



## OLIV O'QUV YURLARIDA YENGIL ATLETIKA SPORT TURLARINI ZAMONAVIY YANGI PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH

**Tursunov Mirkamoljon  
Turdaliyevich**

**QDU San'at va sport fakulteti Jismoniy  
madaniyat kafedrası o'qituvchisi**

Annotatsiya

Ushbu maqolada oliy o'quv yurtlarida yengil atletika sport turlarini o'qitish jarayonini zamonaviy yangi pedagogik texnologiyalar asosida takomillashtirishning nazariy-metodik va amaliy asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi talabanning faqat harakat ko'nikmasini emas, balki texnik ijro sifati, funksional tayyorgarlik, o'zini nazorat qilish, raqamli tahlil bilan ishlash, musobaqaviy tafakkur va reflektiv baholash kompetensiyalarini yagona didaktik tizimda rivojlantiradigan integrallashgan modelni asoslashdan iborat. Maqolada yengil atletika mashg'ulotlarini an'anaviy reproduktiv yondashuvdan kompetensiyaga yo'naltirilgan, modulli, differensial, interfaol va ma'lumotga tayanuvchi o'qitish formatiga o'tkazish zarurati ko'rsatib beriladi. Bunda sprint, o'rta masofa, sakrash, ulotqirish va estafeta mashqlarining o'ziga xos biomekanik tuzilishi, yuklamani individual dozalashtirish, videoanalitika, elektron monitoring, mikrotsikl va mezotsiklni pedagogik boshqarish, taktika va texnika integratsiyasi, shuningdek, talabanning motivatsion holatini qo'llab-quvvatlash omillari tizimli yoritiladi. Tadqiqot natijasida yengil atletika bo'yicha oliy ta'lim kurslari uchun maqsad, mazmun, vosita, metod, raqamli instrument, nazorat mezonlari va kutilayotgan natijalarni o'zaro uyg'unlashtiruvchi didaktik model taklif etiladi. Ushbu model talabalarda barqaror harakat malakasi, yuqori texnik aniqlik, mustaqil tahlil qilish, jamoaviy hamkorlik va musobaqaga tayyorgarlikning samarali shakllanishiga xizmat qilishi ilmiy jihatdan asoslanadi.

**Kalit so'zlar:**

yengil atletika, oliy ta'lim, pedagogik texnologiya, sport pedagogikasi, modulli o'qitish, differensial yondashuv, videoanaliz, raqamli monitoring, texnik tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, harakat kompetensiyasi, musobaqaviy faoliyat.

**Abstract:** This article analyzes the theoretical, methodological, and practical foundations for improving the teaching of athletics in higher education through modern pedagogical technologies. The purpose of the study is to substantiate an integrated didactic model that develops not only students' motor skills, but also the quality of technical execution, functional readiness, self-monitoring, data-based analysis, competitive thinking, and reflective assessment within a unified educational system.

The paper demonstrates the need to move athletics instruction from a traditional reproductive approach toward a competency-based, modular, differentiated, interactive, and evidence-informed format. Particular attention is given to the biomechanical structure of sprinting, middle-distance running, jumping, throwing, and relay events; individualization of training loads; video analysis; electronic monitoring; pedagogical management of micro- and mesocycles; integration of technique and tactics; and support for student motivation. As a result, the study proposes a didactic model for university athletics courses that aligns goals, content, tools, methods, digital instruments, assessment criteria, and expected outcomes. The article argues that this model contributes to the stable formation of motor skills, higher technical accuracy, independent analytical thinking, collaborative interaction, and more effective competitive preparation.

**Keywords:** athletics, higher education, pedagogical technology, sports pedagogy, modular instruction, differentiated approach, video analysis, digital monitoring, technical training, functional readiness, motor competence, competitive activity.

**Аннотация:** В статье анализируются теоретические, методические и практические основы совершенствования преподавания легкоатлетических видов спорта в высшей школе на основе современных педагогических технологий. Цель исследования состоит в обосновании интегрированной дидактической модели, развивающей у студентов не только двигательные навыки, но и качество технического исполнения, функциональную готовность, самоконтроль, навыки анализа данных, соревновательное мышление и рефлексивное оценивание в единой образовательной системе. Показана необходимость перехода от традиционного репродуктивного подхода к компетентностному, модульному, дифференцированному, интерактивному и основанному на данных формату обучения. Особое внимание уделено биомеханической структуре спринта, бега на средние дистанции, прыжков, метаний и эстафеты, индивидуализации нагрузок, видеоанализу, электронному мониторингу, педагогическому управлению микро- и мезоциклами, интеграции техники и тактики, а также поддержанию учебно-спортивной мотивации студентов. В результате предложена дидактическая модель университетского курса лёгкой атлетики, согласующая цели, содержание, средства, методы, цифровые инструменты, критерии контроля и ожидаемые результаты. Обосновывается, что данная модель способствует формированию устойчивых двигательных навыков, высокой технической точности, самостоятельного анализа, командного взаимодействия и более эффективной соревновательной подготовки.

**Ключевые слова:** лёгкая атлетика, высшее образование, педагогическая технология, спортивная педагогика, модульное обучение, дифференцированный подход, видеоанализ, цифровой мониторинг, техническая подготовка, функциональная готовность, двигательная компетентность, соревновательная деятельность.

