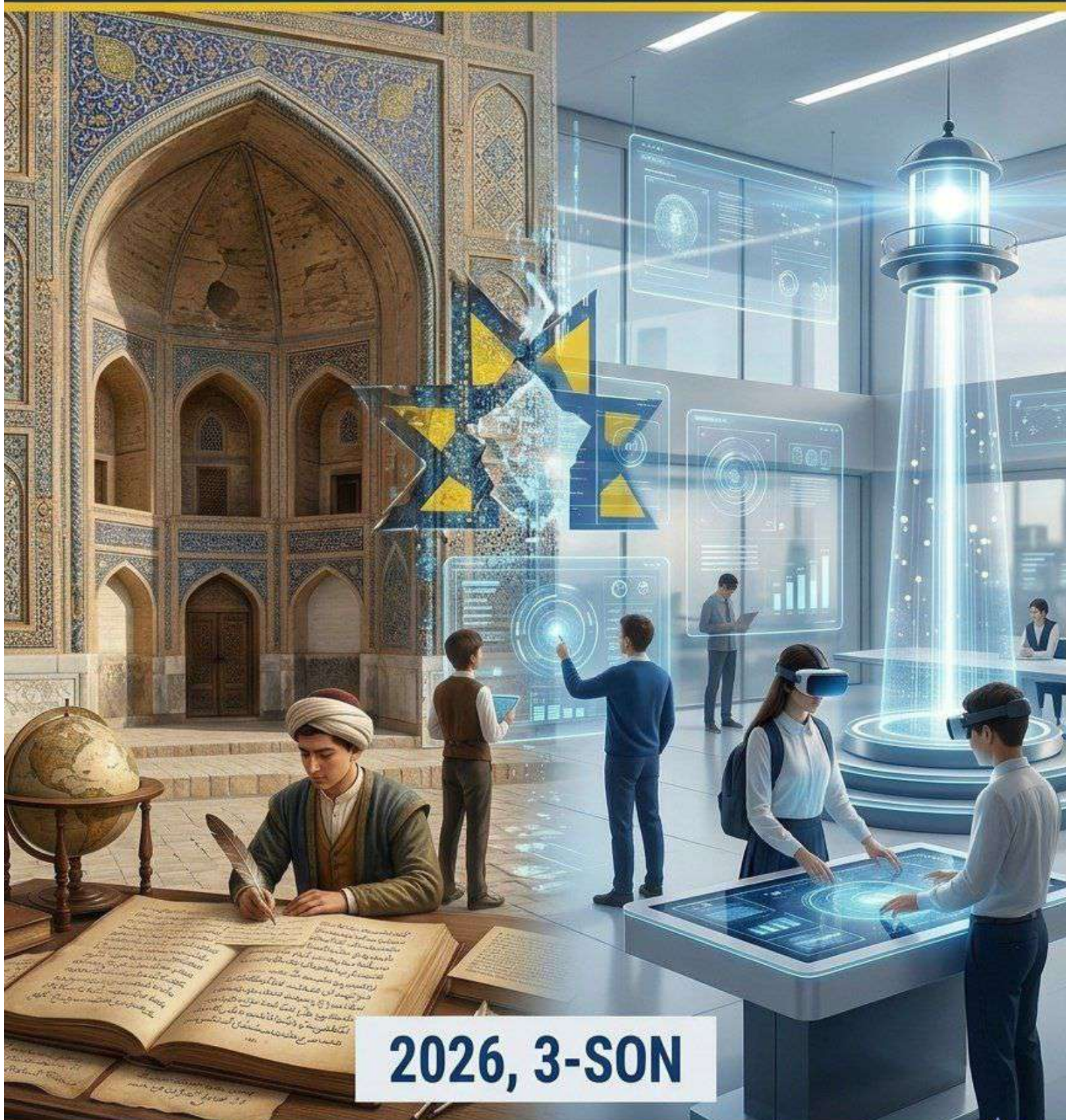




TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

RESPUBLIKA OAK JURNALI



2026, 3-SON

ISSN 2181-4201

<https://etjournal.buxdpi.uz>



**BUXORO DAVLAT
PEDAGOGIKA
INSTITUTI**

**BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA
INSTITUTI**

TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

ILMIY – METODIK JURNAL

№. 3

BUXORO – 2026

OLIIY O‘QUV YURTI TALABALARIDA YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARINING JISMONIY MOSLASHUV KO‘RSATKICHLARIGA TA’SIRI

