

Date: 17th February-2026

MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY FAOLLIGINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI VOSITASIDA RIVOJLANTIRISH

Ibragimov Ergashboy Yuldashbayevich

Osiyo Xalqaro Universiteti jismoniy tarbiya

va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi yo'nalishi

1-kurs magistranti tel: 99-957-14-87

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada maktab o'quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda yengil atletika mashqlarining pedagogik va metodik imkoniyatlari zamonaviy yondashuvlar asosida tahlil qilinadi. So'nggi yillarda o'quvchilarning harakatsiz turmush tarzi ortib borayotgani sababli jismoniy faollikni rivojlantirish ta'lim tizimining dolzarb vazifalaridan biriga aylangan. Tadqiqotda differensial yondashuv, STEAM integratsiyasi, o'yin texnologiyalari hamda monitoring asosidagi mashg'ulot metodlari qo'llanildi. Natijalar yengil atletika mashqlarini tizimli tashkil etish o'quvchilarning chidamlilik, tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarini sezilarli darajada rivojlantirishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, yengil atletika, maktab o'quvchilari, zamonaviy pedagogika, sog'lom turmush tarzi, differensial yondashuv, STEAM texnologiyasi, harakat faolli.

Kirish

Bugungi kunda maktab yoshidagi bolalar orasida jismoniy harakatsizlik muammosi global miqyosda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Raqamli texnologiyalar rivojlanishi bilan o'quvchilarning ko'proq vaqtini passiv faoliyatga sarflashi jismoniy rivojlanish darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodikalar asosida tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Yengil atletika mashqlari – yugurish, sakrash, uloqtirish va tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar – o'quvchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Ularning universalligi va soddaligi sababli yengil atletika maktab sharoitida eng samarali vositalardan biri hisoblanadi.

Asosiy qism

1. Yengil atletika mashqlarining pedagogik ahamiyati

Yengil atletika mashqlari o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan bir qatorda, irodaviy sifatlar, o'ziga ishonch va jamoaviy hamkorlik ko'nikmalarini ham rivojlantiradi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam yugurish va sakrash mashqlari yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilab, o'quvchilarning umumiy sog'lomligini oshiradi.

Shuningdek, yengil atletika mashqlari individual rivojlanish sur'atlarini hisobga olgan holda differensial yondashuv asosida tashkil etilishi mumkin. Masalan, past jismoniy



Date: 17th February-2026

tayyorgarlikka ega o'quvchilar uchun qisqa masofali yugurishlar va koordinatsion o'yinlar, yuqori tayyorgarlikka ega o'quvchilar uchun esa intervalli mashg'ulotlar tavsiya etiladi.

1. Yengil atletika mashqlarining pedagogik ahamiyati quyidagilardan iborat:
2. Yengil atletika mashqlari o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish

bilan bir qatorda ularning shaxsiy rivojlanishiga ham kompleks ta'sir ko'rsatadi. Yugurish, sakrash va uloqtirish kabi tabiiy harakatlarga asoslangan mashqlar mushaklar kuchini, tezkorlikni, chaqqonlikni va umumiy chidamlilikni rivojlantiradi. Shu bilan birga, bunday mashg'ulotlar o'quvchilarda irodaviy sifatlar – maqsadga intilish, qat'iyatlilik va o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantiradi. Sport psixologiyasi tadqiqotlariga ko'ra, muntazam yengil atletika mashqlari bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonch darajasi yuqori bo'lib, ular jamoada ishlash va sog'lom raqobatni qabul qilishga moyil bo'ladi. Estafeta yugurishlari yoki guruhli sakrash mashqlari orqali o'quvchilar o'zaro hamkorlik, bir-birini qo'llab-quvvatlash va mas'uliyatni bo'lishish kabi ijtimoiy kompetensiyalarni ham rivojlantiradi.

3. Fiziologik jihatdan qaraganda, muntazam yugurish va sakrash mashqlari yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari faoliyatini faollashtirib, kislorod almashinuvini yaxshilaydi. Bu esa o'quvchilarning umumiy ish qobiliyati, diqqatni jamlash darajasi va dars jarayonidagi faolligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, intervalli yugurish mashqlari yurak urish tezligini optimal darajada oshirib, chidamlilikni rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Shuningdek, koordinatsion sakrash mashqlari vestibulyar apparatni mustahkamlab, harakat aniqligi va muvozanatni rivojlantiradi.

4. Zamonaviy pedagogik yondashuvlarda yengil atletika mashg'ulotlarini differensial ta'lim prinsiplari asosida tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, yosh xususiyatlari va sog'lig'ini inobatga olgan holda mashg'ulot yuklamasini moslashtirish o'quv jarayonining samaradorligini oshiradi. Masalan, jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan o'quvchilar uchun qisqa masofali yugurishlar, past intensivlikdagi estafetalar va koordinatsion o'yinlar orqali harakat faolligi bosqichma-bosqich rivojlantiriladi. Yuqori tayyorgarlikka ega o'quvchilar uchun esa intervalli yugurishlar, tezkorlikni rivojlantiruvchi start mashqlari hamda texnik sakrash elementlari qo'llanilishi tavsiya etiladi.