Oliy ta'lim tizimida jismoniy madaniyat va sportning mazmuni so'nggi yillarda tubdan o'zgarib bormoqda: u endilikda faqat umumiy jismoniy rivojlantirish vazifasini emas, balki talabanning kasbiy-intellektual faolligi, sog'lom turmush madaniyati, o'zini boshqarish qobiliyati va yuqori darajadagi amaliy kompetensiyalarini shakllantirish vazifasini ham bajaradi. Shu nuqtai nazardan yengil atletika oliy ta'limdagi eng universal sport yo'nalishlaridan biri bo'lib, unda yugurish, sakrash, uloqtirish, estafeta, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya, ritm, kuch va texnik nazorat bir butun tizim sifatida namoyon bo'ladi. Biroq amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'plab oliy o'quv yurtlarida yengil atletika mashg'ulotlari hanuzgacha ko'proq ko'rsatish-takrorlash va normativ bajarishga tayangan holda tashkil etiladi, bu esa talabanning anglangan o'rganishi, harakatning biomekanik mohiyatini tushunishi, individual yuklama bilan ishlashi, xatolarni mustaqil tahlil qilishi va musobaqa sharoitida taktik qaror qabul qilishi kabi muhim komponentlarning yetarlicha rivojlanmasligiga olib keladi. Zamonaviy sport pedagogikasi esa mashg'ulotni oddiy instruktaj emas, balki maqsad, diagnostika, differensial topshiriq, tezkor qayta aloqa, raqamli kuzatuv, refleksiya va natijani uzluksiz korreksiya qilishga asoslangan murakkab didaktik tizim sifatida ko'rishni talab etadi. Ayniqsa, oliy ta'lim talabasining yosh, funksional imkoniyat, oldingi sport tajribasi, motivatsiya darajasi va psixologik tayyorgarligi bir xil emasligi hisobga olinsa, barcha talabalarni bitta yuklama va bitta metodik sxema asosida o'qitish na ilmiy, na pedagogik jihatdan samarali hisoblanadi. Shunday ekan, yengil atletika bo'yicha ta'lim jarayonini modulli, kompetensiyaviy, interfaol, differensial va ma'lumotga tayanuvchi texnologiyalar bilan boyitish zarurati tobora kuchaymoqda. Yana bir muhim holat shundaki, bugungi talaba raqamli muhit vakili bo'lib, u axborotni video, grafika, sensor ma'lumot, mobil ilova, tezkor teskari aloqa va vizual tahlil orqali tezroq o'zlashtiradi; demak, yengil atletika texnikasini o'qitishda sekinlashtirilgan video, kadrlar bo'yicha taqqoslash, yurak urish chastotasi va yugurish tezligining elektron monitoringi, sakrash yoki start fazalarining grafik tahlili kabi vositalar metodik zaruratga aylanadi. Shu bilan birga, zamonaviy yangi pedagogik texnologiyalarni sport ta'limiga joriy etish faqat texnik vositalarni qo'shish bilan cheklanmaydi; u mashg'ulotning butun falsafasini o'zgartirib, talaba markazli, natija diagnostikasiga asoslangan, ijodiy va refleksiv faoliyatni qo'llab-quvvatlaydigan modelni yaratishni taqozo etadi. Yengil atletika bu borada ayniqsa qulay maydon hisoblanadi, chunki unda natija o'lchanadi, texnika ko'rinadi, xato lokalizatsiya qilinadi, yuklama modellashtiriladi va taraqqiyot dinamikasi aniq qayd etiladi. Shu sababli maqolada oliy o'quv yurtlarida yengil atletika sport turlarini zamonaviy yangi pedagogik texnologiyalar asosida takomillashtirish masalasi kompleks ko'rib chiqiladi. Tadqiqotning maqsadi yengil atletika mashg'ulotlarini texnik, funksional, metodik va raqamli komponentlarning o'zaro integratsiyasi asosida qayta loyihalash imkoniyatini ilmiy jihatdan asoslashdan iborat. Tadqiqot vazifalari sifatida oliy ta'limdagi mavjud metodik muammolarni aniqlash, yengil atletika tayyorgarligining didaktik komponentlarini tizimlashtirish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarning sport mashg'ulotiga mos tushadigan turlarini saralash, differensial va modulli modelni ishlab chiqish hamda baholash mezonlarini taklif etish belgilandi. Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundaki, yengil atletika mashg'ulotlari alohida texnik elementlar yig'indisi sifatida emas, balki biomekanik tahlil, funksional monitoring, motivatsion boshqaruv,

raqamli tahlil va reflektiv o'rganishni birlashtirgan ko'p qatlamli didaktik tizim sifatida talqin etiladi. Amaliy ahamiyati esa oliy ta'lim muassasalari, jismoniy madaniyat kafedralari, trener-o'qituvchilar va sport pedagoglari uchun qo'llash mumkin bo'lgan metodik model, topshiriq banki va baholash mantiqini ishlab chiqish imkoniyatida namoyon bo'ladi. Mavzuning dolzarbligi yana shundaki, yengil atletika boshqa ko'plab sport turlaridan farqli ravishda, o'quv jarayonida nazorat, modellashtirish va individuallashtirish uchun juda qulay ob'ekt hisoblanadi: yugurishning segmentlari, sakrashning fazalari, uloqtirishning kuch vektori va estafetaning uzatish nuqtasi aniq kuzatiladi, shu bois pedagogik texnologiyalar samarasini bevosita texnik o'zgarishlar orqali ko'rish mumkin. Biroq bu imkoniyatdan to'laqonli foydalanish uchun o'qituvchi faqat trenerlik ko'nikmasiga emas, balki didaktik dizayn, formatif baholash, harakatni tahliliy sharhlash va raqamli axborot bilan ishlash kompetensiyasiga ham ega bo'lishi zarur. Universitet sharoitida dars va mashg'ulotlar ko'pincha akademik jadval, guruh soni, inshoot imkoniyati va vaqt cheklovi bilan bog'liq bo'lgani sababli, samaradorlikni aynan pedagogik texnologiyalar orqali oshirish masalasi alohida ahamiyat kasb etadi. Demak, yengil atletikani takomillashtirish masalasi faqat sport natijasini ko'tarish emas, balki cheklangan resurs sharoitida maksimal ta'limiy va sog'lomlashtiruvchi effektga erishish strategiyasidir.

