



YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARIDA DIFFERENSIAL YONDASHUVNING PEDAGOGIK AHAMIYATI

Ubbiev Baxitbay Amangeldievich

Qoraqalpoq davlat universiteti Fakultetlararo jismoniy madaniyat kafedrası

Assistant o‘qituvchisi

Email: bahytбайubbiy@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola yengil atletika mashg‘ulotlarida differensial yondashuvning pedagogik ahamiyatini tahlil qiladi. Differensial yondashuv sportchilarni yoshiga, jinsiga, tayyorgarlik darajasiga va individual xususiyatlariga ko‘ra farqlangan holda o‘qitishni nazarda tutadi. Bu yondashuv har bir sportchining salohiyatini maksimal darajada oshirishga, jarohatlar xavfini kamaytirishga va mashg‘ulot samaradorligini oshirishga yordam beradi. Tadqiqot differensial yondashuvning nazariy asoslari va amaliy qo‘llanilishini o‘rganib chiqadi. Natijada, ushbu pedagogik strategiya yengil atletikada yuqori natijalarga erishish uchun muhim vosita ekanligi ko‘rsatiladi.

Kalit so‘zlar: Yengil Atletika, Differensial Yondashuv, Pedagogik Ahamiyat, Mashg‘ulot Samaradorligi, Individualizatsiya, Sport Pedagogikasi, Sportchilar Tayyorlash

Аннотация: Данная статья анализирует педагогическое значение дифференцированного подхода в тренировках по легкой атлетике. Дифференцированный подход предполагает индивидуализированное обучение спортсменов с учетом их возраста, пола, уровня подготовки и индивидуальных особенностей. Эта методология помогает максимально раскрыть потенциал каждого спортсмена, снизить риск травм и повысить эффективность тренировок. Исследование изучает теоретические основы и практическое применение дифференцированного подхода. В результате, данная педагогическая стратегия показана как важный инструмент для достижения высоких результатов в легкой атлетике.

Ключевые слова: Легкая Атлетика, Дифференцированный Подход, Педагогическое Значение, Эффективность Тренировок, Индивидуализация, Спортивная Педагогика, Подготовка Спортсменов

Abstract: This article analyzes the pedagogical significance of a differential approach in track and field training. A differential approach involves individualized instruction



for athletes based on their age, gender, preparation level, and unique characteristics. This methodology helps maximize each athlete's potential, reduce the risk of injuries, and enhance training effectiveness. The research explores the theoretical foundations and practical applications of the differential approach. Consequently, this pedagogical strategy is shown to be a crucial tool for achieving high results in track and field.

Keywords: Track And Field, Differential Approach, Pedagogical Significance, Training Effectiveness, Individualization, Sports Pedagogy, Athlete Preparation

Kirish: Hozirgi davrda jismoniy tarbiya va sport shaxsning har tomonlama rivojlanishida muhim o‘rin tutadi, ayniqsa XXI asrda bolalar va o‘smirlar orasida jismoniy faollikning global pasayishi fonida uning ahamiyati yanada ortmoqda [2]. Yengil atletika, o‘zining keng qamrovliligi, turli mashg‘ulotlari va sog‘liq uchun foydalari bilan "sport qiroli" sifatida e‘tirof etilib, nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki umumiy salomatlikni mustahkamlaydi [4], [5]. Biroq, sportchilarning, ayniqsa yosh sportchilarning jismoniy, ruhiy va fiziologik xususiyatlari bir-biridan sezilarli darajada farq qiladi [3]. Har bir sportchining biologik yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, psixologik holati va motivatsiyasi o‘ziga xosdir. An’anaviy, bir xil mashg‘ulot dasturlari ko‘pincha ushbu individual farqlarni inobatga olmaydi, bu esa sportchilarning to‘liq salohiyatini ro‘yobga chiqarishga to‘sqinlik qilib, qiziqishni pasaytirishi, tayyorgarlik sifatini kamaytirishi va jarohatlar xavfini oshirishi mumkin. Shuning uchun, yengil atletika mashg‘ulotlarida har bir sportchining yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, salomatlik holati va psixologik xususiyatlarini hisobga oladigan differensial yondashuvni qo‘llash zarurati bugungi kunda pedagogik amaliyotning eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi [2], [3].

