O‘zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta’limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA’LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali

2026-YIL 5-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: *Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov*
Mas'ul muharrir: *Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov*
Mas'ul muharrir o'rinbosari0: *Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedogogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev*

T A H R I R H A Y ' A T I

Aniq va tabiiy fanlar: *k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.*
Texnika fanlari: *t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.*
Ijtimoiy-gumanitar fanlar: *s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d, prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.*
Pedagogika fanlari: *p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d.,dost. M.Asqarova, PhD S.Jamoldinova, PhD, dots. M.Asranboyeva.*
Filologiya fanlari: *fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD.,dots. P.Lutfullayev, PhD., dots. M.Yakubbayev.*

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.
Pochta indeksi: 160136, ***Faks:*** (0369) 227-27-21,
Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi ***Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi*** *asosida chop etiladi. Jurnal* ***Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha*** *falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan. UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.*

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI 2026

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

УСКОРЕНИЕ ПРОЦЕССА ОСВОЕНИЯ РАЗДЕЛА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ВУЗЕ

Мамирова Диларам Тавакуловна, и. о. профессор
кафедры «Сценическое движение и физическая культура»
государственного института искусств и культуры Узбекистана

***Аннотация**: в статье рассматривается обеспечение современного качества образования при подготовке деятелей искусства и культуры, как беговые упражнения влияют на функциональные ресурсы человеческого организма. Приведены примеры экспериментальной проверки физической и функциональной подготовки студентов по легкой атлетике.*

***Ключевые слова:** метод, достижение, подготовка, образование, воспитание, учебные занятия, нагрузка.*

ACCELERATION OF THE PROCESS OF MASTERING THE SECTION OF THE ATHLETICS CURRICULUM IN A UNIVERSITY

Mamirova Dilaram Tavakulovna
Associate Professor, Department of Stage Movement and Physical Culture
State Institute of Arts and Culture of Uzbekistan

***Abstract:** The article examines the importance of ensuring modern quality education in the preparation of artists and cultural figures, and how running exercises influence the functional resources of the human body. Examples of experimental testing of the physical and functional fitness of students in track and field are provided.*

***Key words:** method, achievement, preparation, education, upbringing, studies, workload.*

OTM O‘QUV DASTURINING YENGIL ATLETIKA BO‘LIMINI O‘ZLASHTIRISH JARAYONINI TEZLASHTIRISH

Mamirova Dilaram Tavakulovna, professor v. b.
O‘zbekiston davlat san’at va madaniyat instituti
«Sahna harakati va jismoniy madaniyat» kafedrasi

***Annotatsiya:** maqolada san’at va madaniyat arboblarini tayyorlashda zamonaviy ta’lim sifatini ta’minlash, yugurish mashqlarining inson organizmi funksional resurslariga ta’siri ko‘rib chiqiladi. Talabalarning yengil atletika bo‘yicha jismoniy va funksional tayyorgarligini eksperimental tekshirish namunalari keltirilgan.*

***Tayanch so‘zlar:** metod, yutuq, tayyorgarlik, ta’lim, tarbiya, o‘quv mashg‘ulotlari, yuklama.*



13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

ВВЕДЕНИЕ

В условиях необходимости обеспечения современного уровня образования для певцов и музыкантов, специалисты в области физической культуры и спорта сталкиваются с потребностью в разработке новых средств и методов для достижения высокого уровня физической подготовленности и формирования профессионально-прикладных качеств.

Легкая атлетика, как один из наиболее исторически значимых и массовых видов спорта, занимает существенное место в структуре высшего образования. Ее многообразие дисциплин предоставляет студентам возможности для развития широкого спектра физических качеств и совершенствования двигательных навыков. При этом, результативность освоения данного комплексного учебного раздела определяется как применяемыми педагогическими подходами, так и уровнем студенческой активности. Целью настоящего исследования является выявление и обоснование путей интенсификации процесса усвоения студентами учебного материала по легкой атлетике в вузах, с применением научных методологий и инновационных технологических решений.