Sirojev Shoxrux Fayzullo o‘g‘li, Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy Madaniyat kafedrasi o‘qituvchisi

sirojevshoxruxfayzullougli@oxu.uz

Annotatsiya. Mazkur tadqiqot atletika mashg‘ulotlari asosida tuzilgan 12 haftalik dasturning 18–25 yoshdagi oliy o‘quv yurti talabalari jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga ta’sirini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqotda 40 nafar talaba ishtirok etib, ular nazorat va tajriba guruhlariga teng taqsimlandi. Mashg‘ulotlar haftasiga 3 marotaba, 80 daqiqa davomida olib borildi. Tajriba guruhida mashg‘ulotlar tarkibiga maxsus harakatli mashqlar kiritildi. Tadqiqot boshida va yakunida jismoniy tayyorgarlik Dordel–Koch testi orqali baholandi. Olingan ma’lumotlar aralash o‘lchovlar uchun ANOVA yordamida tahlil qilinib, ta’sir kattaligi Cohen d koeffitsiyenti orqali aniqlandi ($p < 0,05$). Natijalarga ko‘ra, tajriba guruhida muvozanat, egiluvchanlik va mushak kuchi ko‘rsatkichlarida statistik jihatdan ahamiyatli ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi. Xulosa qilib aytganda, atletika mashg‘ulotlariga asoslangan dastur oliy o‘quv yurti talabalari jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali ekanligi aniqlandi.

Kalit so‘zlar: yengil atletika mashg‘ulotlari, talaba, jismoniy tayyorgarlik, Dordel–Koch testi

ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Сирожев Шохрух Файзулло угли,

преподаватель кафедры физической культуры

Азиатского международного университета

sirojevshoxruxfayzullougli@oxu.uz

Аннотация. Данное исследование направлено на выявление влияния 12-недельной программы, основанной на легкоатлетических тренировках, на показатели физической подготовленности студентов высших учебных заведений в возрасте 18–25 лет. В исследовании приняли участие 40 студентов, которые были поровну распределены на контрольную и экспериментальную группы. Тренировочные занятия проводились три раза в неделю продолжительностью 80 минут. В экспериментальной группе в содержание тренировок были включены специальные двигательные упражнения. Оценка физической подготовленности проводилась до и после эксперимента с использованием теста Дорделя–Коха. Полученные данные были проанализированы с помощью дисперсионного анализа для смешанных измерений (ANOVA), а величина эффекта определялась с использованием коэффициента d Коэна ($p < 0,05$). Результаты исследования показали статистически значимые положительные изменения показателей равновесия, гибкости и мышечной силы в экспериментальной группе. В заключение установлено, что программа, основанная на легкоатлетических тренировках, является эффективным средством повышения уровня физической подготовленности студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: легкоатлетические тренировки, студент, физическая подготовленность, тест Дорделя–Коха.

THE EFFECT OF ATHLETICS TRAINING ON PHYSICAL ADAPTATION INDICATORS OF UNIVERSITY STUDENTS

Sirojev Shoxrux Fayzullo o'gli,

Lecturer at the Department of Physical Culture
Asian International University

sirojevshoxruxfayzullougli@oxu.uz

Abstract. This study aimed to determine the effect of a 12-week program based on athletics training on the physical fitness indicators of university students aged 18–25 years. A total of 40 students participated in the study and were equally divided into control and experimental groups. Training sessions were conducted three times per week, lasting 80 minutes each. In the experimental group, special movement-based exercises were incorporated into the training program. Physical fitness was assessed before and after the intervention using the Dordel–Koch test battery. The collected data were analyzed using mixed-design ANOVA, and effect sizes were calculated using Cohen’s d coefficient ($p < 0.05$). The results revealed statistically significant positive improvements in balance, flexibility, and muscular strength parameters in the experimental group. In conclusion, the athletics-based training program was found to be an effective method for improving the physical fitness of university students.