### **Materiallar va metodlar**

Tadqiqot metodologiyasi sport pedagogikasi, didaktika, harakat faoliyati nazariyasi, yosh va sport fiziologiyasi, biomekanika, sport metrologiyasi hamda kompetensiyaviy ta'lim yondashuvlarining integratsiyasiga tayanadi. Ish nazariy-tahliliy va loyihaviy-modellashtiruvchi xarakterga ega bo'lib, unda bir nechta metodlar o'zaro bog'liq holda qo'llandi: ilmiy adabiyotlar va o'quv-uslubiy manbalarni kontent-tahlil qilish, oliy ta'limdagi yengil atletika mashg'ulotlarining amaldagi holatini qiyosiy o'rganish, texnik tayyorgarlikni tashkil etish bo'yicha ilg'or tajribalarni umumlashtirish, o'quv jarayonini modellashtirish, pedagogik nazorat ko'rsatkichlarini tizimlashtirish va baholash mezonlarini konstruksiyalash. Tahlil ob'ekti sifatida sprint, o'rta masofaga yugurish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, yadro uloqtirish hamda estafeta uzatishiga oid o'quv mashg'ulotlari olindi, chunki aynan ushbu yo'nalishlar yengil atletikaning turli jismoniy va texnik sifatlarini mujassamlashtiradi va didaktik modelni universal ko'rinishda qurish imkonini beradi. Tadqiqotda yengil atletika ta'limining samaradorligi uchta o'zaro bog'liq blokda ko'rib chiqildi: birinchi blok texnik-kinematik aniqlikni, ya'ni start holati, tayanish fazasi, qo'l-oyoqlar koordinatsiyasi, amplituda, ritm, burchak va harakatlar izchilligini; ikkinchi blok funksional tayyorgarlikni, ya'ni tezkorlik, maxsus chidamlilik, kuch, tiklanish sur'ati, yurak urish chastotasi dinamikasi va individual yuklamaga moslashishni; uchinchi blok esa pedagogik-kommunikativ natijalarni, ya'ni topshiriqni tushunish, o'z xatosini ko'rish, sherik bilan hamkorlik qilish, o'z-o'zini baholash, motivatsiya va refleksiyaning o'z ichiga oldi. Mazkur tuzilma tasodifiy emas, chunki zamonaviy pedagogik texnologiyalar yengil atletikadagi muvaffaqiyatni faqat metrik natija bilan emas, balki texnika sifati va o'quvchi subyektining ongli ishtiroki bilan ham bog'laydi. Material sifatida sport pedagogikasi, o'qitish metodikasi, yengil atletika nazariyasi, raqamli ta'lim, interfaol usullar va monitoringga oid ilmiy ishlar, dars ishlanmalari, musobaqa hamda o'quv mashg'ulotlari tavsiflari, shuningdek, amaliy mashg'ulotlar uchun

qo'llaniladigan video tahlil, mobil ilova va elektron nazorat vositalarining funksional imkoniyatlari o'rganildi. Loyiha-modellashtirish bosqichida kursni to'rt asosiy modulga ajratish maqsadga muvofiq deb topildi: diagnostik-adaptiv modul, bazaviy texnik modul, differensial rivojlantiruvchi modul va musobaqaviy-integrativ modul. Diagnostik-adaptiv modulda talabalarning dastlabki jismoniy va texnik holati, oldingi tajribasi, xavfsizlik ko'nikmasi hamda motivatsion profili aniqlanadi; bazaviy texnik modulda harakatlarning tayanch elementlari o'rgatiladi; differensial rivojlantiruvchi modulda talabalar daraja va yo'nalishlar bo'yicha moslashtirilgan topshiriqlar bilan ishlaydi; musobaqaviy-integrativ modulda esa texnika, taktika, tezkor qaror va psixologik barqarorlik yagona faoliyatga birlashtiriladi. Metodik konstruksiya ishlab chiqilayotganda har bir mashg'ulotning ichki algoritmi ham belgilandi: diagnostika – maqsadni aniqlashtirish – ko'rgazmali namoyish – kichik bosqichli mashqlar – differensial topshiriq – raqamli yoki vizual tahlil – mustahkamlash – refleksiya – qayta aloqa – uyga mustaqil topshiriq. Shu ketma-ketlik mashg'ulotni nazariy izohga botirib yubormasdan, amaliy faoliyatning o'zida pedagogik boshqaruvni kuchaytirish imkonini beradi. Baholash tizimini ishlab chiqishda kumulyativ va formatif yondashuv birlashtirildi: yakuniy natija faqat sekund, metr yoki urinish soni bilan emas, balki texnik xato dinamikasi, mashg'ulotdagi faollik, o'zini nazorat qilish, refleksiv yozuv, juftlik va guruhli vazifalarda ishtirok hamda individual o'sish trayektoriyasi bilan baholanadi. Shuningdek, mashg'ulotda qo'llaniladigan pedagogik texnologiyalarni uch guruhga ajratish taklif qilindi: interfaol-kommunikativ texnologiyalar, raqamli-analitik texnologiyalar va individual-differensial texnologiyalar. Birinchi guruhga juftlikdagi tahlil, kichik guruhli topshiriq, stansiyalar bo'yicha o'qitish, muammoli vaziyat va musobaqaviy o'yin usullari; ikkinchi guruhga videoanaliz, elektron taymer, yurak urish monitoringi, sensor kuzatuv, raqamli protokol va onlayn refleksiya; uchinchi guruhga esa darajali topshiriqlar, moslashtirilgan yuklama, shaxsiy mikromaqsad va individual konsultatsiya kiritildi. Ana shu metodologik tayanch asosida tadqiqotda oliy o'quv yurtlari uchun yengil atletika bo'yicha zamonaviy yangi pedagogik texnologiyalar integratsiyalashgan didaktik model ishlab chiqildi. Qo'shimcha ravishda, modelning ishlash mantiqini baholash uchun ko'rsatkichlar matritsasi ishlab chiqildi; unda har bir modul bo'yicha kirish diagnostikasi, oraliq nazorat va yakuniy natija uchun alohida indikatorlar belgilandi. Masalan, sprint moduli uchun start reaksiyasi, dastlabki 10–30 metr tezlanish sifati, qadam ritmi, gavda burchagi va finishdagi koordinatsiya; sakrash moduli uchun yugurib kelish izchilligi, turtinish burchagi, havodagi muvozanat va tushish xavfsizligi; uloqtirish moduli uchun dastlabki tayanch, impuls hosil qilish, qo'l va gavda zanjirining ketma-ket ishlashi, yakunlovchi fazadagi barqarorlik kabi ko'rsatkichlar tanlandi. Mazkur ko'rsatkichlar murakkab matematik formula sifatida emas, amaliy darsda qo'llash mumkin bo'lgan pedagogik chek-list va reyting shkalalari ko'rinishida ishlab chiqildi, chunki universitet mashg'ulotida baholash vositasi murabbiy uchun ham, talaba uchun ham tushunarli bo'lishi kerak.

