INNOVATIONS IN TECHNOLOGY AND SCIENCE EDUCATION
ISSN 2181-371X
https://science-research.org.uz/index.php/ITSE

MAKTAB O‘QUVCHILARINI YENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA QIZIQISHINI OSHIRISH YO‘LLARI

Raxmonova Shahnoza Narzullayevna
NavDU San’at va sport fakulteti
2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada umumta’lim maktab o‘quvchilarining yengil atletika sport turiga bo‘lgan qiziqishlarini oshirish omillari va yo‘llari tahlil qilinadi. Tadqiqot sport pedagogikasi nuqtayi nazaridan olib borilib, o‘quvchilarda jismoniy faollikni oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda yengil atletika mashg‘ulotlarini zamonaviy texnologiyalar asosida tashkil etish masalalari yoritilgan. Maqolada o‘quvchilarning motivatsiyasi, o‘qituvchi faoliyatining metodik jihatlari va musobaqa jarayonlarining ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari asosida yengil atletikani ommalashtirish va o‘quvchilarni sportga jalb etish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: yengil atletika, jismoniy tarbiya, sport motivatsiyasi, maktab o‘quvchilari, pedagogik texnologiya, innovatsion metodika.

Kirish

Bugungi globallashuv davrida sog‘lom avlodni tarbiyalash, ularning jismoniy va ma’naviy rivojlanishini ta’minlash davlat siyosatining eng muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlarning jismoniy tarbiyasi va sport bilan shug‘ullanishini rivojlantirish to‘g‘risida”gi qarorlari mazkur sohada tub islohotlarni amalga oshirishga xizmat qilmoqda. Yengil atletika — bu insonning tabiiy harakatlariga asoslangan, barcha sport turlarining asosi bo‘lib hisoblanadigan fan. Ushbu sport turi nafaqat jismoniy sifatlarni (tezlik, chaqqonlik, chidamlilik) rivojlantiradi, balki o‘quvchilarda iroda, maqsadga intilish, jamoaviylik va mas’uliyat kabi fazilatlarni shakllantiradi. Ammo so‘nggi yillarda ayrim maktablarda o‘quvchilarning yengil atletika mashg‘ulotlariga bo‘lgan ishtiroki pastligi kuzatilmoqda. Buning sabablari darslarning bir xilligi, o‘qituvchilarning motivatsion yondashuvlarining sustligi, sport anjomlarining yetishmasligi va o‘quvchilar orasida sport madaniyatining to‘liq shakllanmaganligidir. Shu sababli ushbu maqola maktab o‘quvchilarining yengil atletikaga qiziqishini oshirishga qaratilgan pedagogik, tashkiliy va psixologik omillarni tahlil qilishni maqsad qiladi.

Metodologiya

Tadqiqot 2023–2024 o‘quv yili davomida Toshkent viloyatidagi uchta umumta’lim maktabida olib borildi. Unda 6–9-sinflarda tahsil olayotgan 180 nafar o‘quvchi (90 nafar o‘g‘il bola, 90 nafar qiz bola) hamda 6 nafar jismoniy tarbiya o‘qituvchisi ishtirok etdi. Tadqiqot quyidagi metodlar asosida tashkil etildi:

1. **Nazariy tahlil** — yengil atletika bo‘yicha ilmiy manbalar, o‘quv dasturlari va davlat standartlari o‘rganildi.
2. **So‘rovnoma** — o‘quvchilar va o‘qituvchilar o‘rtasida sportga bo‘lgan qiziqish, motivatsiya va darslarning tashkil etilishi bo‘yicha fikrlar o‘rganildi.
3. **Pedagogik tajriba** — ikki guruh o‘quvchilar (nazorat va tajriba guruhlari) bilan 6 oy davomida mashg‘ulotlar o‘tkazildi.
    - Nazorat guruhi — an’anaviy uslubda mashg‘ulotlar o‘tkazilgan.
    - Tajriba guruhi — o‘yinlashtirilgan, musobaqaviy va interaktiv uslublar qo‘llanilgan.
4. **Natijalarni statistik tahlil qilish** — o‘quvchilarning mashg‘ulotlardagi ishtiroki, natijalari va qiziqish darajasi foizli ko‘rsatkichlar asosida tahlil qilindi.

