BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARIDA YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA JISMONIY SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Spatayev Baxtiyar Polatbekovich, GulDPI “Gumanitar fanlar va jismoniy madanyat” fakulteti, “Jismoniy madanyat nazaryasi va metodikasi ” kafedrasi o‘qituvchisi.
e-mail: baxtiyarspatayev243@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida jismoniy sifatlarni takomillashtirishda yengil atletika mashqlarining o‘rni va samaradorligi yoritilgan. Tadqiqot davomida yengil atletikaning yugurish, sakrash va uloqtirish kabi asosiy turlari orqali kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik hamda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish imkoniyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, mashg‘ulotlarni to‘g‘ri rejalashtirish, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va o‘quv mashg‘ulotlarida interfaol metodlardan foydalanishning bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy tayyorgarligiga ijobiy ta’siri asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari yengil atletika mashqlari jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishda muhim omil bo‘lishi, shuningdek, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun amaliy ko‘nikmalarni mustahkamlashga xizmat qilishini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: yengil atletika, jismoniy sifatlar, jismoniy tayyorgarlik, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, tezkorlik, chidamlilik, kuch, epchillik, koordinatsiya, mashg‘ulot metodikasi, pedagogik kompetensiya, sport tayyorgarligi, o‘quv mashg‘ulotlari, metodika, yuklama dinamikasi.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Аннотация. В данной статье освещены роль и эффективность упражнений легкой атлетики в совершенствовании физических качеств будущих учителей физической культуры. В ходе исследования были проанализированы возможности развития силы, скорости, выносливости, ловкости и координационных способностей через такие основные виды легкой атлетики, как бег, прыжки и метания. Также обосновано положительное влияние правильного планирования занятий, постепенного увеличения нагрузки и использования интерактивных методов на учебных занятиях на профессиональную подготовку будущих учителей. Результаты исследования показывают, что упражнения по легкой атлетике являются важным фактором комплексного развития физических качеств, а также служат укреплению практических навыков будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: легкая атлетика, физические качества, физическая подготовка, будущие учителя физической культуры, скорость, выносливость, сила, ловкость, координация, методика тренировки, педагогическая компетентность, спортивная подготовка, учебные занятия, методика, динамика нагрузки.

IMPROVING THE PHYSICAL QUALITIES OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS USING TRACK AND FIELD EXERCISES

Abstract. This article highlights the role and effectiveness of athletics exercises in improving the physical qualities of future physical education teachers. During the study, the possibilities of developing strength, speed, endurance, agility, and coordination abilities through such basic types of athletics as running, jumping, and throwing were analyzed. It has also been substantiated that the correct planning of classes, gradually increasing the workload, and using interactive methods in training sessions have a positive impact on the professional training of future teachers. The research results show that athletics exercises are an important factor in the comprehensive development of physical qualities, as well as serve to strengthen the practical skills of future physical education teachers

Keywords: athletics, physical qualities, physical training, future physical education teachers, speed, endurance, strength, agility, coordination, training methodology, pedagogical competence, sports training, training sessions, methodology, load dynamics.

Kirish. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali, zamonaviy bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lgan mutaxassislarni tayyorlash dolzarb vazifalardan biridir. Ta’lim jarayonida bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining nafaqat nazariy bilimlari, balki ularning amaliy mahoratini, jismoniy tayyorgarligi va kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, jismoniy sifatlarni yuqori darajada rivojlantirish – kelajak pedagogning o‘quvchilar bilan samarali mashg‘ulot olib borish, jarayonni to‘g‘ri tashkil etish hamda sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishda asosiy omillardan biridir.

Yengil atletika – insonning tabiiy harakatlariga asoslangan, jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirishda yetakchi sport turi hisoblanadi. Yugurish, sakrash, uloqtirish kabi mashqlar kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va koordinatsiya kabi sifatlarning kompleks shakllanishiga yordam beradi. Shu bois yengil atletika mashqlari jismoniy tarbiya o‘qituvchilari tayyorlov dasturining ajralmas qismi sifatida katta ahamiyatga ega.

