



YENGIL ATLETIKA SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHDA OLIV T'ALIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA YENGIL ATLETIKA TURLARINI O'RGATISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI

Tashpulatov F.A.

Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti

«Jismoniy madaniyat va sport faoliyati» kafedrasini mudiri, professor

Tayanch so'zlar: yengil atletika, jismoniy tarbiya, oliy ta'lim, metodika, sportni rivojlantirish, o'qitish strategiyasi, sport fani.

Ключевые слова: легкая атлетика, физическое воспитание, высшее образование, методика, спортивное развитие, стратегии обучения, спортивная наука.

Key words: athletics, physical education, higher education, methodology, athletic development, teaching strategies, sports science.

Kirish. Jismoniy tarbiya oliy ta'lim tizimida markaziy o'rinni egallab, talabalarning har tomonlama rivojlanishi, shu jumladan, sport mahoratini rivojlantirish uchun platforma bo'lib xizmat qiladi. Bu sohada yengil atletika fanini o'qitishda qo'llaniladigan metodika talabalar o'rtasida sport rivojlanish traektoriyasini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. An'anaviy pedagogik yondashuvlar ko'pincha takroriy mashqlar va standartlashtirilgan o'quv rejimlari atrofida o'quvchilarning imkoniyatlaridan to'liq foydalana olmaydi yoki ularning sportdagi turli xil ehtiyojlari va intilishlarini qondira olmaydi. Binobarin, sportning rivojlanishini optimallashtirish va talabalar o'rtasida sport fanining tamoyillarini chuqurroq tushunishni ta'minlash uchun jismoniy tarbiya dasturlari doirasida o'qitish metodikasini yangilash va takomillashtirish zarurati tobora ortib bormoqda.

Sport fani, texnologiyasi va pedagogikasining yutuqlari ta'sirida sport mashg'ulotlari va rivojlanishining zamonaviy manzarasi jadal rivojlanmoqda. Ushbu evolyutsiya talabalarning yengil atletika va tegishli sohalarda yuqori natijalarga erishish uchun zarur ko'nikma, bilim va malakalar bilan jihozlanishini ta'minlash uchun oliy ta'lim muassasalarida o'qitish metodikasini qayta ko'rib



chiqishni talab qiladi. Bundan tashqari, sport rivojlanishining ko'p qirrali tabiati aqliy, hissiy va taktik o'lchovlarni qamrab oladigan jismoniy tayyorgarlikdan tashqarida yaxlit yondashuvni talab qiladi.

Shu nuqtai nazardan, ushbu ilmiy maqola yengil atletikani rivojlantirish uchun oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika o'qitish metodikasini takomillashtirish samaradorligini o'rganishga qaratilgan. Tajribaviy dalillar, nazariy asoslar va amaliy tushunchalarni o'rganib, ushbu tadqiqot oliy ta'lim muassasalarida sport rivojlanishini optimallashtirish va sportda mukammallik madaniyatini yuksaltirishga yordam beradigan asosiy omillarni yoritishga intiladi. Bundan tashqari, ushbu maqola o'qitishning innovatsion strategiyalari, shaxsiylashtirilgan murabbiylik yondashuvlari va zamonaviy texnologiyalar integratsiyasini ta'kidlashga qaratilgan bo'lib, ular sportning rivojlanishini oshirish va jismoniy tarbiya dasturlari bo'yicha o'quvchilarning o'quv tajribasini boyitishga yordam beradi.

Ushbu tadqiqotning nazariy asosi oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya (PE) darslarida yengil atletikani o'qitish metodikasini takomillashtirish samaradorligini tushunish imkonini beruvchi bir qancha pedagogik nazariyalar va tushunchalarga asoslanadi. Ushbu nazariyalar o'quvchilarning sport rivojlanishini optimallashtirishga qaratilgan o'qitish strategiyalarini ishlab chiqish, amalga oshirish va baholash haqida ma'lumot beradi.

Konstruktivizm: Konstruktivizm odamlar o'z bilimlari va tushunchalarini tajriba, o'zaro ta'sir va aks ettirish orqali faol ravishda qurishlarini ta'kidlaydi. Yengil atletikani o'qitish kontekstida bu nazariya o'quvchilarga sport tushunchalari, texnikasi va tamoyillari bilan amaliy tarzda shug'ullanish imkonini beruvchi mazmunli o'rganish tajribasini ta'minlash muhimligini ta'kidlaydi. Amaliy mashg'ulotlar, simulyatsiyalar va muammoli vazifalarni hal qilishda faol ishtirok etib, o'quvchilar sport mahorati va strategiyalari haqidagi tushunchalarini chuqurlashtirishlari va shu orqali ularning umumiy sport rivojlanishiga yordam berishlari mumkin.