Keywords: athletics training, student, physical fitness, Dordel–Koch test.

Kirish

Bugungi kunda yoshlar, xususan oliy o‘quv yurti talabalari o‘rtasida jismoniy faollik darajasining pasayishi va harakatsiz turmush tarzining keng tarqalishi dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Talabalik davri jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan faol rivojlanish bosqichi bo‘lib, ushbu davrda jismoniy faollikning yetarli darajada ta‘minlanishi sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Atletika mashg‘ulotlari o‘zining ko‘p qirrali tuzilishi bilan tezkorlik, kuch, chidamlilik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish imkonini beruvchi samarali vosita sifatida e‘tirof etiladi [1].

Jismoniy faollikning inson salomatligiga ijobiy ta‘siri ilmiy tadqiqotlar orqali keng isbotlangan bo‘lib, ayniqsa yoshlik davrida bajariladigan me‘yoriy mashqlar jismoniy tayyorgarlikni oshirish bilan bir qatorda psixologik barqarorlikni ta‘minlashga ham xizmat qiladi. Shu bilan birga, jismoniy mashg‘ulotlarning hajmi va mazmuni yoshlarning funksional imkoniyatlariga mos holda rejalashtirilishi zarur. Yevropa Ittifoqi mamlakatlarida o‘tkazilgan tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, 15 yoshdan yuqori aholining katta qismi muntazam sport faoliyati bilan shug‘ullanmasligi aniqlangan bo‘lib, bu holat yoshlar orasida ham jismoniy faollik darajasining yetarli emasligini ko‘rsatadi. Muntazam jismoniy mashg‘ulotlar nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki fiziologik, kognitiv va psixososial holatning yaxshilanishiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatishi ilmiy manbalarda qayd etilgan [2].

UNESCO ma‘lumotlariga ko‘ra, sog‘lom va faol hayot tarzini shakllantirishda jismoniy faollik va sport faoliyati muhim asos bo‘lib, ular insonning harakat, sezgi va bilish qobiliyatlarini rivojlantirishda yetakchi o‘rin tutadi. Talabalik davrida shakllangan jismoniy faollik odatlari keyingi hayot bosqichlarida sog‘liqni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishda muhim omil hisoblanadi.

Ilmiy tadqiqotlar jismoniy tayyorgarlik darajasi yoshlar salomatligining muhim

ko'rsatkichi ekanligini tasdiqlaydi. Xususan, kardiorespirator chidamlilik hamda mushak kuchi bilan sog'liq ko'rsatkichlari o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligi aniqlangan. Jismoniy tayyorgarlikni sog'liq bilan bog'liq (kardiorespirator chidamlilik, mushak kuchi va chidamliligi) hamda harakat ko'nikmalariga oid (tezkorlik, kuch, koordinatsiya) komponentlarga ajratadi [3].

Shu nuqtai nazardan, oliy o'quv yurti talabalari jismoniy tayyorgarligini oshirishda atletika mashg'ulotlarining samaradorligini ilmiy asosda o'rganish dolzarb masala hisoblanadi. Yoshlik davrida, xususan universitet ta'limi bosqichida motor ko'nikmalar va jismoniy sifatlarning rivojlanishi yugurish, sakrash, uloqtirish kabi faol harakat mashqlari orqali samarali tarzda shakllanadi. Ushbu lokomotor ko'nikmalar jismoniy faollikda barqaror ishtirok etish hamda harakat yetukligini ta'minlashning muhim asosini tashkil etadi. Hozirgi kunda rivojlangan mamlakatlarda oliy ta'lim muassasalarida talabalar uchun mo'ljallangan, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlovchi va o'quv jarayoniga integratsiyalashgan