### **Natijalar**

O'tkazilgan nazariy tahlil va loyihaviy modellashtirish natijasida oliy o'quv yurtlarida yengil atletika sport turlarini o'qitishni takomillashtirish uchun ko'p komponentli didaktik model ishlab chiqildi va uning tarkibiy qismlari aniqlashtirildi. Birinchi natija sifatida an'anaviy yondashuvning uchta asosiy cheklovi ajratib

ko'rsatildi: mashg'ulotning ortiqcha unifikatsiyalashuvi, texnik xatolarni vizual-isbotli tahlil qilish vositalarining sustligi va baholashning faqat yakuniy normativ natijaga bog'lanib qolishi. Mazkur kamchiliklar shuni ko'rsatadiki, talaba ko'pincha nima uchun aynan shu xatoga yo'l qo'yayotganini tushunmaydi, harakatning fazaviy tuzilishini sezmaydi va o'z progressini obyektiv ma'lumotlar bilan kuzata olmaydi. Shu asosda taklif etilgan modelning markaziga "anglangan harakat – tezkor qayta aloqa – individual korreksiya – mustaqil refleksiya" zanjiri qo'yildi. Modelning maqsadli bloki talabaning uch turdagi natijasini ko'zda tutadi: jismoniy-funksional natija, texnik-metodik natija va shaxsiy-refleksiv natija. Jismoniy-funksional natija tezkorlik, chidamlilik, portlovchi kuch, koordinatsiya va tiklanish imkoniyatlari bilan bog'liq bo'lsa, texnik-metodik natija start, yugurish qadamining uzunligi va chastotasi, sakrashdagi turtinish, uloqtirishdagi tayanch holati, estafetadagi uzatish aniqligi kabi parametrlarda namoyon bo'ladi; shaxsiy-refleksiv natija esa mashg'ulot maqsadini anglash, xatoni tahlil qilish, o'zini baholash, o'quv intizomi va musobaqaviy stressni boshqarish bilan ifodalanadi. Modelning mazmuniy blokida yengil atletika bo'yicha ta'lim materiali oddiy mavzular ro'yxati tarzida emas, balki "harakat vazifalari" ko'rinishida qayta tuzildi: masalan, sprintda past startni egallash, tezlanish fazasini uzviy shakllantirish, maksimal tezlikni ushlab turish, finish holatini to'g'ri bajarish; o'rta masofada ritmni taqsimlash, nafas va qadam uyg'unligini saqlash, taktik pozitsiyani tanlash; sakrashlarda yugurib kelish ritmini o'rnatish, turtinish burchagini optimallashtirish, uchish va tushish fazalarini nazorat qilish; uloqtirishda dastlabki holat, aylanish yoki siljitish mexanikasi, kuch vektorining to'g'ri yo'naltirilishi; estafetada esa uzatish zonasidagi vaqt va fazoviy koordinatsiya masalalari markazga qo'yildi. Bunday qayta tashkil etish o'qituvchiga "bugun qaysi mashq bajarildi?" degan savoldan "bugun qaysi harakat muammosi yechildi?" degan savolga o'tish imkonini beradi. Natijalarning ikkinchi muhim yo'nalishi mashg'ulotning texnologik strukturasi bilan bog'liq bo'ldi. Har bir darsda qisqa diagnostik kirish, maqsadni aniq qo'yish, ko'rgazmali model ko'rsatish, tayanch elementni bo'lib o'rgatish, differensial topshiriqlar, raqamli yoki juftlikdagi tahlil, yakuniy mustahkamlash va reflektiv xulosa ketma-ketligi qo'llanilganda, talabalar nafaqat tezroq o'zlashtiradi, balki texnik tafovutlarni ongli ravishda farqlay boshlaydi. Ayniqsa videoanalizning qo'llanilishi sezilarli metodik ustunlik beradi: talaba o'z ijrosini etalon bilan taqqoslay oladi, harakatning qaysi fazasida burchak, ritm yoki tayanch buzilganini ko'radi va murabbiy izohi bilan bog'laydi. Bu usul so'zli ko'rsatmaning abstraktligini kamaytirib, o'rganishni vizual-isbotli formatga o'tkazadi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalarni mutlaqlashtirish emas, balki pedagogik maqsadga bo'ysundirish kerakligi ham aniqlandi: masalan, elektron taymer faqat vaqtni qayd etish vositasi emas, u yuklama va tiklanish nisbatini boshqarish, sprint segmentlarini qiyoslash va individual o'sishni ko'rsatish uchun xizmat qilishi lozim; yurak urish monitoringi esa oddiy fiziologik ko'rsatkich sifatida emas, balki mashg'ulot intensivligini differensial boshqarish vositasi sifatida qo'llangandagina natija beradi. Uchinchi natija sifatida differensial o'qitishning samarali mezonlari ishlab chiqildi. Talabalar boshlang'ich tayyorgarligi, jismoniy sifati, texnik xatosi va psixologik ishonchi bo'yicha shartli ravishda uch guruhga ajratildi: adaptiv guruh, barqarorlashuvchi guruh va rivojlantiruvchi guruh. Adaptiv guruh uchun soddalashtirilgan texnik elementlar, xavfsizlik va koordinatsiyani