В высших учебных заведениях при организации занятий по легкой атлетике нередко возникают определенные препятствия. Ключевыми из них являются: дефицит учебного времени в рамках насыщенной образовательной программы, существенные различия в уровне физической подготовленности и начальных компетенций у студентов первого курса, а также недостаточная заинтересованность обучающихся, рассматривающих физическую культуру как дисциплину второстепенного значения. Дополнительным ограничением выступает несовершенство материально-технического обеспечения ряда вузов, не позволяющее обеспечить всестороннее освоение дисциплин легкой атлетики.

В связи с этим, возникает насущная потребность в создании и внедрении научно обоснованных методик, которые помогут сделать учебный процесс более

продуктивным. Ускоренное освоение легкой атлетики – это не просто быстрое получение знаний и навыков. Это также залог формирования устойчивого интереса к спорту, развития самостоятельности студентов в их тренировках и, как логическое следствие, общего повышения их физической культуры.

Для вузов неспортивного профиля, одним из путей совершенствования физического воспитания студентов является внедрение широкого спектра физкультурно-спортивных дисциплин.

АНАЛИЗ И ОБСУЖДЕНИЕВ

рамках данного исследования была осуществлена экспериментальная проверка уровня физической и функциональной подготовленности студентов в области легкой атлетики. Основной задачей эксперимента являлось определение комплекса вспомогательных упражнений, направленных на интенсификацию процесса освоения студентами легкоатлетических дисциплин и успешное прохождение аттестационных требований учебного плана. На предварительной стадии эксперимента, предшествующей специальной физической подготовке, студенты-спортсмены выполняли бег на 800 метров. Представленные в таблице 1 данные свидетельствуют о негативной динамике результатов в беге на средние дистанции на протяжении нескольких лет, в то время как показатели в прыжках в длину демонстрируют существенный рост (годовой прирост выражен в миллисекундах и миллиметрах).

Сравним результаты по основам модуля А. С. Чинкина и другие (2008), результаты студентов-спортсменов отличаются (итоги при прыжке в длину составил 260 см, а тройной прыжок 750 м) результаты приведены в табл. 3 (среднее статические показания студентов-спортсменов указан **(*x*)**.

***Таблица 1* – Динамика совершенствования специальной подготовки студентов-спортсменов при беге средней дистанции**

800 м ($\bar{x}+\delta$)

Тесты	Предварительные показания	Показания перед упражнениями		
		1 год	2 год	3 год
Бег (минута)				
100 м	13,03±00,86	12,92±00,44	12,82±00,38	12,64±00,40
200 м	26,54±00,98	26,42±00,86	26,34±0,62	25,92±00,54
400 м	56,4±1,09	56,24±0,98	55,72±0,81	55,16±,76
600 м	1.29,4±0.08,0	1.29,10±0.11,2	1.28,1±0.09,3	1.27,2±0.11,2
1000 м	2.39,0±0.24,8	2.38,0±0.19,4	2.37,0±0.22,6	2.36,2±0.21,8
Прыжки в длину (см)				
Прыжок с места	231,62±4,08	234,56±5,12	239,68±4,44	227,48±5,02
Тройной прыжок	723,84±6,12	730,67±5,66	738,72±5,74	755,66±4,94

Долгосрочная спортивная подготовка, направленная на совершенствование всех аспектов тренировочного процесса, повышение спортивных показателей и развитие физических, психических, духовных и технико-тактических навыков, находится в прямой зависимости от уровня функциональной подготовки. Это означает, что для студентов-спортсменов, независимо от их текущих навыков и опыта, объем, сила, интенсивность и качество движений (включая координацию, технику и тактику) определяются имеющимися у организма функциональными возможностями и его энергетическим потенциалом.

