

## YUQORI SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA TASHKILIY VA PEDAGOGIK YONDASHUVLAR

Jarilkasinova Lola Tangirbergenovna

Samarqand davlat pedagogika instituti

J.E.Eshnazarov

Ilmiy rahbar: prof. Samarqand davlat pedagogika instituti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17811016>

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda tashkiliy va pedagogik omillarning o'rni yoritilgan. O'quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish yo'llari tahlil qilinadi. Shuningdek, ta'lim jarayonida innovatsion pedagogik texnologiyalar va individual yondashuvning ahamiyati ko'rsatib o'tiladi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tayyorgarlik, yuqori sinf o'quvchilari, pedagogik asoslar, tashkiliy omillar, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, innovatsion texnologiyalar.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

**Аннотация:** В статье рассматриваются организационно-педагогические основы физической подготовки учащихся старших классов. Анализируются уровень их физического развития, пути формирования здорового образа жизни и повышения эффективности занятий по физическому воспитанию. Особое внимание уделено роли инновационных педагогических технологий и индивидуального подхода в образовательном процессе.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, старшеклассники, педагогические основы, организационные факторы, физическое воспитание, здоровый образ жизни, инновационные технологии.

## ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL APPROACHES TO INCREASING PHYSICAL FITNESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

**Abstract:** This article discusses the organizational and pedagogical foundations of physical training among high school students. It analyzes the level of students' physical development, strategies for promoting a healthy lifestyle, and methods to improve the effectiveness of physical education classes. The study also emphasizes the importance of innovative pedagogical technologies and individualized approaches in the educational process.

**Keywords:** physical training, high school students, pedagogical foundations, organizational factors, physical education, healthy lifestyle, innovative technologies.

## KIRISH

Bugungi kunda yosh avlodning sog'lom, jismonan baquvvat, ruhiy va ma'naviy jihatdan yetuk bo'lib voyaga yetishi mamlakatimiz taraqqiyotining eng muhim omillaridan biridir. Zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularni sog'lom turmush tarziga o'rgatish masalasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Shu boisdan, yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini tashkil etishning pedagogik va tashkiliy asoslarini ilmiy jihatdan o'rganish, mavjud muammolarni tahlil qilish va ularni samarali hal etish yo'llarini ishlab chiqish dolzarb masalalardan hisoblanadi.

Yuqori sinflarda o'quv yuklamasining ortishi, psixologik bosim va passiv turmush tarzi o'quvchilarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish, motivatsiyani oshirish va pedagogik yondashuvni takomillashtirish yoshlarning har tomonlama rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

### ASOSIY QISM

“Pedagogical bases of scientific organization of physical education lessons and sports lessons in general secondary schools” nomli ishda mualliflar umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etishning pedagogik tamoyillarini yoritadilar. Ularning fikricha, jismoniy tarbiya darslarining samaradorligi o'quvchilar yosh xususiyatlarini hisobga olish, mashg'ulotlarning bosqichma-bosqich rejalashtirilishi va o'qituvchining individual yondashuvda namoyon bo'ladi. Ushbu maqola yuqori sinf o'quvchilari bilan ishlashda metodik yondashuvni takomillashtirish zarurligini asoslab beradi.

“Organizational and pedagogical conditions for ensuring the quality of physical education for schoolchildren” asarida jismoniy tarbiya sifatini oshirish uchun zarur bo'lgan tashkiliy-pedagogik shart-sharoitlar tahlil qilingan. Mualliflar ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etish uchun quyidagi omillarga e'tibor qaratadilar: o'qituvchining kasbiy malakasi, dars jarayonining modellashtirilgan tuzilmasi, va o'quvchilarning motivatsion holatini qo'llab-quvvatlash. Ularning tadqiqoti jismoniy tarbiya sifatini nazorat qilish va baholash tizimini takomillashtirishga qaratilgan.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali tashkiliy va pedagogik asoslarni ilmiy jihatdan o'rganish, tahlil qilish hamda ularni amaliyotda qo'llash yo'llarini ishlab chiqishdan iborat.

Vazifasi. O'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish va ta'lim jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish orqali ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini yuksaltirish maqsad qilingan.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali tashkiliy va pedagogik asoslarni ilmiy jihatdan o'rganish, tahlil qilish hamda ularni ta'lim amaliyotiga tatbiq etishdan iborat. Ushbu maqsadni ro'yobga chiqarish jarayonida bir qator ilmiy-amaliy vazifalar belgilab olindi. Avvalo, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzining pedagogik, psixologik hamda tashkiliy jihatlarini ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilish orqali nazariy asoslar o'rganildi. Shuningdek, yuqori sinf o'quvchilari orasida jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy tarbiya darslarining samaradorligi hamda o'qituvchilar faoliyati o'rganilib, mavjud holat aniqlandi.