mustahkamlovchi mashqlar, qisqa takrorli seriyalar hamda ko‘proq vizual yordam tavsiya etildi; barqarorlashuvchi guruhda texnik sifatni mustahkamlash, xatolarni kamaytirish va yuklama hajmini nazoratli oshirish asosiy vazifa bo‘ldi; rivojlantiruvchi guruhda esa murakkab kombinatsiyalar, musobaqaga yaqin vaziyatlar, taktik yechim va tezkor qaror qabul qilish elementlari kuchaytirildi. Bu yondashuv bitta guruh ichida ham individual o‘shish trayektoriyasini saqlab qolish imkonini berdi. Natijalarning to‘rtinchi bloki baholash tizimiga tegishli bo‘lib, unda yakuniy normativ ko‘rsatkichni markazdan biroz chetga surib, formatif kuzatuv va ko‘p omilli reyting tizimi joriy qilindi. Baholashning asosiy indikatorlari sifatida texnik aniqlik, o‘quv intizomi, mashg‘ulotdagi faollik, individual o‘shish, refleksiya sifati, jamoaviy ishlash, xavfsizlik qoidalariga rioya va musobaqaviy vaziyatda o‘zini tutish qabul qilindi. Buning natijasida pastroq start darajasiga ega, ammo o‘z ustida barqaror ishlagan talaba ham rivojlanish dinamikasi orqali yuqori baholanishi mumkin bo‘ladi, bu esa motivatsiyani sezilarli mustahkamlaydi. Beshinchi muhim natija sifatida yengil atletikaga mos interfaol pedagogik texnologiyalar banki shakllantirildi. Unga stansiyalar bo‘yicha o‘qitish, mikroguruhli tahlil, “murabbiy – sportchi – kuzatuvchi” uchligi asosidagi navbatma-navbat rol almashish, muammoli vaziyatli topshiriqlar, musobaqaga yaqin o‘yinli model, teskari aloqa kartalari, texnik chek-listlar va refleksiv mini-protokollar kiritildi. Masalan, sprint darsida bir talaba yugurishni bajaradi, ikkinchisi chek-list bo‘yicha qo‘l harakati, gavda holati va tayanish fazasini kuzatadi, uchinchi talaba esa videoni yozib, muhokama uchun material tayyorlaydi; keyin rollar almashadi. Bu usul talabani passiv ijrochidan faol tahlilchiga aylantiradi. Sakrashlarda “fazalarni yig‘ish” texnologiyasi qo‘llanilib, yugurib kelish, turtinish, uchish va tushish elementlari bosqichma-bosqich yig‘iladi; uloqtirishlarda esa “harakatni segmentlash – segmentlarni bog‘lash – butun harakatni tezlatish” algoritmi samarali deb topildi. O‘rta masofada “tempo-kontrol” kartalari, estafetada esa “zona – signal – uzatish” uchligi bilan ishlash talabani taktik fikrlashini kuchaytiradi. Oltinchi natija motivatsion-pedagogik boshqaruv bilan bog‘liq bo‘ldi. Tahlil shuni ko‘rsatadiki, oliy ta‘limdagi yengil atletika mashg‘ulotlarida talabani motivatsiyasi ko‘pincha faqat baho yoki normativ bilan qo‘llab-quvvatlanadi, holbuki ichki motivatsiyani mustahkamlash uchun mikro-maqсадlar, shaxsiy rekord kundaligi, dinamik grafiklar, qisqa muvaffaqiyat indikatorlari va ijobiy taqqoslash usullari samaraliroq hisoblanadi. Talaba o‘zining kechagi natijasi bilan bugungi natijasini ko‘rishi, texnik xatolar qisqarayotganini sezishi va murabbiydan dalillangan teskari aloqa olishi uning mashg‘ulotdagi subyektiv ma‘nodorlik hissini oshiradi. Yettinchi natija sifatida xavfsizlik va sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalishning pedagogik modelga integratsiyalashuvi alohida ko‘rsatildi. Yengil atletikada texnikani tezkor o‘rgatish ko‘pincha jarohat xavfini oshiradi, shu sababli har bir modulda umumiy qizdirish emas, balki maqsadli funksional tayyorlov, bo‘g‘imlarni faollashtirish, mushak guruhlarini tanlab ishga tushirish va tiklanishning qisqa monitoringi ko‘zda tutilishi zarur. Bu natija ayniqsa oliy o‘quv yurtlaridagi turli tayyorgarlik darajasiga ega talabalar uchun muhimdir. Sakkizinchi natija sifatida taklif etilgan modelning metodik xaritasi ishlab chiqildi. Mazkur xaritada maqsadlar, modullar, texnologiyalar, vositalar, nazorat ko‘rsatkichlari, refleksiya shakllari va kutilayotgan natijalar bir jadval mantiqida o‘zaro bog‘landi. Natijada o‘qituvchi uchun “nimani, qachon, qanday va nima uchun”