Hafta	Dushanba	Chorshanba	Juma
1-hafta	Motorik moslashuv va joy almashish mashqlari, yugurish texnikasi asoslari	Tezlik va idrok mashqlari, start texnikasi	Maydon, yo'nalish va joyni his qilish mashqlari
2-hafta	Harakat koordinatsiyasi va tezkorlik mashqlari	Sprint texnikasi va reaksiya mashqlari	Tezkorlik va kuch uyg'unligi mashqlari
3-hafta	Harakat aniqligi va elastiklik mashqlari	Motorik moslashuv va yo'nalish o'zgarishi	Sprint va slalom yugurish mashqlari
4-hafta	Egiluvchanlik va harakat yumshoqligi	Past va baland start texnikasi	Statik va dinamik muvozanat mashqlari
5-hafta	Reaksiya tezligini rivojlantirish mashqlari	Past-baland chiqish va sakrash mashqlari	Koordinatsiya va reaksiya mashqlari
6-hafta	Ritm va harakat uyg'unligi mashqlari	Murakkab harakatlarni koordinatsiyalash	Sprint va texnik yugurish mashqlari
7-hafta	Tezlikni rivojlantirish va interval yugurish	Statik chidamlilik mashqlari	Sprint va tezlikni saqlash mashqlari
8-hafta	Harakat aniqligi va ritm mashqlari	O'rta masofaga yugurish (tempo yugurish)	1000 m chidamlilik yugurishi
9-hafta	Koordinatsiya va reaksiya mashqlari	Uloqtirish texnikasi (to'p bilan)	Aylanish va yo'nalish mashqlari
10-hafta	To'siqli yugurish texnikasi	To'siqlardan o'tish mashqlari	100–400 m to'siqli yugurish
11-hafta	Start va chiqish texnikasi	To'siqli yugurish va tezlik	To'siqli yugurish mashqlari
12-hafta	Belgilar va yo'nalishlar bo'yicha yugurish	Sprint texnikasini takomillashtirish	Yakuniy nazorat mashqlari va testlar

jismoniy faollik dasturlari joriy etilmoqda. Mazkur dasturlar talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan birga, muntazam harakat faoliyatiga bo'lgan ehtiyojni shakllantirishni ham ko'zda tutadi [4].

Talabalarning jismoniy faollikdan zavq olishi ularning faol bo'lishga bo'lgan motivatsiyasini kuchaytiradi va shu orqali mashg'ulotlarda uzluksiz ishtirok etish ehtimolini oshiradi. Jismoniy faollik darajasini ko'tarishga qaratilgan yondashuvlarda qiziqarli va ijobiy tajribalar yaratish, mashqlarning sog'liq uchun ahamiyatini anglash hamda sog'lom hayot tarziga intilishni kuchaytirish samarali strategiya hisoblanadi. Bu jarayonda harakat mashqlari nafaqat jismoniy rivojlanish, balki ijtimoiy muloqot va hamkorlikni rivojlantiruvchi vosita sifatida ham namoyon bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, atletika mashg'ulotlari talabalarga kompleks tarzda tezkorlik, kuch, chidamlilik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkonini beruvchi samarali vosita hisoblanadi. Atletika mashg'ulotlari talabalarda o'rganishga yo'naltirilgan muhitni shakllantirishi, vazifa yo'nalganligini kuchaytirishi hamda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga nisbatan ijobiy munosabatni rivojlantirishi bilan ahamiyatlidir. Vazifa yo'nalganligining ortishi bilan talabalarning mashg'ulotlardagi faolligi va jismoniy mashqlarga bo'lgan qiziqishi ham oshib boradi [5].