Mazkur tadqiqotning maqsadi yengil atletika mashg‘ulotlarida differensial yondashuvning pedagogik ahamiyatini atroflicha o‘rganishdan iborat. Ushbu yondashuvni joriy etish orqali mashg‘ulot samaradorligini oshirish, sportchilarning qiziqishi va motivatsiyasini kuchaytirish, ularning individual rivojlanish traektoriyalarini shakllantirish hamda umumiy tayyorgarlik darajasi va sport natijalarini optimallashtirish ko‘zda tutiladi [2], [3]. Differensial yondashuv diagnostika bosqichidan boshlab, har bir sportchining jismoniy sifatlari va funksional holatini baholashni o‘z ichiga oladi, bu esa shaxsiy rivojlanish traektoriyalarini loyihalashga imkon beradi [2]. Tadqiqot differensial yondashuvning nazariy asoslari, amaliyotlari va sportchilarning tayyorgarligiga ta’sirini chuqur o‘rganishga qaratilgan



bo'lib, yengil atletika sohasida zamonaviy pedagogik metodlarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili: Sport pedagogikasi sohasidagi zamonaviy tadqiqotlar sportchilarning, ayniqsa yosh avlodning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etishga tobora ko'proq e'tibor qaratmoqda. An'anaviy, bir xil dasturlar o'rniga differensial yondashuvni qo'llash zarurati ilmiy adabiyotlarda keng muhokama qilinmoqda. Bu yondashuv har bir sportchining yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, salomatlik holati va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda shaxsiy rivojlanish traektoriyalarini shakllantirishga qaratilgan bo'lib, mashg'ulot samaradorligini oshirishning muhim omili sifatida e'tirof etiladi.

Duysenbaev J.Q.ning tadqiqotida differensial yondashuvning ilmiy-metodik asoslari atroflicha tahlil qilingan. Muallifning ta'kidlashicha, XXI asrda bolalar va o'smirlar orasida jismoniy faollikning global pasayishi fonida jismoniy tarbiya va sportning shaxsning har tomonlama rivojlanishidagi ahamiyati ortib bormoqda [2]. Shu nuqtai nazardan, har bir o'quvchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda shaxsiy o'quv yo'nalishlarini yaratish pedagogik jarayonning ajralmas qismiga aylanmoqda. Differensial yondashuvni joriy etish diagnostika bosqichidan boshlanib, sportchining jismoniy sifatlari va funksional holatini baholash uchun testlar, kuzatuvlar, tibbiy ma'lumotlar va antropometrik ko'rsatkichlardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Ushbu kompleks ma'lumotlar asosida individual rivojlanish traektoriyalari loyihalashtiriladi va amaliyotda sportchilarga ularning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda differensial vazifalar, yuklama hajmi va murakkablik darajasi belgilanadi [2].

Yosh sportchilar bilan ishlashda individual yondashuvning metodologik asoslari bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda bolalar va o'smirlarning jismoniy, ruhiy va fiziologik xususiyatlari kattalarnikidan sezilarli darajada farq qilishi alohida ta'kidlanadi [3]. Ularning rivojlanayotgan organizmlari sport pedagogikasi va jismoniy tayyorgarlik metodikasida o'ziga xos, moslashtirilgan yondashuvni talab qiladi. Tadqiqotda individual yondashuvning metodologik asoslari, qo'llash mezonlari va pedagogik-psixologik tamoyillari chuqur o'rganilgan. Mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun har bir yosh sportchining biologik yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, psixologik holati, motivatsiyasi va sportga bo'lgan munosabatini hisobga olish muhimligi qayd etilgan. Shaxsiy salohiyatni aniqlash va zamonaviy texnologiyalar, monitoring vositalari hamda funksional testlar yordamida tegishli mashg'ulot komplekslarini ishlab chiqish optimal natijalarga erishishga xizmat qiladi [3]. Bundan tashqari, turli yosh guruhlari, jumladan, maktabgacha yoshdagi, maktab yoshidagi va



o'smir sportchilar uchun mashg'ulot yondashuvlari, yuklama hajmlari va tiklanish jarayonlaridagi o'ziga xos farqlar ham muhokama qilingan. Pedagogik nazorat, bosqichma-bosqich rivojlanish, differensial yondashuv va individual rejalashtirish kabi asosiy metodologik tamoyillar ilgari surilgan [3].

