist muscles performed in standing and sitting positions (e.g., shoulder rotation, upward arm extension, holding a raised knee, lateral and forward bends, leg flexion and extension, shoulder movements with arms behind the back, and stretching for back muscles) were implemented in post-class physical training sessions at the Kokand branch of Tashkent State Technical University. According to the Ministry's official documentation (Protocol No. 03-16/12863, dated December 14, 2024), these efforts resulted in an overall 10,5% improvement in students' general physical preparedness.

recommendations for using specialized, variable-speed running methods (such as breaking personal records or developing strategies in team running) to increase morning speed as part of students' weekly cycle planning were implemented into wellness programs at Urgench State University (Protocol No. 03-16/12863, dated December 14, 2024). As a result, the physical qualities of university students improved by 12,3%.

The structure and scope of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, four chapters, a conclusion, practical recommendations, applications and a list of references, 128 pages, 33 tables, 14 figures and applications.

E'LON QILINGAN ILMIY ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED SCIENTIFIC WORKS

I bo'lim (I часть; I part)

1. Xudaykulov Z.B. The effectiveness of the application of the methodology for the formation of physical fitness of young students // Eurasian Journal of Sport Science 2024; 1(1): - pp.1-4 <https://ejss.uz> [13.00.04 №38].

2. Xudaykulov Z.B Oliy o'quv yurti talaba yoshlarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini tahlili // "Fan-Sportga" ilmiy-nazariy jurnal. № 4/2023. - B.74-77. [13.00.04 №16].

3. Xudaykulov Z.B. Talaba-yoshlarni sog'lom turmush tarzini tashkil etishda kunlik qadamlar soni va uni harakat faoliyatidagi o'rnini aniqlash // "Sportda ilmiy tadqiqotlar" ilmiy-nazariy jurnal № 4/2024. - B.83-86. [13.00.04 OAK Rayosatining 2022-yil 5-dekabrdagi №328-son Qarori].

4. Xudaykulov Z.B. Oliy o'quv yurti talabalarini yengil atletika mashqlari orqali sog'lomlashtirishni ahamiyati // "Ommoviy sport tadbirlarini tashkil etish: muommolar, tendensiyalari va istiqbollar mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjuman. Chirchiq, 2023. - B. 446-451.

5. Xudaykulov Z.B. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini o'tkazish samaradorligini oshirish // Gimnastika sport turlarini rivojlantirishni zamonaviy muammolari va istiqbollari" xalqaro ilmiy - amaliy anjumani to'plami. Chirchiq, 2024. - B.464-467.

6. Xudaykulov Z.B. Yengil atletika sport turida tayyorgarlik usullari // "Yangi O'zbekistonda yoshlarga oid davlat siyosatini amalga oshirish strategiyasi: mavjud vaziyat va rivojlantirish istiqbollari" mavzusidagi respublika ilmiy anjumani to'plami Toshkent, 2024. - B.426-429.

7. Xudaykulov Z.B. Talabalarning yengil atletika vositalaridan foydalanish orqali jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish roli // "Xalqaro kurash turlarini rivojlantirish istiqbollari" respublika ilmiy-amaliy anjumanning ilmiy ishlari to'plami 2024. - B.178-181.

II bo'lim (II часть; II part)

8. Xudaykulov Z.B Talaba yoshlarning salomatligida sport mashg'ulotlarining ahamiyati // Сборник международной научно-практической конференции, "Образование, воспитание и применение инновационных технологий в области физического воспитания и спорта: проблемы и пути решения" Ташкент, 2024. - B.249-252.

Avtoreferat “Fan-sportga” jurnali tahririyatida tahrirdan o‘tkazilib, o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o‘zaro muvofiqlashtirildi.

Bichimi 60x84 1/16, «Times New Roman»
Garniturada raqamli bosma usulida bosildi.
Shartli bosma tabog‘i: 3,8. Adadi 100. Buyurtma № 209.
Tel (99) 832 99 79; (97) 815 44 54.
Guvohnoma reestr № 10-3279
“IMPRESSMEDIA” MChJ bosmaxonasida chop etilgan.
100031, Toshkent sh. Yakkasaroy tumani, Qushbegi ko‘chasi, 6-uy