tamoyiliga asoslangan aniq boshqaruv instrumenti shakllandi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari oliy ta'limda yengil atletika mashg'ulotlarini zamonaviy yangi pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish texnik sifati yuqori, funksional jihatdan maqsadga muvofiq, motivatsion jihatdan qo'llab-quvvatlangan va raqamli ma'lumotlar bilan asoslangan o'quv-sport muhitini yaratishini ko'rsatdi. To'qqizinchi natija sifatida har bir modul uchun metodik vositalarning ustuvor kombinatsiyasi tavsiya etildi. Diagnostik-adaptiv modulda funksional sinovlar, soddalashtirilgan texnik testlar, motivatsion so'rovlar va xavfsizlik instruktaji ustun bo'lsa, bazaviy texnik modulda namoyish, bosqichlab o'rgatish, tayanch mashqlar va ko'zguli tahlil samarali bo'ldi; differensial rivojlantiruvchi modulda darajali topshiriqlar, stansiyalar, videoqayta aloqa va individual mikromaqsadlar kuchli rol o'ynadi; musobaqaviy-integrativ modulda esa vaqt bosimi, juftlikdagi raqobat, taktik vaziyat, startdan oldingi psixologik sozlash va yakuniy refleksiya birlashtirildi. O'ninchi natija sifatida o'qituvchining roli ham qayta talqin qilindi: u faqat namoyish qiluvchi va baholovchi subyekt emas, balki dizayner, moderator, diagnost, tahlilchi va motivator sifatida chiqadi. Aynan shu ko'p funksiyali rol pedagogik texnologiyalarni muvaffaqiyatli joriy etishning asosiy sharti ekani aniqlandi, chunki texnologiya o'qituvchining metodik madaniyati past bo'lsa, samara bermaydi. O'n birinchi natija sifatida talabning mustaqil ishlash bloki ishlab chiqildi. Unda qisqa videovazifalar, texnik o'zini kuzatish varaqalari, shaxsiy rekord kundaligi, yuklama va tiklanish qaydlari, musobaqa oldi o'zini sozlash bo'yicha mini-topshiriqlar ko'zda tutildi. Bu blok auditoriya tashqarisidagi faoliyatni tartibga solib, o'qitishning uzluksizligini ta'minlaydi. O'n ikkinchi natija sifatida yengil atletikada nazariya va amaliyotning bo'linib ketishini kamaytirish maqsadida "qisqa nazariy kapsula" usuli tavsiya etildi: mashg'ulot boshida yoki o'rtasida 2–3 daqiqalik ilmiy izoh berilib, aynan bajarilayotgan elementning biomekanik, fiziologik yoki taktik mohiyati tushuntiriladi. Bunda nazariya darsdan alohida ajralmaydi, aksincha, amaliy harakatning ichki ma'nosini ochadi. O'n uchinchi natija sifatida musobaqaviy faoliyatni o'quv vositasiga aylantirish zarurligi asoslandi. Mini-startlar, vaqtga qarshi juftlik poygasi, estafeta topshirig'i, yakka rekordni yangilashga qaratilgan individual chaqiriq va guruhlararo texnik duel kabi formatlar talabning emotsional jalb etilishini oshirib, nazorat ostidagi raqobat muhitini yaratadi. Bu, ayniqsa, monoton mashg'ulotni jonlantirish hamda yuqori o'zlashtirish sur'atini saqlab qolish uchun muhim omil sifatida namoyon bo'ldi.

### **Muhokama**

Tadqiqot natijalarining tahlili shuni ko'rsatadiki, oliy o'quv yurtlarida yengil atletika sport turlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida takomillashtirish masalasi faqat metodik yangilik kiritish emas, balki butun o'quv-sport jarayonining epistemologik va tashkiliy mantiqini qayta ko'rishni talab qiladi. Birinchidan, yengil atletika an'anaviy tarzda "natija sporti" sifatida qabul qilinib, mashg'ulotning asosiy e'tibori sekund, metr yoki normativga qaratilgan edi; zamonaviy didaktik yondashuv esa natijani jarayon sifati orqali tushuntiradi, ya'ni yuqori ko'rsatkich texnik aniqlik, fiziologik moslashuv, psixologik tayyorgarlik va anglangan o'rganishning integrallashgan mahsuli sifatida talqin etiladi. Shu sababli taklif etilgan modelning kuchli tomoni shundaki, u pedagogik boshqaruvni faqat "ko'proq yugurish" yoki "ko'proq takrorlash" tamoyiliga emas, balki "to'g'ri kuzatish – tahlil qilish – tuzatish