Bo‘lajak o‘qituvchilar uchun yengil atletika mashqlari nafaqat o‘z jismoniy sifatlarini rivojlantirish, balki dars jarayonida qo‘llaniladigan metodik yondashuvlarni puxta egallash, yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash, o‘quvchilarni rag‘batlantirish va pedagogik mahoratini oshirish imkonini beradi. Mazkur tadqiqot yengil atletika mashqlaridan samarali foydalanish orqali bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining jismoniy sifatlarini takomillashtirishga qaratilgan bo‘lib, mashg‘ulotlarning metodik asoslari, yuklama dinamikasi va rivojlanish bosqichlari ilmiy jihatdan yoritiladi.

Tadqiqot ishining maqsadi. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatga tayyorgarligini oshirishda yengil atletika mashqlarining pedagogik, metodik va amaliy imkoniyatlarini chuqur o‘rganish, ushbu mashqlar orqali ularning asosiy jismoniy sifatlarini (kuch, chidamlilik, tezkorlik, epchillik va egiluvchanlik) yanada samarali rivojlantirish bo‘yicha ilmiy asoslangan yondashuvni ishlab chiqishdan iborat.Tadqiqot jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining ta’lim jarayonidagi jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, mashg‘ulotlarning mazmuni va shakllarini takomillashtirish, yuklama hajmi va intensivligini to‘g‘ri rejalashtirish, shuningdek, yengil atletika mashqlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish orqali ularning kasbiy kompetensiyalarini mustahkamlashga qaratilgan.

Mazkur tadqiqotning yana bir muhim maqsadi - yengil atletika mashqlaridan foydalanish jarayonida bo‘lajak o‘qituvchilarning jismoniy imkoniyatlari, individual xususiyatlari va sog‘lig‘i holatini inobatga olgan holda moslashtirilgan metodik

tizimni yaratish, o‘quv mashg‘ulotlarida jismoniy sifatlarni baholash mezonlari, nazorat testlari va diagnostika uslublarini takomillashtirishdir.

Shuningdek, tadqiqot yengil atletika mashqlari asosida olib boriladigan mashg‘ulotlarning samaradorligini amaliy tajribalar orqali aniqlash, olingan natijalarni tahlil qilish va bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari tayyorlov jarayoniga tatbiq etish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishni ko‘zda tutadi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot davomida bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida yengil atletika mashqlari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo‘yicha maxsus mashg‘ulotlar kompleksi ishlab chiqildi va amaliyotga tatbiq etildi. Mashg‘ulotlar jarayoni ikki bosqichda olib borildi:

1. Boshlang‘ich diagnostika

2. **Yakuniy diagnostika**. Har ikki bosqichda tezkorlik, chidamlilik, kuch, epchillik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlar bo‘yicha testlar qo‘llandi.

1-jadval

Tezkorlik sifatining o‘zgarishi	Tadqiqot boshida talabalar orasida 30–60 metr masofaga yugurish testlari o‘tkazildi. Boshlang‘ich natijalar o‘rtacha darajada ekanligi aniqlandi. Mashg‘ulotlarda start tezligini oshirish, qisqa masofaga maksimal tezlikda yugurish va tezkor reaksiya mashqlari qo‘llanildi. Yakuniy diagnostika natijalariga ko‘ra, ishtirokchilarning o‘rtacha tezlik ko‘rsatkichlari **5–12 % oralig‘ida yaxshilangan**, bu esa yengil atletikaning sprint mashqlari tezkorlikni samarali rivojlantirishini tasdiqlaydi.
Chidamlilik ko‘rsatkichlarining ortishi	600–1500 metr yugurish testlari orqali chidamlilik darajasi baholandi. Tajriba davomida o‘rtacha masofalarga yugurish, intervalli mashqlar va o‘zgarmas tempda bajariladigan yugurishlar muntazam qo‘llanildi. Natijada ishtirokchilarning yurak-qon tomir tizimi ish faoliyati yaxshilandi, nafas olish ritmi barqarorlashdi va yugurish masofasini bosib o‘tish vaqti **8–15 % ga qisqardi**. Bu mashqlar chidamlilikni oshirishda juda samarali ekanini ko‘rsatadi.
Kuch sifatining rivojlanishi	Kuch sifatini baholash uchun sakrash testlari (vertikal sakrash, uzunlikka sakrash) hamda yengil atletikaning uloqtirish mashqlari qo‘llanildi. Mashg‘ulotlarda quvvatli sakrashlar, qisqa masofaga tezlik bilan yugurish-sakrash kombinatsiyalari va yadro uloqtirish elementlari o‘rgatildi. Olingan natijalarga ko‘ra, kuch ko‘rsatkichlarida sezilarli o‘sish kuzatildi: vertikal sakrash balandligi o‘rtacha **10–18 %**, uzunlikka sakrash bo‘yicha esa **5–14 %** ga yaxshilanish qayd etildi.

