

**OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA YENGIL ATLETIKA TO'GARAK  
MASHG'ULOTLARINI MODERNIZATSIYA QILISH**

**Ergasheva Ozoda Askarovna**

Oriental universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrasini o'qituvchisi

*Email: [asheva9430@gmail.com](mailto:asheva9430@gmail.com)*

*<https://orcid.org/0009-0004-5330-2843>*

**MODERNIZATION OF ATHLETICS CLUB TRAINING IN HIGHER  
EDUCATION INSTITUTIONS**

**Ergasheva Ozoda Askarovna**

teacher of the Department of Physical Culture of Oriental University

*Email: [oergasheva9430@gmail.com](mailto:oergasheva9430@gmail.com)*

*<https://orcid.org/0009-0004-5330-2843>*

**МОДЕРНИЗАЦИЯ КЛУБНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ  
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

**Эргашева Озода Аскарровна**

преподаватель кафедры физической культуры Ориентал университета

*Email: [oergasheva9430@gmail.com](mailto:oergasheva9430@gmail.com)*

*<https://orcid.org/0009-0004-5330-2843>*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha to'garak mashg'ulotlarining hozirgi holati va takomillashtirish yo'llari tahlil qilingan. Tadqiqot an'anaviy o'qitish usullaridan individual ko'rinishda yuklamani taqsimlash va tahlil qilish vositalarini birlashtirishga asoslangan innovatsion modelga o'tish ta'kidlangan. Talabalarning jismoniy imkoniyatlariga qarab tasniflaydigan "modulli farqlash" tizimini taklif qilingan. Eksperimental natijalar shuni ko'rsatadiki, aylanma mashg'ulotlar va video-tahlil usullarini qo'llash talabalarning tezlik-kuch ko'rsatkichlarini va umumiy sport motivatsiyasini sezilarli darajada oshirishi aniqlangan.

**Kalit so'zlar:** innovatsion model, jismoniy tayyorgarlik, modulli differentsiatsiya (farqlash), aylanma mashg'ulot, video-tahlil usuli.

**Annotation.** This article analyzes the current state and ways of improvement in athletics in higher education institutions. This article analyzes the current state and ways of improvement in athletics in higher education institutions. The study emphasized the transition from traditional teaching methods to an innovative model based on the integration of the means of distribution and analysis of the load in an individual view. A "modular differentiation" system has been proposed that classifies students based on their physical capabilities. Experimental results show that the use of circular training and video analysis techniques has been found to significantly increase student speed-strength performance and overall athletic motivation.

**Keywords:** innovative model, Physical Training, modular differentiation (differentiation), circular training, video analysis method.

**Аннотация.** В данной статье анализируется текущее состояние и пути совершенствования кружковой подготовки по легкой атлетике в высших учебных заведениях. В данной статье анализируется текущее состояние и пути совершенствования кружковой подготовки по легкой атлетике в высших учебных заведениях. В исследовании подчеркивается переход от традиционных методов обучения к инновационной модели, основанной на интеграции инструментов распределения нагрузки и анализа в индивидуальном представлении. Была предложена система "модульной дифференциации", которая классифицирует студентов в соответствии с их физическими возможностями. Экспериментальные результаты показывают, что применение круговых тренировок и методов видеоанализа значительно повышает скоростно-силовые показатели учащихся и общую спортивную мотивацию.

**Ключевые слова:** инновационная модель, физическая подготовка, модульная дифференциация (дифференциация), круговая тренировка, метод видеоанализа.

**KIRISH.** O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, ayniqsa talaba-yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Yengil atletika sportning "qirolichasi" sifatida barcha sport turlariga bazaviy poydevor vazifasini o‘taydi. Biroq, ko‘plab Oliy ta‘lim muassasalarida to‘garak mashg‘ulotlari hali ham an‘anaviy, bir xil qoliplardagi metodika asosida o‘tilayotganligi talabalarning ushbu sport turiga bo‘lgan qiziqishining pasayishiga olib kelmoqda. Shu sababli, mashg‘ulotlar mazmuni va uslubi yuzaga kelmoqda.