– mustahkamlash” zanjiriga tayaydi. Ikkinchidan, oliy ta’limdagi sport mashg‘ulotlari maktab yoki ixtisoslashgan sport maktabidan farq qiladi: bu yerda auditoriya tarkibi heterogen, vaqt resursi cheklangan, talabalarning motivatsiyasi turlicha, sport ustuvorligi hamma uchun bir xil emas. Demak, professional sport uchun ishlab chiqilgan qattiq yuklama sxemalarini to‘g‘ridan-to‘g‘ri universitet mashg‘ulotiga ko‘chirish ko‘pincha samara bermaydi. Bizning model aynan shu nuqtada moslashuvchanlikni ta’minlaydi, chunki unda umumiy maqsad saqlangan holda topshiriqlar darajalashadi, yuklama individuallashtiriladi, nazorat ko‘rsatkichlari esa talabaning boshlang‘ich nuqtasi bilan taqqoslanadi. Uchinchi jihat – raqamli texnologiyalar masalasi. Hozirgi paytda ko‘plab amaliyotchilar video yozuv yoki elektron taymerni joriy etishni o‘ziyoq innovatsiya deb qabul qiladi, lekin amalda texnologiya pedagogik mantiqqa bo‘ysunmasa, u faqat tashqi bezakka aylanadi. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, videoanalizning haqiqiy qiymati u orqali harakatni vizual segmentlash, etalon bilan taqqoslash, xatoni faza darajasida ko‘rsatish va keyingi urinishda tuzatishga topshiriq berish bilan bog‘langandagina yuzaga chiqadi. Xuddi shuningdek, yurak urish monitoringi yoki tezlik sensorlari faqat ma’lumot yig‘ish vositasi emas, balki yuklamani dozalash, tiklanishni rejalashtirish va individual farqlarni hisobga olish instrumenti sifatida ishlashi kerak. To‘rtinchidan, interfaol metodlarning yengil atletikadagi o‘rni ko‘pincha kam baholanadi, chunki amaliy dars “harakat bilan band”, “muhokamaga vaqt yo‘q” degan stereotip mavjud. Aslida esa juftlikdagi tahlil, mikrogruphli kuzatuv, rol almashish, tezkor chek-list, mini-refleksiya va vaziyatli topshiriqlar mashg‘ulotning dinamikasini pasaytirmaydi, aksincha, talabaning e’tiborini keskin oshiradi va uni harakat mazmunini anglashga majbur qiladi. Sport ta’limida anglanganlik va faollik tamoyillari aynan shu vositalar orqali real mazmunga ega bo‘ladi. Beshinchidan, differensial yondashuv masalasida ham muhim xulosa olindi: ko‘plab o‘qituvchilar buni faqat kuchsiz talabaga yengilroq topshiriq berish deb tushunadi, holbuki ilmiy ma’noda differensial yondashuv har bir talabaning o‘z rivojlanish zonasiga mos murakkablik va qayta aloqa tizimini anglatadi. Demak, kuchli talaba uchun faqat yuklamani oshirish yetarli emas; unga texnik nuanslar, taktik murakkablik, tezkor qaror, kombinatsion mashqlar va murabbiylik elementi bilan boyitilgan topshiriqlar kerak bo‘ladi. Kuchsizroq talaba esa himoyalangan sharoit, qismlarga bo‘lingan harakat, qisqa seriyalar, ko‘proq vizual tayanch va ijobiy mustahkamlash orqali samaraliroq rivojlanadi. Oltinchidan, baholash tizimini qayta ko‘rish zarurati o‘z tasdig‘ini topdi. Faqat normativga qarab baholash ikki muammoni tug‘diradi: bir tomondan, tug‘ma jismoniy imkoniyati nisbatan yuqoriroq talabaga ortiqcha ustunlik beradi, ikkinchi tomondan esa mehnat qilayotgan, ammo sekinroq rivojlanayotgan talabani demotivatsiya qiladi. Shu sababli texnik sifat, intizom, progress, refleksiya va jamoaviy ishtirokni hisobga oluvchi ko‘p komponentli baholash sport ta’limida pedagogik adolatni ta’minlaydi. Yettinchidan, yengil atletika ta’limi sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalishdan ajralmasligi kerak. Universitet talabalari professional sportchi emasligi, ularning kundalik rejimi, uyquasi, ovqatlanishi va stress darajasi notekisligi sababli mashg‘ulotni xavfsizlik, tiklanish va ortiqcha yuklamaning oldini olish mezonlari bilan uyg‘unlashtirish zarur. Taklif etilgan modelda maqsadli qizdirish, tiklanishning qisqa diagnostikasi va individual og‘irlik darajasini belgilash aynan shu pedagogik ehtiyojdan kelib chiqadi. Sakkizinchidan, modelning ilmiy

ahamiyati shundaki, u yengil atletika bo'yicha o'qitish jarayonini parchalangan metodik usullar yig'indisi emas, balki yaxlit tizim sifatida ko'rsatadi. Bu tizimda har bir komponent – maqsad, mazmun, texnologiya, vosita, nazorat, motivatsiya, refleksiya – boshqasiga bog'langan bo'lib, bittasidagi uzilish umumiy natijani pasaytiradi. Demak, metodik yangilanish epizodik tadbir emas, balki kurs dizaynining yangilanishi bo'lishi lozim. To'qqizinchidan, tadqiqotning ayrim cheklovlarini ham tan olish kerak. Taklif etilgan model nazariy va loyihaviy jihatdan puxta asoslangan bo'lsa-da, uni turli oliy ta'lim muassasalari, turli moddiy-texnik baza va turli talabalar kontingenti sharoitida sinovdan o'tkazish, ko'rsatkichlarni empirik ravishda qiyoslash va alohida sport turlari bo'yicha modifikatsiyalar ishlab chiqish zarur. Shunga qaramay, modelning konseptual quvvati shundaki, u bir vaqtning o'zida ham sport natijasiga, ham ta'lim sifatiga, ham talabaning subyektiv rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu ma'noda zamonaviy yangi pedagogik texnologiyalar yengil atletikada "qo'shimcha qulaylik" emas, balki o'quv-sport jarayonining sifat kafolati sifatida qaralishi kerak. O'ninchi muhokama jihati sifatida o'qituvchilarni tayyorlash masalasini ko'rsatish lozim. Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni samarali qo'llash uchun trener-o'qituvchi sport natijasini bilishi yetmaydi; u videoni talqin qilish, xatoni diagnostika qilish, data asosida qaror qabul qilish, talabaning motivatsion holatini boshqarish va differensial topshiriq dizaynini tuzish bo'yicha ham malakaga ega bo'lishi kerak. Demak, oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat va sport pedagoglari uchun malaka oshirish kurslari faqat nazariy ma'ruzalar bilan cheklanmasdan, amaliy metodik laboratoriya shakliga o'tkazilishi maqsadga muvofiq. O'n birinchi jihat institutsional resurslar bilan bog'liq. Har bir universitetda murakkab sensor tizimlari bo'lmasligi mumkin, biroq bu innovatsion pedagogikani to'xtatib qo'ymaydi; oddiy smartfon kamerasi, mobil taymer, onlayn forma, bosma chek-list va jamoaviy muhokama kartalari bilan ham yuqori darajadagi metodik natijaga erishish mumkin. Muhimi, vosita emas, vositaning didaktik joylashuvi. O'n ikkinchi jihat sifatida maqola yengil atletika orqali umumiy pedagogik xulosaga olib keladi: zamonaviy sport ta'limida muvaffaqiyatning markazi murabbiyning buyruqbozligi emas, balki talabaning anglangan ishtiroki va o'zini boshqarishidir. Talaba qachonki harakatni tushunsa, o'z xatosini ko'rsa, maqsadini bilsa va natijasini kuzata olsa, o'rganish chuqurlashadi; aks holda u takrorlaydi, lekin egallamaydi. Shuning uchun taklif etilgan modelning asosiy g'oyasi – yengil atletikada harakatni o'rgatish bilan birga, sportiy fikrlashni ham shakllantirishdir. Bu esa mazkur tadqiqotning konseptual og'irligini belgilaydi.