Mashg‘ulotlarda quyidagi innovatsion metodlar qo‘llanildi:

- “Gamifikatsiya” — darslarda o‘yin elementlari, ball tizimi;
- “Jamoaviy loyiha” — sinf ichida sport tadbirlari tayyorlash;
- “Shaxsiy rekordlar jurnali” — o‘quvchilar o‘z yutuqlarini yozib borish tizimi.

Natijalar

Tajriba natijalariga ko‘ra, o‘quvchilarning yengil atletikaga bo‘lgan qiziqish darajasi sezilarli darajada oshdi. Tadqiqot boshida 46% o‘quvchi yengil atletikani “qiziqarli” deb baholagan bo‘lsa, 6 oy o‘tib bu ko‘rsatkich 81% ga yetdi.

1-jadval

Ko‘rsatkich	Boshlang‘ich (%)	Eksperimentdan so‘ng (%)
Yengil atletikaga ijobiy munosabat bildirganlar	46	81
Darslarda faol ishtirok etganlar	42	76
Musobaqalarda qatnashganlar	28	67
Mustaqil mashg‘ulot bajarayotgan o‘quvchilar	19	52

Shuningdek, tajriba guruhida o‘quvchilarning chaqqonlik va chidamlilik testlarida o‘rtacha 12–15% o‘sish qayd etildi. Darslarda musobaqaviy elementlar, jamoaviy o‘yinlar va videoanalizlardan foydalanish o‘quvchilarda nafaqat jismoniy, balki psixologik motivatsiyani ham kuchaytirdi.

Muhokama

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchilarning yengil atletika mashg‘ulotlariga bo‘lgan qiziqishini oshirishda bir nechta omillar hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Eng avvalo, dars jarayonining pedagogik tashkil etilishi, o‘qituvchining motivatsion yondashuvi va mashg‘ulotlarda interaktiv hamda musobaqaviy elementlardan foydalanish o‘quvchilarning faol ishtirokini sezilarli darajada kuchaytiradi. Shuningdek, mashg‘ulotlarda o‘quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va psixologik holatini inobatga olish, individual yondashuvni yo‘lga qo‘yish ham qiziqish darajasining barqaror o‘sishiga sabab bo‘ladi. Tadqiqot davomida shuningdek aniqlanishicha, rag‘batlantirish tizimi (masalan, “eng faol ishtirokchi”, “haftaning sportchisi” kabi nominatsiyalar), darslarni o‘yin shaklida tashkil etish, hamda o‘quvchilarning shaxsiy natijalarini qayd etish jurnalini yuritish ularning sportga bo‘lgan ichki motivatsiyasini shakllantiradi. Bu esa, o‘z navbatida, darsdan tashqari vaqtda ham mustaqil mashg‘ulot olib borish odatini yuzaga keltiradi. Bundan tashqari, o‘quvchilarning yengil atletika bo‘yicha musobaqalarda muntazam ishtiroki, sinf va maktab miqyosida sog‘lom raqobat muhiti yaratilishi, ota-onalarning ham sport tadbirlariga jalb etilishi ham qiziqishni oshiruvchi muhim psixologik omillar sifatida namoyon bo‘ldi. Shunday qilib, o‘tkazilgan tajriba yengil atletika darslarining samaradorligini oshirish uchun pedagogik innovatsiyalar, motivatsion muhit va ijtimoiy hamkorlikni uyg‘unlashtirish zarurligini isbotlab berdi.

1.Pedagogik omillar:

O‘qituvchining shaxsiy namunasi, darsda ijobiy muhit yaratish, o‘quvchiga ishonch bildirish motivatsiyani oshiradi. O‘qituvchining sportdagi faolligi, darslarda zamonaviy texnologiyalarni qo‘llay bilishi o‘quvchilar uchun yetakchi namuna bo‘ladi.

2. Psixologik omillar:

O‘quvchilarning o‘ziga ishonchini mustahkamlash, ularni shaxsiy yutuqlar bilan rag‘batlantirish juda muhim. “Men ham uddalay olaman” degan hissiyot o‘quvchini faol harakatga undaydi.