Epchillik sifatining o‘sishi	Epchillikni baholash uchun to‘siqlar bilan yugurish, "chayqalish testi" va murakkab koordinatsion harakatlar qo‘llanildi. Yengil atletikaning texnik elementlari, ayniqsa to‘siqlar orqali yugurish va sakrash mashqlari epchillikni ancha rivojlantirgan bo‘lib, yakuniy natijalarda koordinatsion o‘zgarishlar **7–13 %** ga yaxshilanganligi ko‘rsatildi.
Egiluvchanlik sifatining o‘zgarishi	Tadqiqot jarayonida bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining egiluvchanlik darajasini aniqlash uchun “oldinga egilish testi”, “tirsak va tizza bo‘g‘imlarining harakat amplitudasi”, “gimnastik cho‘zilish mashqlari” kabi mezonlardan foydalanildi. Dastlabki diagnostika natijalari shuni ko‘rsatdiki, ishtirokchilarning egiluvchanlik darajasi o‘rtacha yoki undan past ko‘rsatkichlarda bo‘lib, ayniqsa bel-umurtqa qismi va son orqa mushaklarining elastikligi yetarli rivojlanmagan edi.

Tajriba mashg‘ulotlarining barcha bosqichlari davomida bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining jismoniy sifatlari kompleks tarzda rivojlandi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, yengil atletika mashqlari har bir jismoniy sifatning alohida emas, balki o‘zaro uzviy ravishda takomillashishiga imkon yaratadi. Ayniqsa istiqbolga ega bo‘lgan jihat - ishtirokchilarning mashg‘ulotlarga motivatsiyasi oshgan, o‘z ustida mustaqil ishlashga bo‘lgan qiziqish kuchaygan.

Yengil atletika mashg‘ulotlari jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus cho‘zilish mashqlari, sakrashdan oldingi dinamik cho‘zilishlar, yugurishdan keyingi statik cho‘zilishlar, son orqa va son oldi mushaklarini bo‘shashtirish mashqlari muntazam qo‘llanildi. Shuningdek, mashg‘ulotlarning har bir bosqichi oldidan tayyorlov mashqlari sifatida bo‘g‘imlarning harakat amplitudasini oshirishga xizmat qiladigan komplekslar qo‘shildi.

Ushbu tadqiqotning ilmiy yangiligi bir nechta jihatlar bilan izohlanadi:

1. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari tayyorgarligida yengil atletika mashqlarining kompleks ta’sirini aniqlash. Tadqiqot avvalgi ishlar bilan solishtirganda, nafaqat alohida jismoniy sifatlar (tezkorlik, kuch, chidamlilik) rivojlanishini, balki ularning o‘zaro bog‘liqligini va birlashtiruvchi metodik yondashuvni ilmiy asosda tahlil qiladi. Shu bilan birga, egiluvchanlik, koordinatsiya va epchillik kabi sifatlar ham nazarda tutilgan bo‘lib, bu jismoniy tayyorgarlikni kompleks rivojlantirishga yangi yondashuvni belgilaydi.