Metod

Mazkur tadqiqot uchun etik ruxsat Osiyo Xalqaro Universitetining ilmiy tadqiqotlar va etika qo'mitasi tomonidan belgilangan tartibda olingan. Ushbu bo'limda tadqiqot modeli, ishtirokchilar, qo'llanilgan mashg'ulot dasturi, ma'lumotlarni yig'ish vositalari hamda ma'lumotlarni tahlil qilish jarayoniga oid ma'lumotlar bayon etiladi. Tadqiqotda eksperimental tadqiqot dizaynidan foydalanildi. Ushbu yondashuv nazorat ostidagi sharoitlarda bir yoki bir nechta mustaqil o'zgaruvchilardagi o'zgarishlarning bog'liq o'zgaruvchilarga ta'sirini sabab-oqibat munosabatlari asosida aniqlashga qaratilgan. Tadqiqotning amaliy bosqichida Osiyo Xalqaro Universitetida tahsil olayotgan 18–25 yosh oraliqidagi jami 40 nafar talaba tadqiqotda ishtirok etdi. Ishtirokchilar tajriba guruhi ($n=20$) va nazorat guruhi ($n=20$) ga ajratildi [6].

Jadval 1.

Tajriba va nazorat guruhlarida qo'llanilgan 12 haftalik atletika mashg'ulotlari dasturi

Ishtirokchilarning bo'y uzunligi, tana vazni, bir oyoqda muvozanat, egiluvchanlik, joyidan uzunlikka sakrash, yon tomonga sakrash, 40 soniyalik mekik, 40 soniyalik tirsak bukib hamda 6 daqiqalik yugurish ko'rsatkichlarining old va so'nggi test natijalari tahlil qilindi (2-jadval). Natijalarga ko'ra, bo'y uzunligi, tana vazni, bir oyoqda muvozanat, joyidan uzunlikka sakrash, yon tomonga sakrash va 40 soniyalik tirsak bukib testlari bo'yicha statistik jihatdan ahamiyatli farqlar aniqlandi ($p<0,05$). Egiluvchanlik, 40 soniyalik mekik va 6 daqiqalik yugurish ko'rsatkichlarida esa ishonchli farqlar qayd etilmadi ($p>0,05$). Ta'sir kattaligi tahliliga ko'ra, egiluvchanlik ko'rsatkichi katta darajadagi ta'sirga ega bo'lib ($d=0,87$), bir oyoqda muvozanat, 40 soniyalik mekik va tirsak bukib testlarida o'rta darajadagi ta'sir kuzatildi. Qolgan ko'rsatkichlarda esa kichik darajadagi ta'sir aniqlangan [7].

Jadval 2.

Ishtirokchilarning guruh ichidagi old test va so'nggi test ko'rsatkichlari ($n=40$)

Ko'rsatkich	O'lchov	Tajriba guruhi (Ort. $\pm$ SD)	Nazorat guruhi (Ort. $\pm$ SD)	F	p	d
Bo'y uzunligi (cm)	Old test	142,44 $\pm$ 7,90	145,58 $\pm$ 10,62	46,25	0,00	0,34
	So'nggi test	143,59 $\pm$ 8,00	147,05 $\pm$ 10,78			
Tana vazni (kg)	Old test	35,56 $\pm$ 9,81	40,02 $\pm$ 15,34	26,09	0,00	0,35

