



MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA INNOVATSION MASHG'ULOT SHAKLLARINING AHAMIYATI.

N. Yo'lchiyeva

Qo'qon davlat universiteti magistranti

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda innovatsion mashg'ulot usullarining ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqot Qo'qon shahridagi 33-umumiy o'rta ta'lim maktabining 8–9-sinf o'quvchilari ishtirokida o'tkazildi. Pedagogik tajriba jarayonida aylanma mashg'ulot (circuit training), yuqori intensivlikdagi interval mashqlari (HIIT elementlari), harakatli o'yinlar hamda funksional mashqlar majmuasidan foydalanildi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, innovatsion mashg'ulot usullarini jismoniy tarbiya darslariga joriy etish o'quvchilarning tezkorlik, chidamlilik, kuch va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishda sezilarli samaradorlikka ega. Tadqiqotda ilg'or xalqaro tajribalar ham tahlil qilinib, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini zamonaviy metodlar asosida tashkil etish o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishi hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qilishi aniqlangan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, innovatsion mashg'ulotlar, circuit training, yuqori intensivlikda bajariladigan mashqlar, maktab o'quvchilari, harakatli o'yinlar, sog'lom turmush tarzi.

Kirish. Yosh avlodning jismoniy jihatdan sog'lom va har tomonlama rivojlangan bo'lib voyaga yetishi har qanday jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biridir. Maktab ta'lim tizimida jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, sog'lig'ini mustahkamlash hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ayrim hollarda o'quvchilarning jismoniy faolligini yetarli darajada ta'minlamaydi. Shu sababli xalqaro amaliyotda jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan innovatsion mashg'ulot usullari keng qo'llanilmoqda. Masalan, Yevropa va AQSh maktablarida circuit training, interval mashg'ulotlar, funksional mashqlar hamda o'yin texnologiyalari jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda muhim vosita sifatida qo'llanmoqda.

Xalqaro tadqiqotlar natijalariga ko'ra, innovatsion mashg'ulot metodlari o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birga, ularning mashg'ulotlarga qiziqishini ham oshiradi. Shu nuqtai nazardan, maktablarda jismoniy tayyorgarlikni

oshirishda zamonaviy mashg'ulot usullarini qo'llash dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biri hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi – maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda innovatsion mashg'ulot usullarining samaradorligini aniqlash va ularni jismoniy tarbiya darslarida qo'llash bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Metodlar. Tadqiqot Qo'qon shahridagi 33-umumiy o'rta ta'lim maktabining 8–9-sinf o'quvchilari ishtirokida olib borildi. Tadqiqotda jami 80 nafar o'quvchi qatnashdi. Ular nazorat guruhi va tajriba guruhiga ajratildi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish; pedagogik kuzatuv; pedagogik tajriba; jismoniy tayyorgarlik testlari; statistik tahlil metodlari.

Tajriba guruhida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari quyidagi innovatsion metodlar asosida tashkil etildi:

Aylanma mashg'ulot (*circuit training*) – turli stansiyalarda bajariladigan mashqlar majmuasi;

Interval mashg'ulotlar (*HIIT elementlari*) – qisqa muddatli yuqori intensiv mashqlar va dam olish davrlarining almashuvi;

Harakatli o'yinlar – jismoniy faollikni oshiruvchi interaktiv mashqlar;

Funksional mashqlar – organizmning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantiruvchi mashqlar.

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi quyidagi testlar yordamida baholandi:

- 30 metrga yugurish (tezkorlik);
- joyidan uzunlikka sakrash (kuch);
- 1000 metrga yugurish (chidamlilik);
- *shuttle run* (4×10 m) – chaqqonlik testi.

Natijalar Pedagogik tajriba natijalari tajriba guruhidagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanganini ko'rsatdi.

Tajriba yakunida quyidagi o'zgarishlar kuzatildi: 30 metrga yugurish natijalari o'rtacha 12–14 % ga yaxshilandi; joyidan uzunlikka sakrash ko'rsatkichlari 9–11 % ga oshdi; 1000 metrga yugurish natijalari 12–14 % ga yaxshilandi; *shuttle run* testi natijalari 10 % ga yaxshilandi.

Nazorat guruhida ham ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan bo'lsa-da, ular tajriba guruhiga nisbatan kamroq bo'ldi.

Natijalar innovatsion mashg'ulot usullarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Munozara. Tadqiqot natijalari xalqaro ilmiy tadqiqotlar bilan hamohangdir. Xususan, zamonaviy sport pedagogikasi sohasidagi tadqiqotlar *circuit training* va interval mashg'ulotlar maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali ekanligini ko'rsatadi.

Innovatsion mashg'ulot usullarining asosiy afzalliklaridan biri shundaki, ular o'quvchilarni faol harakatga jalb etadi hamda mashg'ulot jarayonini qiziqarli qiladi. Harakatli o'yinlar esa o'quvchilarning emotsional holatini yaxshilaydi va jismoniy faolligini oshiradi.

Shuningdek, funksional mashqlar majmuasi o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarida innovatsion metodlardan foydalanish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalariga ko'ra quyidagi xulosalar chiqarildi:

1. Innovatsion mashg'ulot usullari maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi.
2. Aylanma mashg'ulot va interval mashqlar o'quvchilarning tezkorlik, chidamlilik va kuch sifatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.
3. Harakatli o'yinlar o'quvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi.

Amaliy tavsiyalar:

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida circuit training elementlarini qo'llash;
- interval mashg'ulotlar orqali chidamlilikni rivojlantirish;
- harakatli o'yinlar va estafeta mashqlarini ko'proq qo'llash;
- jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish.

Adabiyotlar

1. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.
2. Kirk D. Physical Education Futures. – Routledge, 2018.
3. Bailey R. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits. – Journal of School Health, 2018.
4. Xolodov J.K., Kuznetsov V.S. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi. Moskva: Akademiya, 2020.
5. Muratova, G. R., and A. A. Sarukhanov. "Sports events as a tool for social integration." *Central Asian Journal of Social Sciences and History* 6.3 (2025): 253-257.
6. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Arabboev Qahramon Tokhirzhonovich. "Features Of Physical Education Of Preschoolers." *International Journal of Early Childhood Special Education* 15.2 (2023).