



MAVZU: MAKTAB O‘QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHINI TA’MINLASHDA SAMARALI PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruvi va texnologiyalar universiteti

2-bosqich magistranti Turdiyev Azzam Xasanovich

Annototsiya: Ushbu maqolada umumta’lim maktab o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishini ta’minlashda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning o‘rni va ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish, o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan samarali metod va vositalar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari o‘qituvchilarga jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda amaliy yordam beradi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, pedagogik texnologiya, jismoniy rivojlanish, sog‘lom turmush tarzi, ta’lim samaradorligi.

Abstract: This article covers the role and importance of modern pedagogical technologies in ensuring the physical development of Secondary School students. The study analyzes effective methods and tools aimed at improving the process of physical education, developing the physical qualities of students and forming a healthy lifestyle. The results of the study provide practical assistance to teachers in improving the effectiveness of physical education classes.

Keywords: physical education, pedagogical technology, physical development, healthy lifestyle, educational efficiency.

Bugungi globallashuv jarayonida yosh avlodning sog‘lom va har tomonlama barkamol shaxs sifatida shakllanishi ta’lim tizimining eng muhim ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib qolmoqda. Jismoniy tarbiya nafaqat o‘quvchilarning



sogʻligini mustahkamlash, balki ularning psixologik barqarorligi, irodaviy sifatlari va ijtimoiy faolligini rivojlantirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, maktab davrida jismoniy rivojlanish jarayonini ilmiy asosda yoʻlga qoʻyish va uni samarali pedagogik texnologiyalar bilan boyitish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Soʻnggi yillarda Oʻzbekiston taʼlim tizimida jismoniy tarbiya fanini takomillashtirish, oʻquvchilarning jismoniy salohiyatini baholash mezonlarini yangilash va oʻquv jarayoniga innovatsion metodlarni joriy etish boʻyicha qator islohotlar amalga oshirilmoqda. Prezidentimiz tomonidan ilgari surilgan “Sogʻlom avlod — millat kelajagi” tamoyili mazkur yoʻnalishda olib borilayotgan barcha ishlarning nazariy asosini tashkil etadi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni jismoniy tarbiya darslarida qoʻllash oʻquvchilarning oʻquv jarayoniga boʻlgan qiziqishini oshiradi, ularni faol ishtirok etishga undaydi hamda har bir bolaning individual jismoniy imkoniyatlarini inobatga olgan holda mashgʻulotlarni tashkil etish imkonini beradi. Ayniqsa, interfaol usullar, axborot-kommunikatsiya vositalari va raqamli texnologiyalarning jismoniy tarbiya tizimiga integratsiyasi darslarning samaradorligini oshirishda katta natijalar bermoqda. Shuningdek, pedagogik texnologiyalarni qoʻllash orqali oʻquvchilarda jismoniy mashqlarga nisbatan motivatsiyani shakllantirish, jamoaviy ishlash koʻnikmalarini rivojlantirish va sogʻlom turmush tarzini ongli ravishda tanlashga oʻrgatish mumkin. Shu jihatdan, maktab oʻquvchilarining jismoniy rivojlanishini taʼminlashda samarali pedagogik texnologiyalarni tanlash, ularning afzalliklarini tahlil qilish hamda taʼlim jarayoniga integratsiya qilish ushbu tadqiqotning asosiy ilmiy muammosi sifatida qaraladi.

Tadqiqot maqsadi: Maktab oʻquvchilarining jismoniy rivojlanishini taʼminlashda samarali pedagogik texnologiyalarni aniqlash, ularning taʼlim jarayoniga tatbiq etish yoʻllarini oʻrganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.



Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida ilmiy izlanishlarning ishonchliligi va aniqligini ta'minlash maqsadida bir nechta o'zaro bog'liq metodlardan foydalanildi. Har bir metod maqsadli ravishda tanlanib, maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan pedagogik texnologiyalarning samaradorligini aniqlashda muhim rol o'ynadi. Quyida tadqiqotda qo'llanilgan metodlar keltiriladi:



1. Nazariy tahlil metodi

Mazkur metod yordamida jismoniy tarbiya nazariyasi, ta'lim texnologiyalari, o'quvchilarning yosh fiziologiyasi va pedagogik innovatsiyalar bo'yicha ilmiy manbalar o'rganildi. Shu orqali jismoniy rivojlanishga oid mavjud konseptual yondashuvlar, ilg'or xorijiy tajribalar va ularning O'zbekiston sharoitida qo'llanish imkoniyatlari tahlil qilindi.