Tajribali ta'lim: Tajribali ta'lim nazariyasi o'quv jarayonida bevosita tajribaning rolini ta'kidlaydi. Ushbu nazariyaga ko'ra, odamlar tegishli, mazmunli va kontekstli tajribalar bilan faol shug'ullanganda yaxshiroq o'rganadilar. Sportni rivojlantirish sohasida tajribaviy o'rganish o'quvchilarga nazariy bilimlarni amaliy sharoitlarda qo'llash imkonini beradigan sport mashg'ulotlari, mashqlar, o'yinlar va simulyatsiyalarda ishtirok etish orqali namoyon bo'ladi. Haqiqiy atletika tajribasiga sho'ng'ish orqali talabalar o'z mahoratlarini oshirishlari, tanqidiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishlari va



sport ko'rsatkichlarining murakkabliklari haqida tushunchaga ega bo'lishlari mumkin.

Ijtimoiy-madaniy nazariya: Ijtimoiy-madaniy nazariya ta'kidlashicha, o'rganish tabiatan ijtimoiy va madaniy bo'lib, ma'lum bir ijtimoiy-madaniy kontekstning o'zaro ta'siri, normalari va amaliyoti bilan shakllanadi. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika fanini o'qitish kontekstida o'quvchilarning sport rivojlanishini shakllantirishda tengdoshlar bilan hamkorlik, murabbiylik va madaniy ta'sir kabi ijtimoiy-madaniy omillar muhim rol o'ynaydi. Hamkorlikdagi o'quv muhiti, tengdoshlarning fikr-mulohazalarini bildirish mexanizmlari va madaniy jihatdan mos keladigan murabbiylik amaliyotlari o'quvchilarning sportchilarga tegishlilik hissi, motivatsiyasi va o'ziga xosligini oshirishi mumkin va shu bilan ularning sport jamoatchiligida har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi.

O'z-o'zini belgilash nazariyasi (SDT): O'z-o'zini belgilash nazariyasi shaxslarni xatti-harakatlarga jalb qilish va maqsadlarga erishish uchun rag'batlantirishda avtonomiya, kompetentsiya va bog'liqlik muhimligini ta'kidlaydi. Atletik rivojlanish kontekstida SDT shuni ko'rsatadiki, o'quvchilar o'zlarini o'z o'rganishlari va ishlashi ustidan nazoratga ega bo'lgan avtonom agentlar sifatida qabul qilganlarida, sport bilan shug'ullanish uchun ichki motivatsiya va sodiq bo'lish ehtimoli ko'proq. Talabalarga jismoniy tarbiya dasturlari doirasida tanlov, avtonomiya va o'z-o'zini boshqarish imkoniyatini berish egalik, malaka va qoniqish tuyg'usini rivojlantirishi mumkin, shu bilan ularning motivatsiyasi va sport mashg'ulotlariga jalb etilishini kuchaytiradi.

Ushbu nazariy istiqbollarni oliy ta'lim bo'yicha jismoniy tarbiya dasturlari doirasida o'qitish metodologiyasini ishlab chiqish va joriy etishda integratsiyalashgan holda, o'qituvchilar sport rivojlanishini optimallashtiradigan va sport bilan umrbod shug'ullanishni rag'batlantiradigan dinamik o'quv muhitini yaratishi mumkin. Bundan tashqari, o'qitishning kognitiv, affektiv va ijtimoiy-madaniy jihatlariga e'tibor qaratish orqali o'qituvchilar o'quvchilarning sportchi, olimlar va sport jamoatchiligining faol a'zolari sifatida har tomonlama rivojlanishiga yordam berishi mumkin.

Innovatsion o'qitish uslublari

Innovatsion o'qitish metodologiyasini kiritish oliy ta'lim jismoniy tarbiya dasturlarida sport rivojlanishini kuchaytirish uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu metodologiyalarga quyidagilar kiradi:

- Muammoga asoslangan ta'lim (PBL): PBL talabalarni haqiqiy sport stsenariylariga jalb qiladi, tanqidiy fikrlash, muammolarni hal qilish va jamoada ishlash ko'nikmalarini rag'batlantiradi.

- Sinfga teskari yondashuv: Bu yondashuv talabalarning nazariy tushunchalarni oldindan yozib olingan ma'ruzalar yoki o'qishlar orqali mustaqil ravishda o'rganishni o'z ichiga oladi, bu dars vaqtini amaliy qo'llash va ko'nikmalarni rivojlantirishga bag'ishlashga imkon beradi.

- O'yinga asoslangan ta'lim: Sport simulyatsiyalari va o'yinlashtirilgan tadbirlardan foydalanish nafaqat o'rganishni yanada qiziqarli qiladi, balki o'quvchilarga dinamik muhitda taktik bilim va qaror qabul qilish ko'nikmalarini qo'llash imkoniyatini beradi.