	So‘nggi test	36,86 ± 9,73	41,23 ± 15,24			
Bir oyoqda muvozanat (soniya)	Old test	1,25 ± 2,05	0,14 ± 0,36	6,00	0,02	0,75
	So‘nggi test	0,25 ± 0,55	0,05 ± 0,22			
Egiluvchanlik (cm)	Old test	3,10 ± 6,11	-1,81 ± 5,19	1,61	0,21	0,87
	So‘nggi test	3,70 ± 3,69	-1,38 ± 5,44			
Joyidan uzunlikka sakrash (cm)	Old test	151,80 ± 25,67	150,67 ± 20,48	7,14	0,01	0,05
	So‘nggi test	156,45 ± 23,64	151,95 ± 19,07			
Yon tomonga sakrash (marta)	Old test	70,35 ± 12,97	66,81 ± 9,99	45,18	0,00	0,31
	So‘nggi test	80,20 ± 10,81	74,05 ± 9,79			
40 soniyalik mekik (marta)	Old test	21,75 ± 5,17	17,19 ± 6,56	3,04	0,09	0,77
	So‘nggi test	22,75 ± 4,53	18,19 ± 5,98			
40 soniyalik tirsak bukib (marta)	Old test	17,15 ± 3,01	15,19 ± 4,17	17,18	0,00	0,54
	So‘nggi test	20,35 ± 3,22	16,52 ± 3,37			
6 daqiqalik yugurish (m)	Old test	1018,40 ± 148,21	1003,71 ± 87,43	0,00	0,97	0,12
	So‘nggi test	1051,65 ± 129,85	971,19 ± 98,19			

Jadval 2 ma’lumotlariga ko‘ra, tajriba guruhida 12 haftalik atletika mashg‘ulotlaridan so‘ng bir oyoqda muvozanat, joyidan uzunlikka sakrash, yon tomonga sakrash hamda 40 soniyalik tirsak bukib ko‘rsatkichlarida statistik jihatdan ahamiyatli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi ($p < 0,05$). Egiluvchanlik, 40 soniyalik mekik va 6 daqiqalik yugurish bo‘yicha guruh ichida ishonchli farqlar aniqlanmadi ($p > 0,05$). Ta’sir kattaligi (Cohen d) tahliliga ko‘ra, egiluvchanlik ko‘rsatkichida katta ta’sir ($d = 0,87$), muvozanat va mekikda o‘rta ta’sir ($d \approx 0,75 - 0,77$), tirsak bukibda o‘rta ta’sir ($d = 0,54$) qayd etildi. Bo‘y, tana vazni, joyidan sakrash, yon tomonga sakrash va 6 daqiqalik yugurishda esa kichik ta’sir kuzatildi. Umuman olganda, natijalar atletika mashg‘ulotlarining talabalar kuch, koordinatsiya va tezkorlik ko‘rsatkichlarini yaxshilashda samarali ekanini ko‘rsatadi [8].

Jadval 3.

Ko'rsatkich	Tajriba guruhi (Ort. $\pm$ SD)	Nazorat guruhi (Ort. $\pm$ SD)	F	p	d
Bo'y uzunligi (cm)	143,59 $\pm$ 8,00	147,05 $\pm$ 10,78	1,25	0,27	0,36
Tana vazni (kg)	36,86 $\pm$ 9,73	41,23 $\pm$ 15,24	1,21	0,28	0,34
Bir oyoqda muvozanat (soniya)	0,25 $\pm$ 0,55	0,05 $\pm$ 0,22	6,97	0,01	0,48
Egiluvchanlik (cm)	3,70 $\pm$ 3,69	-1,38 $\pm$ 5,44	10,14	0,00	1,09
Joyidan uzunlikka sakrash (cm)	156,45 $\pm$ 23,64	151,95 $\pm$ 19,07	0,19	0,66	0,21
Yon tomonga sakrash (marta)	80,20 $\pm$ 10,81	74,05 $\pm$ 9,79	2,34	0,14	0,60
40 soniyalik mekik (marta)	22,75 $\pm$ 4,53	18,19 $\pm$ 5,98	7,51	0,01	0,86
40 soniyalik tirsak bukib (marta)	20,35 $\pm$ 3,22	16,52 $\pm$ 3,37	9,49	0,00	1,16
6 daqiqalik yugurish (m)	1051,65 $\pm$ 129,85	971,19 $\pm$ 98,19	1,80	0,19	0,70

Ishtirokchilarning guruhlararo so'nggi test ko'rsatkichlari (n=40)