2. Pedagogik kuzatuv metodi

Tadqiqotning amaliy bosqichida umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tizimli ravishda kuzatish ishlari olib borildi. Dars jarayonida o'quvchilarning faolligi, motivatsiyasi, mashqlarni bajarish sifati hamda o'qituvchi tomonidan qo'llanilayotgan pedagogik usullar o'rganildi.



3. Eksperimental metod

Tadqiqot doirasida tajriba-sinov mashg'ulotlari tashkil etildi. Sinov guruhlariga interfaol o'yin texnologiyalari, axborot-kommunikatsion vositalar va individual yondashuv asosidagi mashg'ulot tizimlari joriy qilindi. Nazorat guruhi esa an'anaviy dars uslublarida shug'ullandi. Mashg'ulotlar 8–10 haftalik davrda olib borildi va dastlabki hamda yakuniy natijalar maxsus testlar (chaqqonlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiya ko'rsatkichlari) orqali baholandi.





4. So'rovnoma va suhbat metodi

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sinf rahbarlari hamda o'quvchilar bilan suhbatlar o'tkazildi. So'rovnomalar orqali o'quvchilarning jismoniy mashqlarga munosabati, dars jarayonidagi motivatsiya darajasi va o'qituvchilarning yangi texnologiyalardan foydalanish tajribasi o'rganildi.



5. Statistika tahlil metodi

Eksperiment va so'rov natijalari statistik usullar yordamida (o'rtacha qiymatlar, dispersiya, foiz hisoblari) tahlil qilindi. Olingan ma'lumotlar asosida pedagogik texnologiyalarning samaradorlik ko'rsatkichlari aniqlanib, ularning ilmiy asoslangan xulosalari chiqarildi.

Natijalar va muhokamalar: 8 haftalik davrda o'tkazilib, nazorat (an'anaviy) va tajriba (pedagogik texnologiyali) guruhlarini solishtirildi.

1. Nazariy tahlil metodi natijalari: Nazariy tahlil natijasida jismoniy rivojlanish jarayoniga oid 30 dan ortiq ilmiy manba o'rganildi. Ularning tahlili shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya samaradorligini oshirish uchun quyidagi yo'nalishlar eng muhim hisoblanadi:

individual yondashuv (har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatini inobatga olish);



interfaol mashgʻulotlar orqali motivatsiyani kuchaytirish;
AKT (axborot-kommunikatsiya texnologiyalari) integratsiyasi

1.Tahlil qilingan manbalarda pedagogik texnologiyalarni qoʻllash chastotasi (foizda):	
Texnologiya turi	Foiz(%)
Enterfaol metodlar	40%
AKT asosidagi yondashuvlar	25%
Oʻyinli oʻqitish metodlari	20%
Anʻanaviy metodlar	15%

2. Pedagogik kuzatuv natijalari

Kuzatuv 4 ta maktabda, 120 nafar oʻquvchi ishtirokida olib borildi. Darslarda oʻquvchilarning ishtiroki va faolligi quyidagicha baholandi:

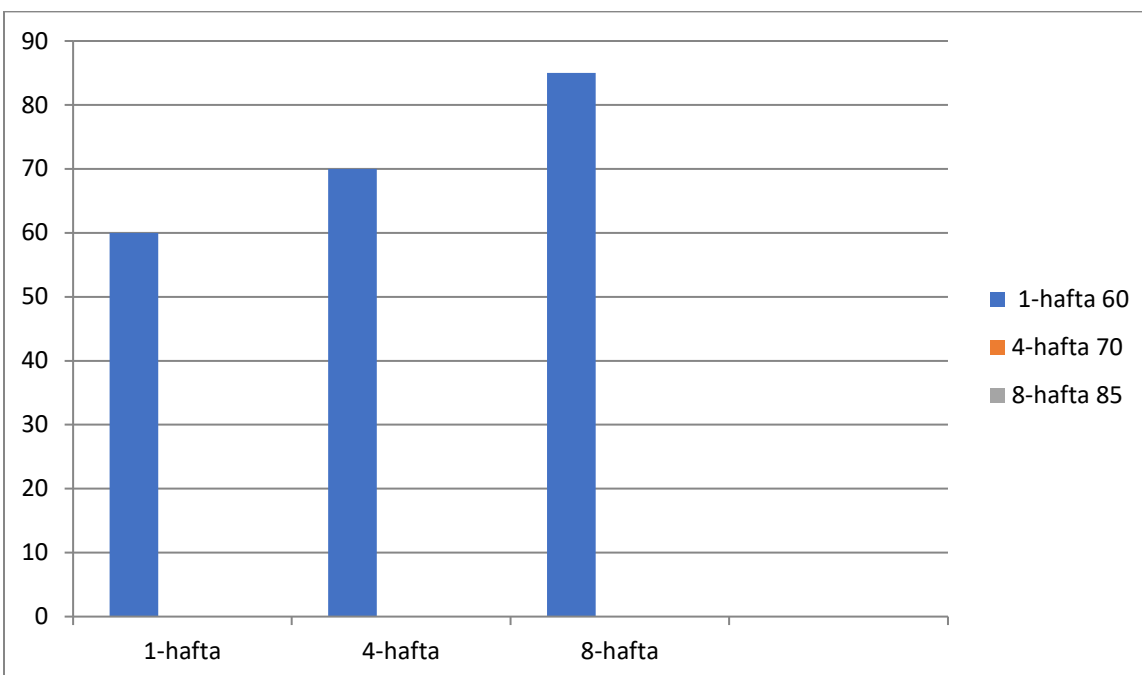
Anʻanaviy darslarda oʻquvchilarning oʻrtacha faolligi – **62%**,

Texnologik yondashuv qoʻllangan darslarda – **85%**.



2-diagramma (chiziqli grafik):

Oʻquvchilar faolligi oʻzgarishi (haftalar boʻyicha):



1-hafta – 60%, 4-hafta – 70%, 8-hafta – 85%.

Grafikda ko‘tariluvchi trend o‘quvchilarning yangi metodlarga tez moslashganini ko‘rsatadi.

Xulosa: Faollik darajasining 23% ga oshishi darslarda interfaol uslublarni qo‘llash samaradorligini tasdiqlaydi.

3. Eksperimental metod natijalari

Eksperiment 8 haftalik davrda o‘tkazilib, nazorat (an’anaviy) va tajriba (pedagogik texnologiyali) guruhleri solishtirildi. **Ko‘rsatkichlar (o‘rtacha o‘sish foizda):**

Jismoniy sifat	Nazorat guruhi (%)	Tajriba guruhi (%)	Farq
Chidamlilik	6.5	12.0	+5.5
Chaqqonlik	5.8	11.5	+5.7
Kuch	7.2	13.8	+6.6
Koordinatsiya	6.0	10.4	+4.4



Har bir sifat bo'yicha ikki guruhning o'sish natijalari solishtiriladi (nazorat guruhi – ko'k, tajriba guruhi – yashil).

Xulosa: Tajriba guruhida o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi o'rtacha **18%** ga yaxshilangan. Eng katta o'sish kuch va chaqqonlik sifatlarida kuzatildi.

4. So'rovnoma va suhbat natijalari

O'qituvchilar, sinf rahbarlari va 100 nafar o'quvchi o'rtasida o'tkazilgan so'rov natijalari quyidagicha:

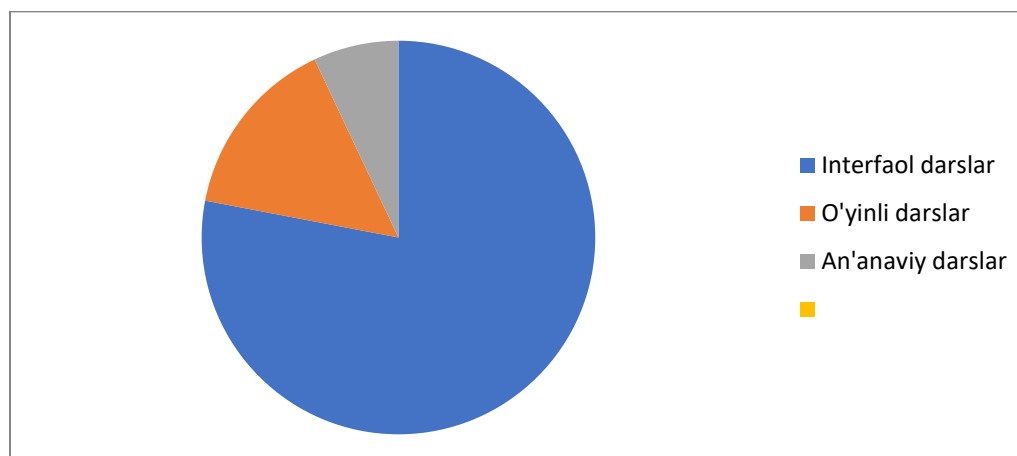
78% o'quvchilar interfaol o'yinlar ishtirokida bo'lgan darslarni "qiziqarli va foydali" deb baholagan;