5. Bundan tashqari, differensial yondashuvni samarali amalga oshirish uchun monitoring va refleksiya usullaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. O'quvchilar o'z



Date: 17th February-2026

natijalarini shaxsiy rivojlanish kartalariga qayd etib borishi ularda o'z ustida ishlash motivatsiyasini kuchaytiradi. O'qituvchi esa ushbu ma'lumotlar asosida individual mashg'ulot strategiyalarini ishlab chiqib, yuklama hajmi va intensivligini moslashtirishi mumkin. Natijada yengil atletika mashqlari nafaqat jismoniy rivojlanish, balki o'quvchilarning psixologik barqarorligi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan ongli munosabatini shakllantirishga xizmat qiladi.

2. Zamonaviy metodik yondashuvlar

Zamonaviy jismoniy tarbiya darslarida quyidagi metodlar samarali natija bermoqda:

— STEAM integratsiyasi: yugurish tezligini o'lchashda raqamli ilovalar va vaqt o'lchagichlardan foydalanish o'quvchilarning qiziqishini oshiradi.

— Gamifikatsiya (o'yin texnologiyalari): estafeta yugurishlari va mini musobaqalar orqali harakat faolligi tabiiy ravishda oshiriladi.

— Monitoring va refleksiya: o'quvchilar o'z natijalarini jadval orqali kuzatib boradi, bu esa motivatsiyani kuchaytiradi.

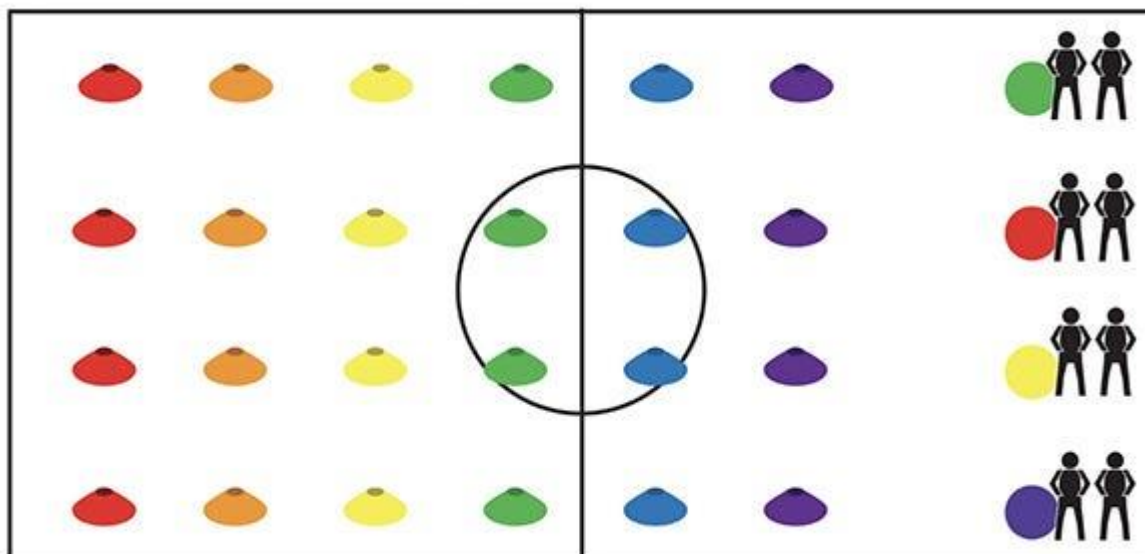
— Individual rivojlanish xaritalari: har bir o'quvchi uchun jismoniy rivojlanish dinamikasi baholanadi.

Zamonaviy jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilayotgan innovatsion metodlar o'quvchilarning harakat faolligini oshirish, darsga bo'lgan qiziqishini kuchaytirish va individual rivojlanish dinamikasini samarali nazorat qilish imkonini bermoqda. Yengil atletika mashqlarini tashkil etishda pedagogik texnologiyalarni integratsiya qilish nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarni, balki o'quvchilarning analitik fikrlashi, o'z-o'zini baholash va refleksiya ko'nikmalarini ham rivojlantiradi.

— STEAM integratsiyasi. Zamonaviy ta'limda fanlararo integratsiya tamoyili asosida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish samarali natija bermoqda. Masalan, yugurish tezligini o'lchashda raqamli vaqt o'lchagichlar, mobil ilovalar yoki oddiy sensor qurilmalardan foydalanish matematika va texnologiya fanlari bilan bog'liqlikni ta'minlaydi. O'quvchilar o'z natijalarini sekundlarda hisoblab, grafik va diagrammalar orqali tahlil qilishni o'rganadi. Bu jarayon ularda ilmiy yondashuvni shakllantirib, jismoniy mashg'ulotlarni qiziqarli tajriba sifatida qabul qilishiga yordam beradi.