Jadval 3 ma'lumotlari tahliliga ko'ra, tajriba guruhi talabalari bir oyoqda muvozanat, egiluvchanlik, 40 soniyalik mekik va 40 soniyalik tirsak bukib ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan ishonchli ustunlikka ega bo'ldi ($p < 0,05$). Xususan, egiluvchanlik ($d=1,09$) va tirsak bukib ($d=1,16$) ko'rsatkichlarida katta ta'sir kattaligi qayd etildi, bu esa atletika mashg'ulotlariga asoslangan dastur mushak kuchi va harakat amplitudasini sezilarli darajada yaxshilaganini ko'rsatadi. Bo'y uzunligi, tana vazni, joyidan uzunlikka sakrash, yon tomonga sakrash hamda 6 daqiqalik yugurish ko'rsatkichlari bo'yicha guruhlar o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli farqlar aniqlanmadi ($p > 0,05$). Shunga qaramay, 6 daqiqalik yugurishda o'rtacha ta'sir kattaligi ($d=0,70$) kuzatilgani dastur aerob chidamlilikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatganini anglatadi.

Umuman olganda, guruhlararo natijalar atletika mashg'ulotlariga asoslangan 12 haftalik dastur talabalarining kuch, muvozanat va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishda samarali ekanini tasdiqlaydi.

Natija

Mazkur tadqiqot atletika mashg'ulotlari asosida tuzilgan 12 haftalik dasturining oliy o'quv yurti talabalari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ta'sirini aniqlashga qaratildi. Dordel-Koch test batareyasiga mos ravishda muvozanat, egiluvchanlik, sakrash, mushak kuchi va aerob chidamlilik ko'rsatkichlari baholandi. Natijalar tajriba guruhida, ayniqsa bir oyoqda muvozanat, egiluvchanlik, joyidan uzunlikka sakrash hamda tirsak bukib testlarida statistik jihatdan ahamiyatli ijobiy o'zgarishlar mavjudligini ko'rsatdi.

Egiluvchanlik ko'rsatkichlarida aniqlangan yuqori ta'sir kattaligi mashg'ulotlar tarkibida dinamik qizish va cho'zilish mashqlarining samarali ekanligini tasdiqlaydi. Shuningdek, sakrash va kuch mashqlarining muntazam bajarilishi pastki va yuqori tana mushak kuchining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. 6 daqiqalik yugurish testida statistik farq aniqlanmagan bo'lsa-da, kuzatilgan o'rtacha ta'sir mashg'ulotlarning aerob chidamlilikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatganini anglatadi. Umuman olganda, atletika mashg'ulotlariga asoslangan 12 haftalik dastur oliy o'quv yurti talabalari jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda samarali bo'lib, uni oliy ta'lim muassasalarida jismoniy

tarbiya va sport mashg‘ulotlarida qo‘llash maqsadga muvofiqdir.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, mazkur tadqiqot natijalari atletika mashg‘ulotlari asosida tashkil etilgan mashg‘ulot dasturi oliy o‘quv yurti talabalari jismoniy tayyorgarligi va ayrim funksional ko‘rsatkichlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Ayniqsa, muvozanat, kuch, tezkorlik va koordinatsiya bilan bog‘liq jismoniy sifatlarda sezilarli ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi.