**MATERIALLAR VA METODLAR.** Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv va qiyosiy tahlil metodlaridan foydalanildi. Mashg‘ulotlar samaradorligini aniqlashda talabalarning antropometrik va funksional ko‘rsatkichlari (yurak urish tezligi) hamda yengil atletika bo‘yicha sinov me‘yorlari nazoratga olindi.

**MUHOKAMA VA NATIJALAR.** Tadqiqot Oriental universiteti Samarqand kampusi 1-bosqich 30 nafar talabalari ishtirokida amalga oshirildi. 3 oylik tadqiqot davomida 1-jadvalda keltirilgan mashqlardan foydalanildi:

*Haftalik namunaviy yuklama dasturi* (Jadval 1). Ushbu dastur talabaning dars jadvaliga xalaqit bermaslik va ortiqcha charchoq hosil qilmaslik uchun *intensivlikni to‘lqinsimon taqsimlash* tamoyiliga asoslangan holda hafta 3 marotaba o‘tkazishni ma‘qul ko‘rdik. Unga ko‘ra, Tezkor-kuch blokida 85-90 % intensivlikda “Fartlek” uslubida 30 m., 60 m. kabi qisqa masofaga va to‘siqlarosha yugurishlar amalga oshirildi. Funksional chidamlilik blokida 60-70 % intensivlikda Uzluksiz yugurish, nafas olish ritmini nazorat qilish mashqlari bajartirildi. Texnik-taktik blokda 75 % intensivlikda ko‘proq e‘tibor estafeta o‘yinlari, sakrash texnikasini video-tahlil qilish kavi vazifalardan iborat bo‘ldi.

№	Hafta kunlari	Mashg‘ulot bloki	Intensivlik (%)	Asosiy vositalar
1	Dushanba	Tezkor-kuch bloki	85-90%	"Fartlek" uslubida 30m, 60m sprintlar, to‘siqlarosha yugurish.
2	Chorshanba	Funksional chidamlilik	60-70%	Uzluksiz yugurish, nafas olish ritmini nazorat qilish mashqlari.
3	Juma	Texnik-taktik blok	75%	Estafeta o‘yinlari, sakrash texnikasini video-tahlil qilish.

*Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi* (Jadval 2)

Bunda, "takomillashtirilgan metodika" qanchalik samarali ekanligini isbotlash uchun quyidagi qiyosiy jadvalni keltiramiz. Bunda belgilangan nazorat mashqlaridan foydalanib, tadqiqotdan oldin va tadqiqotdan keying natijalar tahlil qilindi. Tadqiqotimiz natijasiga ko‘ra, 100 m. masofaga yugurish natijasi o‘rtacha tadqiqotdan

oldin 14.2 daq.  $\pm 0.3$  daqiqani tashkil etgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin o'rtacha  $13.6 \pm 0.2$  daqiqani tashkil etmoqda va o'sish sur'ati 4.2% ga oshdi. 1000 m. masofaga yugurish natijasi o'rtacha tadqiqotdan oldin 3:55 daq.  $\pm 0.10$  daqiqani tashkil etgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin o'rtacha  $3:40 \pm 0.08$  daqiqani tashkil etmoqda va o'sish sur'ati 6.3% ga oshdi. Turgan joydan uzunlikka sakrash natijasi o'rtacha tadqiqotdan oldin 210 daq.  $\pm 5.0$  sm.ni tashkil etgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin o'rtacha  $230 \pm 4.0$  sm.ni tashkil etmoqda va o'sish sur'ati 9.5% ga oshdi.