Tadqiqot davomida jismoniy tarbiya jarayoniga ta'sir etuvchi asosiy tashkiliy, metodik va motivatsion omillar aniqlanib, ularning o'zaro bog'liqligi tahlil qilindi. Shu bilan birga, jismoniy tayyorgarlikni oshirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, interfaol usullar va raqamli vositalardan samarali foydalanish bo'yicha innovatsion yondashuvlar ishlab chiqildi.

Tadqiqot yakunida ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirish, o'quvchilarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish hamda ularning jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

### 1-jadval. Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

T/r	Tadqiqot yo'nalishi	Mazmuni
1	<b>Tadqiqotning maqsadi</b>	Yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali tashkiliy va pedagogik asoslarni ilmiy

		jihatdan o'rganish, tahlil qilish hamda ularni amaliyotda qo'llash yo'llarini ishlab chiqish.
2.1	<b>Nazariy asoslarni o'rganish</b>	Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzining pedagogik, psixologik hamda tashkiliy jihatlarini ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilish.
2.2	<b>Mavjud holatni aniqlash</b>	Yuqori sinf o'quvchilari orasida jismoniy tayyorgarlik darajasini, jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini hamda o'qituvchilar faoliyatini o'rganish.
2.3	<b>Tashkiliy-pedagogik omillarni aniqlash</b>	Jismoniy tarbiya jarayoniga ta'sir etuvchi asosiy tashkiliy, metodik va motivatsion omillarni aniqlab, ularning o'zaro bog'liqligini tahlil qilish.
2.4	<b>Innovatsion yondashuvlarni ishlab chiqish</b>	Jismoniy tayyorgarlikni oshirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, interfaol usullar va raqamli vositalardan samarali foydalanish yo'llarini taklif etish.
2.5	<b>Amaliy tavsiyalar ishlab chiqish</b>	Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirish, o'quvchilarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish hamda ularning jismoniy faolligini oshirish bo'yicha tavsiyalar tayyorlash.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali tashkiliy va pedagogik asoslarni ilmiy jihatdan o'rganish, tahlil qilish hamda ularni ta'lim amaliyotiga joriy etish yo'llarini ishlab chiqishdan iborat. Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun bir qator ilmiy-amaliy vazifalar belgilab olindi.

Birinchidan, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzining pedagogik, psixologik hamda tashkiliy jihatlarini ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilish orqali tadqiqotning nazariy asoslari o'rganildi.

Ikkinchidan, yuqori sinf o'quvchilari orasida jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy tarbiya darslarining samaradorligi hamda o'qituvchilarning faoliyati o'rganilib, mavjud holat aniqlandi.

Uchinchidan, jismoniy tarbiya jarayoniga ta'sir etuvchi asosiy tashkiliy, metodik va motivatsion omillar tahlil qilinib, ularning o'zaro bog'liqligi aniqlashtirildi. Bu orqali jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda pedagogik jarayonni tizimli tashkil etishning zarurligi asoslab berildi.

To'rtinchidan, jismoniy tayyorgarlikni oshirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, interfaol usullar hamda raqamli vositalardan samarali foydalanish imkoniyatlarini o'rganish orqali innovatsion yondashuvlar ishlab chiqildi.

Beshinchidan, tadqiqot natijalari asosida ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirish, o'quvchilarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish va ularning jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Shunday qilib, tadqiqotda belgilangan maqsad va vazifalar bir-biri bilan uzviy bog'langan bo'lib, ular yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish jarayonini nazariy hamda amaliy jihatdan asoslashga xizmat qiladi.

**2-jadval. Yuqori sinf o'quvchilarini jismoniy tayyorgarlik bo'yicha baholash mezonlari**

T/r	Baholash mezonlari	Ko'rsatkichlar / Mezonlar	Ball / Baholar
1	<b>Jismoniy faollik darajasi</b>	Kundalik mashg'ulotlarda ishtirok, mashg'ulotlarga tayyorlik, faol harakat qilish	5 – a'lo; 4 – yaxshi; 3 – qoniqarli; 2 – qoniqarsiz; 1 – past
2	<b>Jismoniy ko'rsatkichlar</b>	Tezlik, chidamlilik, kuch, moslashuvchanlik bo'yicha test natijalari	5 – belgilangan normani oshirib bajarish; 4 – norma bajarildi; 3 – qisman bajarildi; 2 – normadan past; 1 – bajarilmadi
3	<b>Texnika va harakat madaniyati</b>	Sport mashqlarini texnik to'g'ri bajarish, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	5 – mukammal; 4 – yaxshi; 3 – o'rtacha; 2 – qoniqarsiz; 1 – past
4	<b>Motivatsiya va qat'iyat</b>	Mashg'ulotlarga qiziqishi, qat'iyati, o'zini rivojlantirishga intilishi	5 – yuqori; 4 – yaxshi; 3 – o'rtacha; 2 – past; 1 – juda past
5	<b>Jamoaviy ishlash va intizom</b>	Jamoada ishlash, hamkorlik qilish, qoidalarga rioya qilish	5 – mukammal; 4 – yaxshi; 3 – qoniqarli; 2 – qoniqarsiz; 1 – past