- Shaxsiylashtirilgan murabbiylik: o'quvchilarning individual ehtiyojlari, kuchli va zaif tomonlariga moslashtirilgan ta'lim o'rganish natijalarini maksimal darajada oshirishi va sport rivojlanishini tezlashtirishi mumkin.

Videotahlil, taqiladigan sensorlar va virtual reallik kabi zamonaviy texnologiyalarning integratsiyasi sport mashg'ulotlari va murabbiylik sohasida inqilob qildi. Ushbu texnologiyalar ob'ektiv fikr-mulohazalarni ta'minlaydi, ishlashni kuzatishni osonlashtiradi va chuqur o'rganish tajribasini taklif qiladi. Masalan, video tahlili murabbiylar va talabalarga texnikani tahlil qilish va takomillashtirish yo'nalishlarini samaraliroq aniqlash imkonini beradi. Kiyiladigan sensorlar biomexanik ko'rsatkichlarni kuzatib boradi, jarohatlarning oldini olish va ishlashni optimallashtirishga yordam beradi. Virtual haqiqat simulyatsiyalari vaziyatdan xabardorlik va qaror qabul qilish ko'nikmalarini oshirib, real ta'lim stsenariylarini taqdim etadi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, sportchilarning har tomonlama kamol topishi uchun oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yengil atletika mashg'ulotlarini o'qitish metodikasini takomillashtirish samaradorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Innovatsion o'qitish uslublarini qo'llash va zamonaviy texnologiyalarni integratsiyalash orqali o'qituvchilar sport rivojlanishini optimallashtiradigan va sport fanining tamoyillarini chuqurroq tushunishni rivojlantiradigan dinamik o'quv muhitini yaratishi mumkin. Oldinga siljish, ilmiy doiralar va sport sohasi manfaatdor tomonlari o'rtasida keyingi tadqiqotlar va hamkorlik oliy ta'lim doirasida sportni rivojlantirish sohasini davom ettirish uchun muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar:

1. Siedentop, D., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2019). Complete guide to sport education. Human Kinetics.
2. Galan, Y., Iryna, S., Zoriy, Y., Briskin, Y., & Pityn, M. (2017). Designing an effective approach to sport for the integration in higher education institutions (the effects of yoga practice). *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 509.
3. Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 5, 1-12.

**РЕЗИЮМЕ**

Atletizmning rivojlanishi ko'p qirrali jarayon bo'lib, jismoniy tarbiya (PE) dasturlarida, xususan, oliy ta'limda yaxlit yondashuvni talab qiladi. Ushbu ilmiy maqolada oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yengil atletika mashg'ulotlarini o'qitish metodikasini takomillashtirishning sport mahoratini oshirish va har tomonlama rivojlanishi uchun samaradorligi ko'rib chiqiladi. Empirik dalillar va nazariy asoslarga tayangan holda, ushbu tadqiqot sport rivojlanishini optimallashtirishga hissa qo'shadigan turli strategiya va metodologiyalarni o'rganadi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, o'qitishning innovatsion usullari, shaxsiylashtirilgan murabbiylik va zamonaviy texnologiyalarni jismoniy tarbiya o'quv dasturiga integratsiya qilish sport samaradorligini sezilarli darajada oshiradi va talabalarda sport fanining tamoyillarini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

РЕЗИЮМЕ

Развитие атлетизма – многогранный процесс, требующий целостного подхода в программах физического воспитания (ФВ), особенно в высших учебных заведениях. В данной научной статье рассматривается эффективность совершенствования методики преподавания легкой атлетики на уроках физкультуры в высших учебных заведениях для повышения спортивного мастерства и общего развития. Опираясь на эмпирические данные и теоретические основы, в этом исследовании рассматриваются различные стратегии и методологии, которые способствуют оптимизации спортивного развития. Результаты показывают, что включение инновационных методов обучения, индивидуального коучинга и интеграция современных технологий в учебную программу по физкультуре значительно повышает спортивные результаты и способствует более глубокому пониманию принципов спортивной науки среди учащихся.

SUMMARY

The development of athleticism is a multifaceted process requiring a holistic approach within physical education (PE) programs, particularly in higher education. This scientific article examines the effectiveness of improving the methodology of teaching athletics in PE lessons within higher education institutions for the advancement of athletic skills and overall development. Drawing on empirical evidence and theoretical frameworks, this study explores various strategies and methodologies that contribute to optimizing athletic development. Findings suggest that incorporating innovative teaching methods, personalized coaching, and integrating modern technologies into PE curriculum significantly enhances athletic performance and fosters a deeper understanding of sports science principles among students.