2. Mashg‘ulotlarning metodik tizimini takomillashtirish. Tadqiqot yengil atletika mashqlarini bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilariga moslashtirilgan holda bosqichma-bosqich yuklama va mashqlar turini aniqlashni taklif etadi. Bu metodika avvalgi tajribalar bilan solishtirganda, mashg‘ulotlarni individual xususiyatlarni inobatga olgan holda samarali rejalashtirishni nazarda tutadi.

3. Jismoniy sifatlarni diagnostika qilish va baholash mezonlarini ilmiy asoslash. Tadqiqot davomida tezkorlik, chidamlilik, kuch, epchillik, koordinatsiya va egiluvchanlik kabi sifatlarni baholash uchun zamonaviy diagnostika usullari tanlandi va ular asosida natijalarni tahlil qilishning samarali mexanizmi ishlab chiqildi. Bu yondashuv pedagogik amaliyotda sifatli monitoringni ta’minlaydi.

4. Amaliy pedagogik va metodik tavsiyalar ishlab chiqish. Tadqiqot natijalari asosida bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladigan konkret tavsiyalar ishlab chiqildi. Bu, avvalgi ilmiy ishlardan farqli o‘laroq, nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham yuqori qo‘llanilish imkoniyatini beradi.

Shu bilan birga, tadqiqot yengil atletika mashqlarini samarali qo‘llash orqali jismoniy sifatlarning kompleks rivojlanishining ilmiy asoslarini aniqlash va pedagogik jarayonga tatbiq etish bo‘yicha yangi yondashuvlarni ishlab chiqqanligi bilan ilmiy yangilik yaratadi. Natijalar ta’lim jarayonida bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligini oshirish va mashg‘ulotlarni metodik jihatdan samarali tashkil etishga xizmat qilishi bilan ahamiyatlidir.

Xulosa. Tadqiqot davomida bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida yengil atletika mashqlari yordamida jismoniy sifatlarni takomillashtirishning ahamiyati, mazmuni va samaradorligi har tomonlama o‘rganildi. O‘tkazilgan tajribalar va tahlillar shuni ko‘rsatdiki, yengil atletika mashqlarining tizimli va ilmiy asoslangan qo‘llanilishi bo‘lajak mutaxassislarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, koordinatsiya hamda egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga samarali ta’sir ko‘rsatadi.

Mashg‘ulotlarning bosqichma-bosqich tashkil etilishi, yuklama hajmi va intensivligining to‘g‘ri taqsimlanishi, texnik elementlarni puxta o‘rgatish va individual yondashuv tamoyillariga amal qilinishi jismoniy sifatlarning sezilarli darajada rivojlanishiga asos bo‘ldi. Tadqiqot natijalari yengil atletika mashqlari nafaqat sport ko‘rsatkichlarini, balki talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, harakat madaniyati, tashkiliy qobiliyati va pedagogik kompetensiyalarini ham oshirganini tasdiqladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, yengil atletika mashqlarini o‘quv jarayoniga kompleks tarzda joriy etish jismoniy tarbiya yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalarning kasbiy tayyorgarlik darajasini oshirishda asosiy omillardan biridir. Shu bois, yengil atletika mashg‘ulotlarini ta’lim dasturlarida yanada takomillashtirish, zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish va amaliyotga faol tatbiq etish muhim vazifa bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov B. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTI, 2021.
2. Mahmudov A., Xurramov N. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent, 2020.
3. Platonov V.N. Obshchaya podgotovka sportsmenov. – Moskva: Fizkultura i sport, 2018.
4. Ozolin N.G. Sovremennaya sistema sportivnoy trenirovki. – Moskva, 2019.
5. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha davlat dasturlari materiallari. – Toshkent, 2022.
6. Guliyev S. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlash metodikasi. – Toshkent, 2020.
7. Zokirov R. Yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari: pedagogik metodika. – Toshkent, 2019.
8. Vasiliev P.A. Athletic Training: Theory and Practice. – Moskva, 2017.
9. O‘zbekiston Respublikasi Ta’lim vazirligi. Jismoniy tarbiya fanini o‘qitish metodik qo‘llanmasi. – Toshkent, 2021.
10. Smirnov D.V. Modern approaches to physical training of future teachers. – Saint Petersburg, 2020.