

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

Annotatsiya: Mazkur tezisdagi maktab o'quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda yengil atletika mashqlarining pedagogik imkoniyatlari zamonaviy metodik yondashuvlar asosida yoritilgan. Tadqiqot jarayonida differensial yondashuv, STEAM integratsiyasi, o'yin texnologiyalari hamda monitoring asosidagi mashg'ulot usullari qo'llanildi. Natijalar yengil atletika mashqlarini tizimli tashkil etish o'quvchilarning chidamlilik, tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali vosita ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, yengil atletika, maktab o'quvchilari, sog'lom turmush tarzi, STEAM yondashuvi, differensial ta'lim, gamifikatsiya.

Kirish

Hozirgi davrda maktab o'quvchilari orasida harakatsiz turmush tarzining ortib borishi jismoniy rivojlanish darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Raqamli texnologiyalar keng tarqalganligi sababli bolalarning passiv faoliyati ko'payib, jismoniy faollikni oshirish ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biriga aylangan. Shu nuqtai nazardan jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish zarur.

Yengil atletika mashqlari – yugurish, sakrash va uloqtirish elementlari – o'quvchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantiruvchi universal vosita hisoblanadi. Mazkur mashqlar maktab sharoitida sodda tashkil etilishi hamda yuqori samaradorligi bilan ajralib turadi.

Yengil atletika mashqlarining pedagogik ahamiyati

Yengil atletika mashqlari o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlik kabi sifatlarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, ular irodaviy sifatlar – qat'iyatlilik, maqsadga intilish va o'ziga ishonchni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Estafeta yugurishlari va guruhli mashqlar orqali o'quvchilarda jamoaviy hamkorlik ko'nikmalari ham rivojlanadi.

Fiziologik jihatdan muntazam yugurish va sakrash mashqlari yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilaydi, bu esa o'quvchilarning umumiy ish qobiliyatini oshiradi. Differensial yondashuv asosida mashg'ulotlarni tashkil etish esa har bir o'quvchining individual rivojlanish darajasini hisobga olish imkonini beradi.

Zamonaviy metodik yondashuvlar

Zamonaviy jismoniy tarbiya darslarida innovatsion metodlardan foydalanish mashg'ulotlarning pedagogik samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Ayniqsa, STEAM integratsiyasi asosida tashkil etilgan yengil atletika mashqlari o'quvchilarda nafaqat



Date: 17th February-2026



jismoniy ko'rsatkichlarni rivojlantiradi, balki ilmiy-tadqiqotga xos fikrlashni ham shakllantiradi. Masalan, yugurish tezligini raqamli vaqt o'lchagichlar, mobil ilovalar yoki oddiy sensor qurilmalar yordamida aniqlash orqali o'quvchilar o'z natijalarini sekundlarda hisoblab, matematik tahlil qilishni o'rganadi. Olingan ma'lumotlarni grafik va diagrammalar ko'rinishida taqdim etish esa ularda analitik fikrlash, taqqoslash va xulosa chiqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu jarayon jismoniy tarbiya darslarini fanlararo integratsiyaga asoslangan zamonaviy ta'lim muhitiga aylantiradi.

Shuningdek, gamifikatsiya – ya'ni o'yin texnologiyalarini qo'llash – o'quvchilarning dars jarayoniga bo'lgan ichki motivatsiyasini kuchaytiradi. Estafeta yugurishlari, vaqtga qarshi mini-musobaqalar, "harakat stansiyalari" yoki ball to'plash tizimi asosidagi mashg'ulotlar orqali o'quvchilar raqobatbardoshlik, jamoaviy hamkorlik va o'z natijalarini yaxshilashga intilish kabi sifatlarni rivojlantiradi. O'yin elementlari mashg'ulotni emotsional jihatdan boyitib, har bir o'quvchining faol ishtirokini ta'minlaydi. Natijada innovatsion metodlar jismoniy tarbiya darslarini interaktiv, qiziqarli va shaxsga yo'naltirilgan pedagogik jarayonga aylantirib, o'quvchilarning harakat faolligini barqaror ravishda oshirishga xizmat qiladi.

Tajriba-sinov natijalari

Tadqiqot davomida o'rta sinf o'quvchilari bilan 8 haftalik yengil atletika mashg'ulotlari tashkil etildi. Mashg'ulotlar haftasiga uch marotaba o'tkazilib, o'quvchilarning jismoniy ko'rsatkichlari monitoring qilindi. Natijalar quyidagicha bo'ldi:

- 30 metrga yugurish tezligi o'rtacha 12% ga yaxshilandi;
- uzunlikka sakrash natijalari 15% ga oshdi;
- umumiy chidamlilik darajasi 18% ga yaxshilandi;
- mashg'ulotlarga qatnashish motivatsiyasi sezilarli darajada ortdi.

Bu ko'rsatkichlar o'yin elementlari bilan boyitilgan yengil atletika mashg'ulotlari o'quvchilarning jismoniy faolligini samarali rivojlantirishini tasdiqlaydi.

Innovatsion yondashuvlarning ahamiyati

Zamonaviy pedagogik konsepsiyalarda jismoniy tarbiya darslari sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiluvchi kompleks tarbiyaviy jarayon sifatida qaralmoqda. Mobil ilovalar, interaktiv musobaqalar va refleksiya metodlari o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshirib, ularni faol harakatga undaydi. Shu sababli yengil atletika mashqlarini innovatsion texnologiyalar bilan uyg'unlashtirish ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari yengil atletika mashqlari maktab o'quvchilarining jismoniy faolligini rivojlantirishda samarali pedagogik vosita ekanligini ko'rsatdi. STEAM integratsiyasi, gamifikatsiya, differensial yondashuv va monitoring tizimlaridan foydalanish jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Mazkur yondashuvlar o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda sog'lom turmush tarziga ongli munosabatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Date: 17th February-2026

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bompa 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*. – Human Kinetics, 2019.
6. NASPE. *Moving Into the Future: National Standards for Physical Education*. – SHAPE America, 2014.