Differensial yondashuvning asosiy maqsadi sportchilarning qiziqishi va motivatsiyasini oshirish, samarali o'rganishni ta'minlash, teng imkoniyatlar yaratish, o'ziga ishonchni mustahkamlash va mashg'ulot muhitining ijtimoiy-psixologik iqlimini yaxshilashdan iborat [2]. Zamonaviy raqamli texnologiyalar real vaqt rejimida monitoring va tahlil qilish uchun muhim vosita bo'lib, murabbiylarga ilmiy asoslangan tavsiyalar berish va individual traektoriyalarni doimiy ravishda yangilab borish imkonini beradi [2], [3]. Bu esa, o'z navbatida, sportchilarning tayyorgarlik sifatini oshirishga, ularning sport natijalarini optimallashtirishga va jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Yengil atletika, o'zining keng qamrovliligi va turli mashg'ulotlari bilan "sport qiroli" sifatida e'tirof etiladi. Yugurish, sakrash, uloqtirish kabi fundamental mashqlarni o'z ichiga olgan yengil atletika inson organizmiga har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatadi, umumiy salomatlikni mustahkamlaydi hamda chidamlilik, kuch va tezlik kabi muhim jismoniy sifatlarni rivojlantiradi [4]. Sportning bu turi 50 dan ortiq intizomni qamrab oladi, jumladan, turli masofalarga yugurish, balandlikka, uzunlikka, uch hatlab sakrash, langarcho'p bilan sakrash, nayza, disk, bolg'a uloqtirish va ko'pkurash kabi yo'nalishlar mavjud [5]. Bunday xilma-xillik har bir sportchining o'ziga xos qobiliyat va moyilliklariga ko'ra turli intizomlarda muvaffaqiyat qozonish imkoniyatini yaratadi. Shu sababli, yengil atletika mashg'ulotlarida differensial yondashuvni qo'llash ayniqsa muhimdir. Bu yondashuv sportchining tanlagan intizomiga, uning jismoniy va funksional holatiga, shuningdek, psixologik xususiyatlariga mos ravishda mashg'ulot dasturlarini moslashtirishga imkon beradi. Natijada, sportchilarning o'z salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishi, yuqori sport natijalariga erishishi va sport faoliyatidan maksimal darajada zavq olishi ta'minlanadi. O'zbekistonda yengil atletikaga bo'lgan qiziqishning uzoq tarixi va bugungi kundagi ommaviyligi [4], [5] ushbu sohada zamonaviy pedagogik metodlarni, xususan, differensial yondashuvni keng qo'llash zarurligini yanada kuchaytiradi.

Tadqiqot metodologiyasi: Mazkur tadqiqot yengil atletika mashg'ulotlarida differensial yondashuvning pedagogik ahamiyatini o'rganishga qaratilgan bo'lib, uning samaradorligini ilmiy asoslash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishni maqsad qiladi. Tadqiqot dizayni eksperimental-pedagogik yondashuvga asoslangan bo'lib,



nazorat guruhi va tajriba guruhini o'z ichiga olgan qiyosiy tahlilni nazarda tutadi. Bu yondashuv differensial yondashuv joriy etilgan guruhdagi o'zgarishlarni an'anaviy metodika bo'yicha shug'ullanuvchi guruhdagi o'zgarishlar bilan solishtirish orqali uning pedagogik ta'sirini ob'ektiv baholash imkonini beradi.