Atletika mashg‘ulotlarining tizimli va maqsadli tashkil etilishi talabalar organizmining jismoniy imkoniyatlarini oshirish, harakat madaniyatini rivojlantirish hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Turli yo‘nalishlarni o‘z ichiga olgan atletika mashqlari talabalarining individual jismoniy xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni rejalashtirish imkonini beradi. Shuningdek, oliy ta’lim muassasalarida atletika mashg‘ulotlarini jismoniy tarbiya va sport darslari hamda sport to‘garaklari faoliyatiga kengroq joriy etish talabalarining jismoniy faollik darajasini oshirish va kelgusida sog‘lom hamda faol hayot tarzini davom ettirishlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Olingan natijalar atletika mashg‘ulotlarini oliy ta’lim tizimida jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishning samarali vositalaridan biri sifatida tavsiya etish mumkinligini ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
2. Clark, J. E., & Metcalfe, J. S. (2002). The mountain of motor development: A metaphor. In J. E. Clark & J. H. Humphrey (Eds.), *Motor development: Research and reviews* (Vol. 2, pp. 163–190). Reston, VA: NASPE.
3. Dordel, S., & Koch, B. (2004). Basismotorische Tests zur Erfassung der motorischen Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter. *Sportunterricht*, 53(3), 79–84.
4. Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2012). Exercise deficit disorder in youth: Play now or pay later. *Current Sports Medicine Reports*, 11(4), 196–200. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e31825da961>
5. García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., & Peterson, M. D. (2019). Muscular fitness and cardiometabolic health in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(2), 197–215. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-1010-9>
6. Gozzoli, C., Piasenta, L., & Bianchini, M. (2002). Kids’ Athletics: A new approach to athletics for children. *New Studies in Athletics*, 17(2), 7–14.
7. Graham, G., Holt/Hale, S. A., & Parker, M. (2007). *Children moving: A reflective approach to teaching physical education*. New York: McGraw-Hill.
8. Lieberman, L. J. (2010). Physical activity for children with disabilities. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(7), 34–40. <https://doi.org/10.1080/07303084.2010.10598497>

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA , PSIXOLOGIYA VA METODIKA	
O'QUVCHILAR TANQIDIY FIKRLASHINI INTENSIVLASHTIRISH: PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR VA METODOLOGIK YONDASHUVLAR <i>Allamuratova Xurliman Nurilla qizi</i>	4
SPORT GIMNASTIKASIDA MUSOBAQA YUKLAMALARINI BOSHQARISHNING YOSHGA XOS XUSUSIYATLARI <i>Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloevich</i>	11
O'SMIRLARDA JINOYAT MOTIVLARINI KELTIRIB CHIQARUVCHI IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLAR <i>Jumayeva Matluba Nodirovna</i>	23
ISSIQ IQLIM SHAROITIDA YOSH YENGIL ATLETIKACHILAR ORGANIZMINING ISSIQLIKKA MOSLASHUV MODELINI TAKOMILLASHTIRISH <i>Nuriddinov Axrorjon Bahodir o'g'li</i>	27
ART TERAPIYA ORQALI KREATIV KOMPETENSIYALARNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Azalova Alvina Yusuf qizi</i>	34
TALABALARNING TEXNIK VA TEXNOLOGIK KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISH <i>Orinbetov Nurilla Turdimuratovich</i>	42
OLIY O'QUV YURTI TALABALARIDA YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING JISMONIY MOSLASHUV KO'RSATKICHLARIGA TA'SIRI <i>Sirojev Shoxrux Fayzullo o'g'li</i>	50
GANDBOLDA HAJUMCHI TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI <i>Yarasheva Dilnoza Ismoil qizi</i>	57
YOSH SPORTCHILARDA EMOTSIONAL INTELLEKT VA SPORT MUVAFFAQIYATI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK <i>Saidova Mushtariybonu Azamat qizi</i>	63
RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA MUHANDISLIK GRAFIKASI FANINI O'QITISH ORQALI TALABALARINING FAZOVIIY VA MUHANDISLIK TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI <i>B.D.Esboganova</i>	70
O'ZGARUVCHAN TA'LIM PARADIGMASI SHAROITIDA BO'LAJAK CHAQIRIQQACHA HARBIY TA'LIM O'QITUVCHISINING TA'LIM TIZIMIDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI JORIY ETISHDA DEONTALOGIK YONDASHUVI <i>Samadov Abdulaziz Ashurovich</i>	74
KOLLABORATIV YONDASHUV ASOSIDA BO'LAJAK O'QITUVCHILARNING "ICHKI KOMPASI"NI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI <i>Sharipova Ferangiza Sayodovna, Kurbanova Gulnoz Negmatovna</i>	80
MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA MULOQOTCHANLIKNI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI VA	87