Tadqiqot davomida yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi faoliyati va motivatsion holati o'rganildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya darslarini tizimli va metodik jihatdan tashkil etish darajasi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga sezilarli ta'sir qiladi. Birinchi bosqichda o'quvchilarning jismoniy ko'rsatkichlari (tezlik, chidamlilik, kuch va moslashuvchanlik) testlar orqali aniqlangan. Ma'lumotlarga ko'ra, yuqori sinf o'quvchilarining 40–45% jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari normaga mos keladi, 30% o'rtacha darajada va 25–30% past darajada. Bu natija jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish zarurligini ko'rsatadi.

Ikkinchi bosqichda mashg'ulotlarga qatnashish va motivatsiya tahlil qilindi. So'rovnoma va kuzatish natijalari shuni ko'rsatdiki, faqat 50% o'quvchilar mashg'ulotlarga faol qatnashadi va ular o'zini rivojlantirishga intiladi. Qolgan 50% esa motivatsiya yetarli emasligi, shaxsiy qiziqishning pastligi va mashg'ulotlarning interaktiv usullardan yetarli darajada foydalanilmasligi bilan bog'liq.

Uchinchi bosqichda pedagogik sharoitlar va innovatsion yondashuvlar sinovdan o'tkazildi. Mashg'ulotlarda interfaol metodlar va raqamli vositalar qo'llangan guruhlarda o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi 15–20% yuqoriligi qayd etildi, shuningdek, mashg'ulotlarga qiziqish va qatnashish darajasi ham oshdi. Bu natijalar pedagogik va tashkiliy omillarning jismoniy tayyorgarlikka bevosita ta'sir qilishini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, o'quvchilarning jamoaviy ishlash ko'nikmalari, intizom va texnika madaniyati ham baholandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, metodik yondashuvlar va o'qituvchining faoliyati o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq. Innovatsion texnologiyalarni joriy etish va individual yondashuv qo'llash jismoniy tayyorgarlikni oshirishda samarali natijalar beradi.

**XULOSALAR**

1. Yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy tarbiya jarayonida muvaffaqiyatga erishish uchun asosiy

omillardan biri ekanligi tasdiqlandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tizimli va metodik jihatdan tashkil etilganida o'quvchilarning jismoniy ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshadi. Jismoniy tayyorgarlikni oshirishda pedagogik, tashkiliy va motivatsion omillarning roli katta. Mashg'ulotlarning samaradorligi o'quvchilarning qatnashishi, motivatsiyasi va mashg'ulotlar mazmuniga qiziqishi bilan bevosita bog'liq.

2. Innovatsion pedagogik texnologiyalar, interfaol usullar va raqamli vositalardan foydalanish yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va mashg'ulotlarga qiziqishini oshirishga yordam beradi. Ushbu yondashuvlar mashg'ulotlarning qiziqarli va samarali bo'lishini ta'minlaydi.

3. Tashkiliy jihatdan samarali muhit yaratish va individual yondashuvni qo'llash o'quvchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini oshirish, intizom va jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari asosida ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirish, o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish va sog'lom turmush tarziga yo'naltirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish mumkin.

#### Adabiyotlar

1. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. PF-5924 "On measures to further improve and popularize physical education and sports in the Republic of Uzbekistan." Tashkent, January 24, 2020.
2. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. PF-6099 "On measures for the wide implementation of a healthy lifestyle and further development of mass sports." Tashkent, October 30, 2020.
3. Khasanov, A. T. (2017). Physical culture and sport as a vital aspect and personality formation. *Young Scientists*, (11), 527–529.
4. Khasanov, A. T. (2017). Physical culture is the hope of the nation. *Young Scientist*, (12), 591–592.
5. Khasanov, A. T., Yusupov, T. T., & Allomov, E. I. (2020). Training of specialists of the faculty of military education for professional and innovative activities. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, (1), 108–113.
6. Khasanov, A. (2022). Primary school students training movement games in physical education classes. *Physical Education, Sport and Health*, 2(2). *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, ISSN 2770-2367. <https://zienjournals.com>
7. Khasanov, A. T. (2018). Experimental substantiation of the accentuated classes in physical education of students of the faculty "Pre-prescription military education". In *Pedagogy Today: Problems and Solutions* (pp. 59–61).
8. Khankeldiev, Sh. Kh., & Khasanov, A. T. Assessment of the physical status of youth students by the method of canonical analysis. *Andrushchishin IF – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)*.