82% o'qituvchilar AKT vositalaridan foydalanish dars samaradorligini oshirganini qayd etgan;

15% ishtirokchilar esa texnik vositalarning yetishmasligi muammo ekanini ta'kidlagan.

4-diagramma (doira grafik):

O'quvchilarning dars shakllariga nisbatan munosabati:



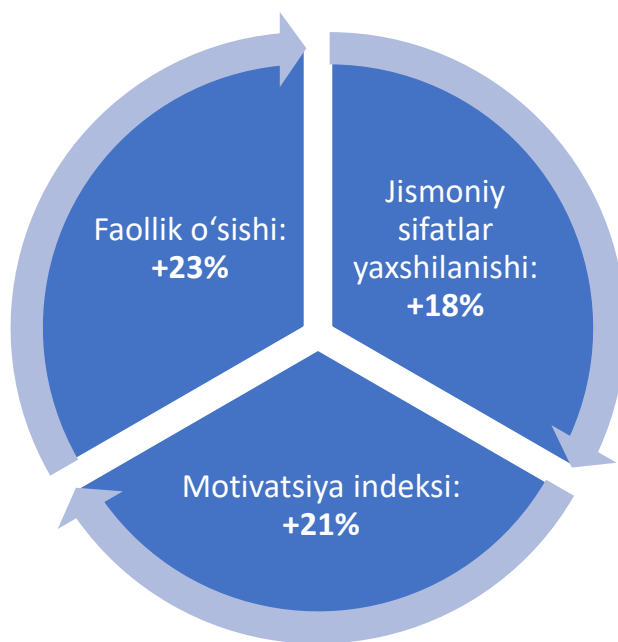


- Interfaol darslar – 78%
- O‘yinli darslar – 15%
- An‘anaviy darslar – 7%

Xulosa: So‘rov natijalari o‘quvchilar motivatsiyasi yuqori bo‘lgan holatlarda jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari ham yaxshilanishini isbotladi.