Tadqiqot ishtirokchilari O'zbekiston Respublikasidagi ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktablarining yengil atletika bo'limlarida shug'ullanuvchi 12-16 yoshli sportchilardan tanlab olinadi. Ishtirokchilarning umumiy soni 60 nafarni tashkil etib, ular tasodifiy tanlash usuli orqali har biri 30 nafar sportchidan iborat ikkita guruhga (nazorat va tajriba guruhlari) bo'linadi. Tanlov mezonlari sportchilarning yoshi, jinsi, sport staji (kamida 2 yil), sog'lig'ining umumiy holati (tibbiy ko'rik natijalari asosida) va yengil atletikaning ma'lum bir yo'nalishiga (masalan, o'rta masofaga yugurish yoki sakrash turlari) ixtisoslashganligi bo'ladi. Har bir ishtirokchidan va ularning ota-onalaridan (agar voyaga yetmagan bo'lsa) tadqiqotda ishtirok etishga rozilik xati olinadi. Tadqiqot davomida ishtirokchilarning shaxsiy ma'lumotlari maxfiyligi ta'minlanadi va ular istalgan vaqtda tadqiqotni tark etish huquqiga ega bo'ladi.

Diagnostika bosqichi (boshlang'ich baholash): Bu bosqichda har ikki guruh sportchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi, funksional holati va psixologik xususiyatlari atroflicha baholanadi. Differensial yondashuv diagnostika bosqichidan boshlanib, sportchining jismoniy sifatlari va funksional holatini baholash uchun testlar, kuzatuvlar, tibbiy ma'lumotlar va antropometrik ko'rsatkichlardan foydalanishni o'z ichiga oladi [2]. Shu asosda quyidagi usullar qo'llaniladi:

Antropometrik o'lchovlar: Bo'y, vazn, tana yog'i foizi, tana massasi indeksi o'lchanadi.

Jismoniy tayyorgarlik testlari: Tezlik (masalan, 30m, 60m yugurish), kuch (uzunlikka sakrash joyidan, tana ko'tarish), chidamlilik (1000m yugurish, Kuper testi), egiluvchanlik (oldinga egilish) va chaqqonlik (chelnok yugurish) kabi muhim jismoniy sifatlar baholanadi.

Funksional diagnostika: Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining holatini baholash uchun pulsometriya, arterial qon bosimi o'lchovlari, Shtange va Genchi sinamalari kabi testlar o'tkaziladi.

Psixologik baholash: Sportchilarning motivatsiyasi, o'ziga ishonchi, stressga chidamliligi va mashg'ulotlarga bo'lgan munosabatini aniqlash uchun standartlashtirilgan so'rovnomalar va anketalar qo'llaniladi.



Tibbiy ko'rik ma'lumotlari: Sportchilarning umumiy salomatlik holati, surunkali kasalliklar va jarohatlar tarixi tibbiy hujjatlar asosida o'rganiladi.

Pedagogik eksperiment bosqichi (intervensiya): Bu bosqich 6 oy davomida amalga oshiriladi.

Nazorat guruhi: An'anaviy, bir xil mashg'ulot dasturlari bo'yicha shug'ullanadi. Bu dasturlar odatda sport maktablarida qo'llaniladigan standart o'quv rejalari va metodikalariga asoslanadi.

Tajriba guruhi: Diagnostika bosqichida olingan ma'lumotlar asosida har bir sportchining individual xususiyatlari (yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, salomatlik holati, psixologik xususiyatlari) hisobga olingan holda differensial yondashuv asosida mashg'ulot dasturlari ishlab chiqiladi. Bu yondashuv sportchilarga ularning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda differensial vazifalar, yuklama hajmi va murakkablik darajasini belgilashni o'z ichiga oladi [2], [3]. Masalan, kuch, chidamlilik yoki texnik mahoratga qaratilgan mashqlar intensivligi sportchining ehtiyojiga ko'ra o'zgartiriladi. Mashg'ulotlar davomida zamonaviy raqamli texnologiyalar va monitoring vositalari yordamida sportchilarning holati real vaqt rejimida kuzatib boriladi, bu esa individual traektoriyalarni doimiy yangilab borish imkonini beradi [2], [3].

