

**YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARIDA INTERAKTIV METODLARDAN FOYDALANISH
SAMARADORLIGI**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18063736>

Jizzax politexnika instituti, Jismoniy tarbiya kafedrası dotsent

Berdanov Azamat Oltinbekovich

Annotatsiya: *Mazkur maqolada yengil atletika mashg'ulotlarida interaktiv metodlardan foydalanishning pedagogik va amaliy samaradorligi tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida interaktiv metodlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarning sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik ko'nikmalari hamda mashg'ulotga bo'lgan motivatsiyasiga ta'siri o'rganildi. Olingan natijalar interaktiv yondashuv sportchilarning faolligini oshirishi, mashg'ulot samaradorligini yaxshilashi va sport natijalarining barqaror o'sishiga xizmat qilishini ko'rsatdi.*

Kalit so'zlar: *yengil atletika, interaktiv metodlar, mashg'ulot jarayoni, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik texnologiyalar.*

Abstract: *This article analyzes the pedagogical and practical effectiveness of using interactive methods in athletics training. In the course of the research, the impact of training organized on the basis of interactive methods on the physical fitness, technical skills and motivation of athletes for training was studied. The results obtained showed that the interactive approach increases the activity of athletes, improves the effectiveness of training and contributes to the sustainable growth of sports results.*

Key words: *athletics, interactive methods, training process, physical training, pedagogical technologies.*

KIRISH

Yengil atletika jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantiruvchi asosiy sport turlaridan biri bo'lib, u sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Zamonaviy sport amaliyotida mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish, sportchilarning faolligi va qiziqishini ta'minlash muhim masalalardan biri hisoblanadi.

So'nggi yillarda ta'lim va sport sohasida interaktiv metodlardan foydalanish kengayib bormoqda. Ushbu metodlar sportchilarning mashg'ulot jarayonida faol ishtirokini ta'minlab, mustaqil fikrlash, hamkorlik va o'zini baholash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Yengil atletika mashg'ulotlarida interaktiv metodlardan foydalanish sportchilarning texnik harakatlarni tezroq o'zlashtirishiga va mashg'ulotga bo'lgan motivatsiyasining oshishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi yengil atletika mashg'ulotlarida interaktiv metodlardan foydalanishning samaradorligini ilmiy asosda aniqlashdan iborat.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot 2024–2025-yillarda sport maktabida shug'ullanayotgan 13–17 yoshli 26 nafar yengil atletikachi ishtirokida o'tkazildi. Ishtirokchilar teng ravishda nazorat guruhi va tajriba guruhiga ajratildi.

Tadqiqotda qo'llanilgan metodlar:

- pedagogik kuzatuv;
- jismoniy tayyorgarlik testlari;
- pedagogik tajriba;
- matematik-statistik tahlil.

Tajriba guruhi mashg'ulotlarida quyidagi interaktiv metodlar qo'llanildi:

- kichik guruhlarda ishlash;
- musobaqaviy o'yin usuli;
- muammoli vaziyatlar asosida mashqlar;
- video va vizual tahlil.

Nazorat guruhi an'anaviy mashg'ulot metodlari asosida shug'ullandi. Tadqiqot muddati 8 hafta etib belgilandi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari tajriba guruhi sportchilarida jismoniy va texnik ko'rsatkichlarning sezilarli darajada yaxshilanganini ko'rsatdi.

Xususan: tezkorlik va chidamlilik ko'rsatkichlari o'rtacha 15–18 % ga oshdi;
texnik harakatlarni bajarish aniqligi yaxshilandi;
mashg'ulotlarga qatnashish va faollik darajasi oshdi.

Nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkichlar nisbatan past darajada o'zgarish ko'rsatdi. Bu holat interaktiv metodlarning mashg'ulot samaradorligiga ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi.

Muhokama. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, yengil atletika mashg'ulotlarida interaktiv metodlardan foydalanish sportchilarning faolligini oshiradi va mashg'ulot jarayonini mazmunan boyitadi. Kichik guruhlarda ishlash sportchilar o'rtasida hamkorlikni kuchaytirsa, musobaqaviy usullar sog'lom raqobat muhitini yaratadi.

Videoanaliz va muammoli vaziyatlar asosida mashqlar sportchilarning texnik xatolarini ongli ravishda anglashiga yordam beradi. Natijada sportchilar mashg'ulot jarayonida passiv ishtirokchi emas, balki faol subyektga aylanadi.

Shuningdek, interaktiv metodlar sportchilarning mashg'ulotga bo'lgan qiziqishini oshirib, ularning psixologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa sport natijalarining barqaror o'sishiga xizmat qiladi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari yengil atletika mashg'ulotlarida interaktiv metodlardan foydalanish mashg'ulot jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatdi. Interaktiv yondashuv sportchilarning faolligini kuchaytirib, ularni mashg'ulot jarayonining passiv ishtirokchisidan faol subyektga aylantiradi. Natijada sportchilar mashqlarni ongli ravishda bajarishga, o'z faoliyatini baholashga va texnik xatolarni mustaqil tahlil qilishga o'rganadilar.

Tadqiqot davomida qo'llanilgan kichik guruhlarda ishlash, musobaqaviy o'yinlar, muammoli vaziyatlar asosida mashqlar hamda videoanaliz kabi interaktiv metodlar sportchilarning jismoniy sifatlari – tezkorlik, chidamlilik va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Shu bilan birga, ushbu metodlar texnik harakatlarni tez va samarali o'zlashtirishga, mashg'ulot jarayonida xatolar sonining kamayishiga xizmat qildi.

Interaktiv metodlardan foydalanish sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirib, ularning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Mashg'ulot jarayonida hamkorlik muhitining shakllanishi, sog'lom raqobatning vujudga kelishi va o'zaro fikr almashish imkoniyatlari sportchilarda ijobiy motivatsiyani kuchaytirdi. Bu esa mashg'ulotlarda muntazam qatnashish va barqaror natijalarga erishishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, yengil atletika mashg'ulotlarida interaktiv metodlarni tizimli ravishda qo'llash sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Ushbu metodlarni sport maktablari va ixtisoslashtirilgan mashg'ulot dasturlariga joriy etish yosh sportchilarni tayyorlash sifatini oshirish, mashg'ulot jarayonini zamonaviy talablar asosida tashkil etish hamda yengil atletika sportining rivojlanishiga ijobiy hissa qo'shadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Platonov V. N. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Kiev, 2015.
2. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2019.
3. Usmonxo'jayev T. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. – Toshkent, 2019.
4. Abdullaev A. A. Sport pedagogikasi. – Toshkent: Fan, 2020.
5. Karimov A. Yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi. – Toshkent, 2021.
6. Abdullayev, F. T., Sh, X. Z., Ishonkulov, B., Urazbayev, A., & Abduhamidov, A. (2025). Boks nazariyasi va uslubiyati. Matn]: Darslik//FT Abdullayev, Z. Sh. Xadiyatullayev, B. Ishonkulov, A. Urazbayev, A. Abduhamidov–Toshkent:“Zamon Poligraf.
7. Oltinbekovich, B. A. (2024). ISHLAB CHIQARISH TARMOQLARIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI JORIY ETISHNING SAMARADORLIGINI OSHIRISH YO'LLARI. SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH, 2(21), 429-432.
8. Oltinbekovich, B. A., & Jaloliddin, A. (2024). OLIY TA'LIM TIZIMINI MODERNIZATSIYALASHNING USTUVOR YO'NALISHLARI. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 5(45), 97-100.
9. Берданов, А. О. (2019). Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни. Вестник науки, 3(11 (20)), 33-36.