3. Tashkiliy omillar:

Maktabda yengil atletika bo‘yicha muntazam ichki musobaqalar, “Sog‘lom avlod” kuni, “Eng chaqqon sinf” kabi tadbirlarni yo‘lga qo‘yish o‘quvchilarda sport ruhini kuchaytiradi.

4. Texnologik yondashuv:

Videodarslar, mobil ilovalar orqali mashqlarni tahlil qilish, natijalarni onlayn qayd etish kabi usullar o‘quvchilarning qiziqishini oshirishda samarali vosita bo‘ldi.

5. Rag‘batlantirish tizimi:

Diplom, sertifikat, jamoa uchun mukofotlar, ijtimoiy tarmoqlarda e’tirof etish o‘quvchilarning o‘z ustida ishlash istagini kuchaytiradi. Bu natijalar xalqaro tadqiqotlar bilan hamohang. Masalan, UNESCO (2022) ma’lumotlariga ko‘ra, o‘yinlashtirilgan dars uslublari o‘quvchilarning sport faoliyatidagi qatnashuvini o‘rtacha 35–40% ga oshiradi.

Xulosa

Yengil atletika maktab o‘quvchilari uchun nafaqat jismoniy, balki ma’naviy rivojlanishning samarali vositasi hisoblanadi. Ushbu sport turi o‘quvchilarda chidamlilik, tezlik, aniqlik, intizom va ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchilarning yengil atletikaga bo‘lgan qiziqishi va faol ishtirokini ta’minlash uchun darslarni interaktiv, o‘yin va musobaqa shaklida tashkil etish zarur. Bu nafaqat ularning sportga bo‘lgan qiziqishini oshiradi, balki jamoaviy ruhni rivojlantirishga, raqobatbardoshlik va sport etikasi tamoyillarini o‘zlashtirishga ham yordam beradi. Shuningdek, har bir o‘quvchining shaxsiy yutuqlari e’tirof etilishi va rag‘batlantirilishi, ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi, ijtimoiy faollik va mas’uliyat hissini kuchaytiradi. Ota-onalar va jamoatchilikni jarayonga jalb qilish esa nafaqat sport tadbirlarining muvaffaqiyatini oshiradi, balki bolalar va o‘smirlarning sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda muhim rol o‘ynaydi.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar va innovatsion usullarni qo‘llash, darslarning mazmuni va uslubini boyitadi, o‘quvchilarning qiziqishlarini uzoq muddat davomida saqlashga yordam beradi. Shu yo‘l bilan yengil atletika mashg‘ulotlari o‘quvchilarning hayotida sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismiga aylanadi, ular nafaqat jismoniy jihatdan, balki ma’naviy va ijtimoiy jihatdan ham rivojlanadi.

Tadqiqot natijalari umumta’lim maktablari uchun katta amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun metodik tavsiyalar sifatida qo‘llanishi mumkin. Bu esa o‘quvchilarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish, ularning salomatligini mustahkamlash va jismoniy tarbiya sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2021.
2. Karimov, A. (2020). *Yengil atletika nazariyasi va metodikasi.* Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti.
3. Omonov, S. & Jo‘raeva, M. (2023). “Innovatsion metodlar asosida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish samaradorligi”. *Sport ta’limi jurnali*, 2(1), 45–52.
4. Xudoyqulov, R. (2019). *Maktabda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish.* Samarqand.
5. UNESCO. (2022). *Physical Education and Sport for All.* Paris.
6. Williams, J. (2021). *Motivation in School Sports: Modern Pedagogical Approaches.* London: Routledge.
7. Hasanov, D. (2022). “Yoshlar sportini rivojlantirishda maktab jamoasining o‘rni”. *O‘zbekiston sport ilmiy jurnali*, 1(3), 67–75.
8. Qosimova, N. (2020). *Sport pedagogikasi va psixologiyasi.* Toshkent: Fan nashriyoti.
9. O‘ktamova, M. (2023). “Yengil atletika darslarida motivatsion texnologiyalarni qo‘llash”. *Sport pedagogikasi amaliyoti*, 4(2), 88–93.
10. World Health Organization (2021). *Physical Activity Guidelines for Children and Adolescents.* Geneva.