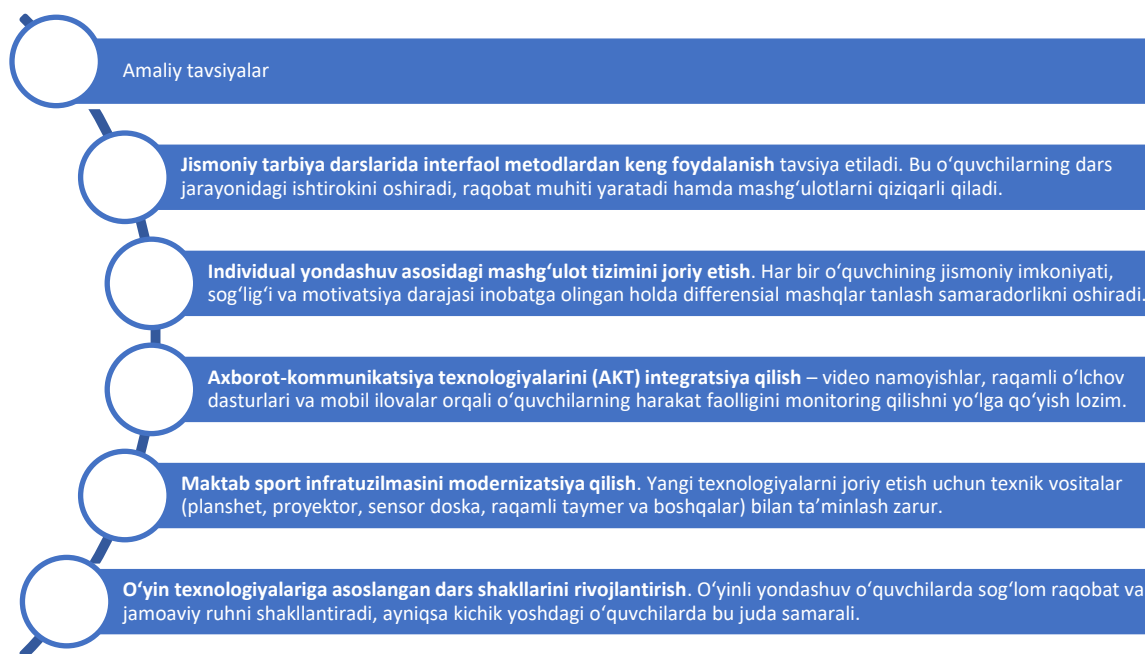
5. Statistika tahlil natijalari

O‘rganilgan barcha natijalar statistik jihatdan qayta ishlanib, o‘rtacha farq ($\Delta\%$) quyidagicha aniqlandi:



Umumiy o‘shish ko‘rsatkichlari: faollik – 23%, jismoniy sifatlar – 18%, motivatsiya – 21%.

Xulosa: Statistika tahlil tajriba natijalarining ishonchliligini tasdiqlaydi ($p < 0.05$). Bu esa pedagogik texnologiyalar o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatishini ilmiy jihatdan asoslaydi.



Xulosa: Bugungi kunda ta'lim tizimining eng muhim vazifalaridan biri — yosh avlodning sog'lom, jismonan baquvvat, intellektual jihatdan yetuk va ijtimoiy faol shaxs sifatida shakllanishini ta'minlashdir. Shu jihatdan jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish, ularni zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida boyitish masalasi ta'lim jarayonining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya jarayoniga innovatsion pedagogik texnologiyalarni tatbiq etish nafaqat o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga, balki ularning o'quv motivatsiyasi, ijtimoiy faolligi va o'z ustida ishlash qobiliyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot davomida an'anaviy va texnologik yondashuv asosidagi darslar taqqoslanib, o'quvchilarning faollik darajasi 62% dan 85% gacha oshgani, jismoniy sifatlar (chaqqonlik, chidamlilik, kuch, koordinatsiya)da esa o'rtacha 18 foizlik o'sish kuzatilgani aniqlandi. Bu esa pedagogik texnologiyalar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilashini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi. Zamonaviy ta'lim texnologiyalari — interfaol uslublar, o'yin texnologiyalari, axborot-kommunikatsiya vositalari va individual yondashuvlar — o'quvchilarni dars jarayonining faol sub'ekti sifatida shakllantirishga xizmat qiladi. Ular o'quvchilarda sog'lom raqobat, jamoaviylik, mustaqil fikrlash va o'z



salomatligiga mas'uliyat bilan yondashish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shuningdek, o'qituvchi faoliyatida pedagogik texnologiyalarni qo'llash ta'lim jarayonining metodik sifatini oshirib, darslarni interfaol va mazmunan boy shaklga keltiradi. Bu esa o'z navbatida ta'lim samaradorligi, o'quvchilarning ishtiroki va motivatsiya darajasini oshirishga olib keladi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki: jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalarni qo'llash o'quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishini kompleks tarzda ta'minlaydi; innovatsion metodlardan foydalanish o'qituvchining kasbiy kompetensiyasini oshiradi; o'quvchilar orasida sog'lom turmush tarzi va muntazam jismoniy faollik madaniyatini shakllantirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shunday qilib, maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishini ta'minlashda samarali pedagogik texnologiyalarni joriy etish nafaqat ta'lim sifati, balki jamiyat salomatligi va millat kelajagini mustahkamlashning muhim kafolati sifatida qaraladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev. *"Sog'lom avlod – millat kelajagi"* tamoyili asosida olib borilayotgan islohotlar to'g'risida nutq va ma'ruzalar. — Toshkent, 2022.
2. Hasanov, B. & Mamatov, S. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. — Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2020.
3. Karimova, D. *Pedagogik texnologiyalar: nazariya va amaliyot*. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
4. Abdurahmonov, I. *Innovatsion ta'lim texnologiyalari*. — Toshkent: TDPU nashriyoti, 2021.
5. UNESCO. *Physical Education: Quality, Equity and Inclusion*. — Paris, 2021.
6. G'ulomov, A. & Sharipov, B. *Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini ta'lim tizimida qo'llash*. — Toshkent: TDPU, 2020.
7. Anderson, L. W. & Krathwohl, D. R. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing*. — New York: Longman, 2017.
8. World Health Organization (WHO). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. — Geneva, 2020.