В контексте легкой атлетики, беговые дисциплины способствуют развитию ключевых физических качеств, таких как выносливость, скорость, быстрота и сила. Эти качества напрямую коррелируют с функциональными возможностями организма. Результаты экспериментального исследования выявили уникальные

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

физиологические особенности у студентов-спортсменов, специализирующихся на средних дистанциях. (таб. 2)

***Таблица 2* – Динамика совершенствования функциональной подготовки студентов-спортсменов при беге средней дистанции 800 м ($\bar{x}\pm\delta$)**

Тесты	n		Предварительные показания	Осенний (ПТП)	Зимний (ПТП)	Весенний (ПТП)	Летний (ПТП)
АД (мм/.р.с)	СД	21	121,2±4,4	127,4±5,8	122,7±4,4	119,6±4,2	129,2±5,6
	ДД	21	62,4±3,2	65,8±4,7	67,6±3,2	71,4±3,4	74,2±3,2
ЧСС (раз/мин)	21		72,2±3,4	70,4±3,6	68,0±2,9	74,6±3,8	77,5±3,0
ДС, проба Генча(сек)	19		17,6±1,9	22,2±1,4	23,8±2,1	27,6±3,2	38,4±3,6
ЧД (раз/мин)	23		16,4±1,2	15,6±1,7	14,8±0,8	16,8±1,5	15,4±2,2

На основании полученных экспериментальных данных можно заключить, что у лиц, занимающихся бегом на средние дистанции, отмечается выраженная гипоразвитость сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Данное заключение подкрепляется как первичными показателями, так и анализом динамики их изменений в течение нескольких лет. В качестве иллюстрации данного феномена приведем пример из соревновательной практики спортивного ориентирования. В данном виде спорта критически важна координация ритма дыхания с ритмом движений. Следовательно, перед ожидаемым пиком физической нагрузки, в частности перед началом бега, рекомендуется выполнение глубокого вдоха с последующей задержкой дыхания.

Вдох синхронизируется с движениями, способствующими расширению грудной клетки, такими как отведение конечностей, выпрямление корпуса, прогибание позвоночника или подъем рук через боковые плоскости. Выдох, напротив, осуществляется при движениях, приводящих к сужению грудной клетки, например, при наклонах корпуса вперед, опускании рук или сведении плечевых суставов. Рекомендуется осуществлять инспираторный акт через носовые ходы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ускорение процесса освоения раздела учебной программы по легкой атлетике в вузе является комплексной задачей, требующей научного подхода и применения современных образовательных технологий. Индивидуализация обучения, интеграция теории и практики, использование цифровых ресурсов, игровых методов и биомеханического контроля позволяют не только повысить эффективность усвоения материала, но и сформировать у студентов устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Внедрение данных подходов будет способствовать подготовке более здорового, физически развитого и мотивированного поколения выпускников, способных к активной и успешной жизнедеятельности. Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку конкретных программ и методик для различных вузов, с учетом их специфики и ресурсных возможностей, а также на оценку долгосрочного влияния таких программ на физическое и психологическое состояние студентов.

В вузовской среде проблему быстрого овладения программой по легкой атлетике решают, используя научные подходы и новые педагогические методы. Применение цифровых инструментов, игровых подходов и биомеханического контроля, а также тесное сочетание теоретической подготовки с практическими навыками и индивидуальный подход к обучению способствуют не только лучшему усвоению знаний, но и выработке у учащихся устойчивого интереса к физической

культуре и спорту. Реализация этих методов позволит воспитать выпускников, отличающихся крепким здоровьем, физической подготовленностью и внутренней мотивацией, что обеспечит им возможность вести успешную и активную жизнь. В перспективе стоит заняться созданием целевых стратегий и подходов, адаптированных под особенности каждого учебного заведения и его материально-техническую базу, а также провести анализ отдаленных последствий подобных инициатив для психофизического здоровья обучающихся.

В контексте физической, технико-тактической, функциональной и психологической подготовки, достигнутые спортивные результаты рассматриваются как единый интегральный критерий оценки.

Литература:

1. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям. – Москва: ФИС, 1985. – 120 с.
2. Ионин Л.Г. Социология культуры. –М,: Наука, 2000г.
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента. –Москва, Гардарика, 2001г.
4. Xoliqov A.T. (2026). The transformative role physical education in promoting students' health and devellopment. Science and Edukation in Karakalpakstan. Journal 2026 1/2 ISSN 2181-9203, 1054-1057 p.