### **Xulosa**

Tadqiqot yakunlari oliy o'quv yurtlarida yengil atletika sport turlarini zamonaviy yangi pedagogik texnologiyalar asosida takomillashtirish zarurati nazariy, metodik va amaliy jihatdan yetarlicha asosga ega ekanini ko'rsatdi. Maqolada yengil atletika mashg'ulotlarini faqat normativga yo'naltirilgan an'anaviy yondashuv asosida olib borish talabaning texnik tafakkuri, individual rivojlanishi, motivatsiyasi va refleksiv o'rganish imkoniyatlarini cheklashi isbotlandi. Shu asosda ishlab chiqilgan didaktik model mashg'ulotni diagnostik-adaptiv, bazaviy texnik, differensial rivojlantiruvchi va musobaqaviy-integrativ modullar asosida tashkil etishni, interfaol-kommunikativ, raqamli-analitik va individual-differensial texnologiyalarni uyg'un

qo'llashni, baholashni esa ko'p omilli va formatif mezonlar asosida olib borishni taklif qiladi. Tadqiqot natijalari yengil atletika ta'limida texnik aniqlik, funksional tayyorgarlik, mustaqil tahlil, jamoaviy hamkorlik va motivatsion barqarorlikni birgalikda rivojlantirish mumkinligini ko'rsatdi. Ayniqsa, videoanaliz, elektron monitoring, chek-listlar, refleksiv protokollar, darajali topshiriqlar va shaxsiy o'sish trayektoriyasiga tayangan metodlar mashg'ulot samaradorligini oshiruvchi asosiy vositalar sifatida ajralib chiqdi. Tadqiqotning ilmiy yangiligi yengil atletika o'qitilishini texnika, fiziologiya, pedagogika va raqamli tahlilning integrallashgan tizimi sifatida talqin qilishda namoyon bo'ldi; amaliy ahamiyati esa universitet o'qituvchilari va trenerlari uchun qo'llash mumkin bo'lgan aniq metodik xarita, topshiriqlar mantiqi va baholash mezonlarining taklif etilganidadir. Kelgusida ushbu modelni turli kurslar, yo'nalishlar va sport tayyorgarligi darajalarida sinovdan o'tkazish, empirik ko'rsatkichlar asosida takomillashtirish va raqamli platformalar bilan chuqurroq integratsiya qilish maqsadga muvofiq bo'ladi. Umuman, yengil atletika bo'yicha oliy ta'lim mashg'ulotlari zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan boyitilganda talabaning nafaqat jismoniy sifati, balki sportiy fikrlashi, o'zini boshqarishi, tahlil qilish qobiliyati va musobaqaviy madaniyati ham sezilarli darajada rivojlanadi; aynan shu holat mazkur yo'nalishda sifatli metodik yangilanishning bosh mezoni hisoblanadi. Shu bilan birga, maqola natijalari asosida amaliy tavsiya sifatida universitetlarda yengil atletika bo'yicha o'quv dasturlarini modul va kompetensiyalar asosida qayta ko'rib chiqish, dars ishlanmalariga chek-list, videoqayta aloqa, darajali topshiriq va refleksiv protokol elementlarini kiritish, baholash mezonlarida progress va texnik sifat ulushini oshirish, o'qituvchilar uchun esa raqamli-pedagogik seminarlar tashkil etish lozimligi ta'kidlanadi. Ana shu choralar yengil atletika mashg'ulotlarini faqat jismoniy faollik shakli emas, balki zamonaviy oliy ta'limning analitik, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi imkoniyatlarini mujassamlashtirgan kuchli pedagogik maydonga aylantiradi.

#### **Adabiyotlar ro'yxati**

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. Toshkent: O'zbekiston, 2021.
2. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. Toshkent, 2020.
3. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. Toshkent, 2015.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. Москва: Спорт, 2010.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2015.
6. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Лёгкая атлетика. Москва: Академия, 2009.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. Москва: Астрель, 2006.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: Академия, 2018.

9. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва: Физкультура и спорт, 1978.
10. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. Москва: Народное образование, 1998.
11. Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. Москва: Академия, 2009.