



UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA O'QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK USULLARDAN FOYDALANISH

N. Yo'lchiyeva

Qo'qon davlat universiteti magistri

Annotatsiya. Mazkur maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik usullardan foydalanishning ilmiy-amaliy asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiluvchi innovatsion metodlar, jumladan, o'yin texnologiyalari, differensial yondashuv hamda funksional mashqlar tizimi o'rganildi. Tajriba ishlari davomida zamonaviy metodlarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga integratsiya qilish o'quvchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Tadqiqot natijalari o'quv jarayonida innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash o'quvchilarning jismoniy faolligi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini oshirishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, kuch, innovatsion metodlar, o'yin texnologiyalari, maktab o'quvchilari.

Kirish. Hozirgi kunda yosh avlodni sog'lom, jismonan chiniquqan va har tomonlama rivojlangan qilib tarbiyalash ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlash, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim o'rin tutadi.

Jismoniy sifatlar – bu inson organizmining jismoniy imkoniyatlarini ifodalovchi muhim ko'rsatkichlar bo'lib, ularga kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kiradi. Mazkur sifatlarning rivojlanish darajasi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi hamda umumiy sog'lig'iga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

So'nggi yillarda ta'lim tizimida innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish orqali o'quv jarayonining samaradorligini oshirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ham zamonaviy pedagogik yondashuvlardan foydalanish o'quvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshirish, jismoniy faolligini kuchaytirish hamda jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shu sababli, umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik usullardan foydalanish masalasi dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi:

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatuv;
- pedagogik tajriba;
- jismoniy tayyorgarlik testlari;
- statistik tahlil.

Tajriba ishlari umumiy o'rta ta'lim maktabining 5–7-sinf o'quvchilari ishtirokida tashkil etildi. Tadqiqotda jami 40 nafar o'quvchi qatnashdi. Ular nazorat va tajriba guruhlariga bo'lindi.

Nazorat guruhida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari an'anaviy usullar asosida olib borildi. Tajriba guruhida esa zamonaviy pedagogik texnologiyalar, jumladan:

- o'yin texnologiyalari;
- aylanma mashg'ulot usuli;
- differensial yondashuv;
- funksional mashqlar kompleksi qo'llanildi.

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi quyidagi testlar orqali baholandi:

- 30 metrga yugurish (tezkorlik);
- joyidan uzunlikka sakrash (kuch);
- 1000 metrga yugurish (chidamlilik);
- estafeta yugurish mashqlari (chaqqonlik).

Tadqiqot natijalari. Tajriba jarayonida zamonaviy pedagogik usullarni qo'llash o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlarni yuzaga keltirdi.

Tajriba guruhidagi o'quvchilarda quyidagi natijalar kuzatildi:

- tezkorlik ko'rsatkichlari o'rtacha 8–10 % ga yaxshilandi;
- chidamlilik darajasi 10–12 % ga oshdi;
- kuch ko'rsatkichlari 7–9 % ga yaxshilandi;
- chaqqonlik darajasi 8 % ga oshdi.

Nazorat guruhida esa o'zgarishlar nisbatan kamroq bo'ldi. Bu esa zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida samarali ekanligini ko'rsatadi.

Munozara. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida zamonaviy pedagogik yondashuvlardan foydalanish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ayniqsa, o'yin texnologiyalaridan foydalanish o'quvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirib, ularning faol ishtirokini ta'minlaydi. Differensial yondashuv esa har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlarini hisobga olib, mashg'ulotlarni samarali tashkil etish imkonini beradi.

Bundan tashqari, aylanma mashg'ulot usuli va funksional mashqlar kompleksi bir vaqtning o'zida bir nechta jismoniy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Mazkur natijalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etish zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa va amaliy tavsiyalar.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalar chiqarildi:

1. Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga joriy etish o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.
2. O'yin texnologiyalari va aylanma mashg'ulot usuli o'quvchilarning jismoniy faolligini oshiradi.
3. Differensial yondashuv o'quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olishga yordam beradi.

Amaliy tavsiyalar:

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'yin metodlaridan keng foydalanish;
- mashg'ulotlarni aylanma mashqlar asosida tashkil etish;
- o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda differensial yondashuvni qo'llash;
- sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi sport tadbirlarini ko'paytirish.

Adabiyotlar

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва: Академия, 2020.
2. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.
3. Kirk D. Physical Education Futures. – Routledge, 2018.
4. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Arabboev Qahramon Tokhirzhonovich. "Features Of Physical Education Of Preschoolers." *International Journal of Early Childhood Special Education* 15.2 (2023).
5. МУРАТОВА, ГР, and М. ХАТАМОВ. "О проблемах развития творческой активности детей школьного возраста на уроках физической культуры." *Образование. Наука. Карьера*. 2018.