No	Nazorat mashqlari	Tadqiqotdan oldin (O'rtacha)	Tadqiqotdan keyin (O'rtacha)	O'sish sur'ati (%)
1	100 m ga yugurish (sek)	14.2 daq. $\pm 0.3$ daq.	$13.6 \pm 0.2$ daq.	4.2%
2	1000 m ga yugurish (min)	3:55 daq. $\pm 0.10$ daq.	$3:40 \pm 0.08$ daq.	6.3%
3	Turgan joydan sakrash (sm)	210 daq. $\pm 5.0$ sm.	$230 \pm 4.0$ sm.	9.5%

*Metodologik yangilik:* An'anaviy "hamma uchun bir xil yuklama" tizimidan voz kechilib, "Modulli tabaqalash" tizimini amalga oshirdik. Bu tizimda talabalarni jismoniy tayyorgarligi bo'yicha 3 ta modul: boshlang'ich, rivojlanuvchi va professionalga ajratdik. Natijada ularga beriladigan yuklama ham ularning modullariga qarab o'zgargan ko'rinishda amalga oshirildi. O'tkazilgan tadqiqotlarimiz natijasi shuni ko'rsatdiki, to'garak mashg'ulotlarini takomillashtirishda quyidagilarga e'tibor qaratish lozim:

1. Strukturaviy takomillashtirish: Mashg'ulotlarni faqatgina "yugurish-sakrash" zanjiridan iborat qilmay, unga o'yinli metodlarni (estafetalar, krossfit elementlari) kiritish.
2. Individual yuklama nazorati: Talabalarning jismoniy holatini hisobga olgan holda yuklamalarni tabaqalash. Bu o'z navbatida har bir talabaning jismoniy holatidan kelib chiqib yuklama berish hisoblanadi va yaxshi natijalarni yuzaga keltiradi.
3. O'tkazilgan pedagogik tajriba natijasida takomillashtirilgan metodika bo'yicha shug'ullangan guruhda 100 metr ga yugurish natijasi o'rtacha  $0,4-0,6$  soniyaga, uzoqlikka sakrash esa 15-20 sm ga yaxshilanganligi aniqlandi.

**Xulosa:** Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika to'garaklarini takomillashtirish mashg'ulotlarning ilmiyligi va qiziqarliligini ta'minlashga bog'liq. Innovatsion usullar, xususan, "aylanma mashq" metodi va AKT vositalarining integratsiyasi talabalarning sportga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi. Bu esa, o'z navbatida, bitiruvchi mutaxassislarning jismoniy salomatligi va intellektual salohiyatini mustahkamlashga xizmat qiladi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI (REFERENCES)

1. Shakirdjanova K.T. Yengil atletika (O'quv qo'llanma). – T.: "Iqtisod-moliya", 2018. – 240 b.
2. Normurodov A.N. Yengil atletika (Darslik). – T.: "Chashma print", 2011. – 320 b.
3. Soliev I.R. Qisqa masofalarga yuguruvchi sportchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish. // Fan-sportga. – Toshkent, 2020. - №4. – B. 12-15.
4. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. – T.: "O'zDJTSU", 2018. – 280 b.
5. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2018. – 392 p.
6. Platonov V.N. Obshaya teoriya podgotovki sportsmenov v Olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 680 s.
7. Abdullaev M.J. Oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi. // Pedagogik mahorat. – Buxoro, 2021. - №3. – B. 45-50.
8. World Athletics. Coaching Manual: A Guide to Coaching Athletics. – Monaco, 2019. – 215 p.
9. Эргашева, О. А. К. (2022). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. *Вестник науки и образования*, (10-2 (130)), 58-61.
10. qizi Ergasheva, O. A. (2023). OLIY TA'LIM MUASSASASI TALABALARI BILAN O'TKAZILADIGAN YENGIL ATLETIKA BO'YICHA TO'GARAK MASHG'ULOTLARINING MAZMUNI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(14), 155-158
11. Ergasheva, O. A. (2022). 11-12 YOSHLI O'QUVCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 150-153.