— Gamifikatsiya (o'yin texnologiyalari). Yengil atletika mashqlarini o'yin elementlari bilan boyitish o'quvchilarning motivatsiyasini sezilarli darajada oshiradi. Estafeta yugurishlari, vaqtga qarshi mini-musobaqalar, "harakat stansiyalari" kabi o'yin shakllari orqali o'quvchilar raqobatbardoshlik va jamoaviy hamkorlikni rivojlantiradi. Gamifikatsiya jarayonida ball tizimi, bosqichma-bosqich yutuqlar va rag'batlantiruvchi belgilar qo'llanilishi o'quvchilarda ichki motivatsiyani kuchaytiradi. Shu bilan birga, o'yin texnologiyalari dars jarayonini dinamik va emotsional jihatdan boy qiladi.





— Monitoring va refleksiya. Zamonaviy jismoniy tarbiya darslarida natijalarni tizimli kuzatish muhim metodik vosita hisoblanadi. O‘quvchilar o‘z yugurish va sakrash natijalarini jadval yoki elektron kundalik orqali qayd etib borishi ularning o‘z rivojlanishini ko‘rish imkonini beradi. Refleksiya bosqichida o‘quvchilar “bugungi mashg‘ulotda nimani o‘rgandim?”, “qaysi mashq qiyin bo‘ldi?” kabi savollar orqali o‘z faoliyatini tahlil qiladi. Bu yondashuv metakognitiv ko‘nikmalarni rivojlantirib, o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi.

— Individual rivojlanish xaritalari. Har bir o‘quvchining jismoniy rivojlanish darajasi turlicha bo‘lgani sababli individual yondashuvni qo‘llash muhimdir. Individual rivojlanish xaritalari orqali o‘quvchilarning tezkorlik, chidamlilik, sakrash balandligi kabi ko‘rsatkichlari muntazam baholanadi. Ushbu xaritalar o‘qituvchiga yuklama hajmini moslashtirish, o‘quvchiga esa o‘z yutuqlarini kuzatish imkonini beradi. Natijada mashg‘ulotlar shaxsga yo‘naltirilgan tarzda tashkil etilib, har bir o‘quvchining imkoniyatlari maksimal darajada rivojlantiriladi.

Umuman olganda, zamonaviy metodlarning integratsiyasi yengil atletika mashg‘ulotlarini innovatsion pedagogik jarayonga aylantirib, o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning ijodiy fikrlashi, o‘zini boshqarish va sog‘lom turmush tarziga ongli munosabatini shakllantirishga xizmat qiladi.

3. Tajriba-sinov natijalari

Tadqiqot davomida o‘rta sinf o‘quvchilari bilan 8 haftalik yengil atletika mashg‘ulotlari tashkil etildi. Mashg‘ulotlar haftasiga 3 marotaba o‘tkazildi va quyidagi natijalar kuzatildi:

- 30 metrga yugurish tezligi o‘rtacha 12% ga yaxshilandi;
- uzunlikka sakrash natijalari 15% ga oshdi;
- umumiy chidamlilik ko‘rsatkichlari 18% ga yaxshilandi;
- darslarga qatnashish motivatsiyasi sezilarli darajada ortdi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, o‘yin elementlari bilan boyitilgan yengil atletika mashqlari o‘quvchilarning jismoniy faolligini samarali rivojlantiradi.



Date: 17th February-2026

4. Innovatsion yondashuvlarning ahamiyati

Zamonaviy pedagogik konsepsiyalarda jismoniy tarbiya darslari faqat mashqlar majmuasi emas, balki sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi tarbiyaviy jarayon sifatida qaralmoqda. Mobil ilovalar orqali qadamlar sonini kuzatish, interaktiv musobaqalar tashkil etish va refleksiya usullaridan foydalanish o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari maktab o'quvchilarining jismoniy faolligini rivojlantirishda yengil atletika mashqlari samarali pedagogik vosita ekanligini tasdiqladi. Zamonaviy metodikalar – STEAM integratsiyasi, gamifikatsiya, differensial yondashuv va monitoring tizimlari – jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshiradi. Yengil atletika mashqlarini innovatsion yondashuvlar bilan uyg'unlashtirish o'quvchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Kelgusida jismoniy tarbiya darslarida raqamli texnologiyalarni yanada kengroq joriy etish hamda o'quvchilarning individual rivojlanish ko'rsatkichlarini chuqur tahlil qilish dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biri bo'lib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bomp T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. Human Kinetics, 2019.
2. Kirk D. Physical Education Futures. Routledge, 2018.
3. Bailey R. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits. Journal of School Health, 2017.
4. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. WHO Press, 2020.
5. Graham G. Teaching Children Physical Education: Becoming a Master Teacher. Human Kinetics, 2019.
6. NASPE. Moving Into the Future: National Standards for Physical Education. SHAPE America, 2014.