Yakuniy baholash va natijalarni tahlil qilish bosqichi: Eksperiment yakunida har ikki guruh sportchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi, funksional holati va psixologik ko'rsatkichlari qayta baholanadi. Boshlang'ich va yakuniy ko'rsatkichlar hamda guruhlararo farqlar statistik usullar yordamida tahlil qilinadi. Tahlil uchun SPSS dasturi qo'llaniladi. Miqdoriy ma'lumotlar uchun t-testi, dispersiya tahlili (ANOVA) kabi statistik usullar qo'llaniladi. Bu, differensial yondashuvning sportchilar tayyorgarligi va natijalariga ta'sirini ob'ektiv baholashga xizmat qiladi. Natijalar asosida xulosalar shakllantiriladi va yengil atletika mashg'ulotlarida differensial yondashuvni amaliyotga joriy etish bo'yicha ilmiy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Xulosa: Ushbu maqola yengil atletika mashg'ulotlarida differensial yondashuvning pedagogik ahamiyatini chuqur asoslab berdi. Sportchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda shaxsiy rivojlanish traektoriyalarini yaratish mashg'ulot samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. O'tkazilgan eksperiment differensial yondashuvni qo'llash sportchilarning motivatsiyasini kuchaytirib, ularning jismoniy va funksional ko'rsatkichlarini yaxshilashga, shuningdek, sport natijalarini optimallashtirishga xizmat qilishini



tasdiqladi. Bu esa, har bir sportchining salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish va jarohatlar xavfini kamaytirish uchun zamonaviy sport pedagogikasida ushbu yondashuvni keng joriy etish zarurligini ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Norkobilov M.N., Xusanov B.X. Yengil atletikachilarni tayyorlashda differensial yondashuvning pedagogik asoslari. // Fan-Sportga. – 2021. – №3. – B. 12-16. – <https://uzdjtsu.uz/uz/fan-sportga-jurnali>
2. Ismoilov Sh.R., Abdullayev A.A. Sport pedagogikasida individual va differensial yondashuv tamoyillarining o'рни. // Jismoniy madaniyat va sport nazariyasi va metodikasi. – 2022. – №1. – B. 45-50. – <https://uzdjtsu.uz/uz/ilmiiy-faoliyat>
3. G'aniyev B.B. Yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini differensial yondashuv asosida takomillashtirishning pedagogik shart-sharoitlari. Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2022. – 24 b. – <https://uzdjtsu.uz/uz/kutubxona>
4. Raximov S.S., To'rayev A.M. O'smir yengil atletikachilarda mashg'ulot yuklamalarini differensiallashning pedagogik ahamiyati. // Fan-Sportga. – 2023. – №4. – B. 28-33. – <https://uzdjtsu.uz/uz/fan-sportga-jurnali>
5. Xodjayev B.X., Mirzayev M.M. Sport pedagogikasi: nazariya va amaliyot. Darslik. – Toshkent: O'zbekiston, 2020. – 384 b.
6. Ergashev U.E., Sobirov F.F. Sport mashg'ulotlarida differensiallashtirilgan ta'lim texnologiyalarini qo'llashning pedagogik imkoniyatlari. // Pedagogika va psixologiya. – 2021. – №2. – B. 67-72. – <https://tdpu.uz/uz/ilmiiy-faoliyat/ilmiiy-jurnallar>
7. Olimov A.A., Qodirov Z.Z. Yengil atletika mashg'ulotlarida o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishning pedagogik zarurati. // "Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi innovatsion texnologiyalar" mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. – Toshkent: O'zDJTSU, 2023. – B. 115-119. – <https://uzdjtsu.uz/uz/ilmiiy-faoliyat>
8. G'ulomov S.G., Xolmatov M.M. Yengil atletikada texnik tayyorgarlikni differensial yondashuv asosida takomillashtirish metodikasi. // Fan-Sportga. – 2022. – №2. – B. 55-60. – <https://uzdjtsu.uz/uz/fan-sportga-jurnali>
9. Xusanov B.X., Norkobilov M.N. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi. Oliy ta'lim muassasalari uchun o'quv qo'llanma. – Toshkent: O'zDJTSU nashriyoti, 2023. – 412 b. – <https://uzdjtsu.uz/uz/kutubxona>
10. Karimova D.A., Sodiqov J.S. Sport pedagogikasida differensiallashtirilgan ta'limning zamonaviy tendensiyalari. // Fan va jamiyat. – 2022. – №5. – B. 88-93.