



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY FAOLLIGINI BOSHQARISHDA JISMONIY SIFATLARNING O'RNI

Ayapova Nilufar Komekbay Qizi

Jismoniy tarbiya va sport universitetining 1-bosqich magistranti

ayapovanilufar@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur tezista maktab o'quvchilarining jismoniy faolligini boshqarishta sport menedjmentining samarali strategiyalari yoritiladi. Tatqiqotta o'quvchilar orasida jismoniy faollikni oshirish, sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etish hamda ularni boshqarishta innovatsion metodlarning ahamiyati ko'rib chiqiladi. O'ingan natijalar maktab sharoitida sport menedjmenti strategiyalarini samarali qo'llash orqali o'quvchilarda muntazam jismoniy faollikni taminlash, sog'lom turmish tarzini shakillantirish hamda sportga qiziqishni oshirish mumkinligini ko'rsatti

Kalit so'zlar: Jismoniy faollik, maktab o'quvchilari, metodlar, strategiya, innovatsiya texnik ko'nikmalar,

Аннотация: В данной диссертации рассматриваются эффективные стратегии управления физической активностью школьников в сфере спорта. В исследовании рассматривается важность инновационных методов повышения физической активности учащихся, эффективной организации и управления спортивной деятельностью. Результаты показывают, что эффективное применение стратегий управления спортом в школьной среде может обеспечить регулярную физическую активность учащихся, сформировать здоровый образ жизни и повысить интерес к спорту.

Ключевые слова: Физическая активность, школьники, методы, стратеги, инновация, технические навыки

Annotation: This dissertation examines effective strategies for managing schoolchildren's physical activity in the context of sports. The study explores the importance of innovative methods for increasing student physical activity and effectively organizing and managing sports activities. The results demonstrate that the effective application of sports management strategies in the school environment can ensure regular physical activity among students, foster a healthy lifestyle, and increase interest in sports.

Keywords: Physical activity, schoolchildren, methods, strategies, innovation, technical skills.

Kirish: Maktab davri inson hayotida jismoniy va ma'naviy rivojlanishning eng muhim bosqichlaridan biri hisoblanadi. Shu davrda bola organizmi faol o'sadi, harakat ko'nikmalari shakllanadi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabati qaror topadi. Maktab davri inson hayotida eng mas'uliyatli va sarmazmun bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda o'quvchilarning nafaqat aqliy, balki jismoniy rivojlanishi ham faol kechadi. Shu sababli,



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini to'g'ri yo'lga qo'yish, ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, muntazam sport va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish davlat miqyosidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik o'quvchilarning nafaqat sog'lig'ini mustahkamlash, balki ularning aqliy faoliyati, o'qishdagi samaradorligi va ijtimoiy faolligini oshirishda ham muhim omil sifatida qaraladi.

Mavzuning dolzarbligi: Bugungi kunda ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, muntazam jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning diqqat, xotira va intellektual rivojlanish darajasi yuqori bo'ladi. Shu bilan birga, sport va jismoniy tarbiya orqali o'quvchilarda iroda, sabr-toqat, jamoada ishlash qobiliyati ham shakllanadi. Shu sababli, maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish ta'lim-tarbiyaning ustuvor vazifalaridan biri sifatida e'tirof etiladi. Jismoniy tayyorgarlik — bu o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, tezkorlik) rivojlantirish, shuningdek, ularni kelajak hayotga tayyorlash jarayonidir. Bugungi kunda ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, muntazam jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanuvchi bolalar aqliy faollikda yuqori natijalarga erishadi, ularning diqqat-e'tibori, xotirasi va intellektual rivojlanish darajasi yaxshilanadi. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlik bolalarda iroda, sabr-toqat, jamoada ishlash, liderlik, muloqot qilish qobiliyati kabi muhim hayotiy ko'nikmalarni shakllantiradi. Ayniqsa, zamonaviy axborot texnologiyalari davrida bolalarning ko'p vaqtini kompyuter va smartfon qarshisida o'tkazishi jismoniy faollikning kamayishiga olib kelmoqda. Bu esa o'z navbatida sog'liq muammolarini yuzaga keltiradi: ortiqcha vazn, gavda nuqsonlari, mushak va suyak tizimi zaiflashishi, immunitetning pasayishi. Shu sababli, maktab davrida bolalarni jismoniy faollikka jalb qilish yanada dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

O'zbekiston Respublikasida ham yoshlar salomatligi va jismoniy rivojiga katta e'tibor qaratilmoqda. Davlatimiz rahbariyati tomonidan qabul qilinayotgan qaror va dasturlar ham aynan shu yo'nalishga qaratilgan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sog'lom avlodni tarbiyalashga oid tashabbuslari, "Sog'lom turmush tarzi" milliy dasturi, maktablarda sport infratuzilmasini rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlari o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish uchun mustahkam huquqiy asos yaratmoqda. Davlat dasturlarida sog'lom avlodni tarbiyalash, maktablarda sport infratuzilmasini yaxshilash hamda o'quvchilarning muntazam jismoniy mashg'ulotlarda ishtirokini ta'minlash bo'yicha ko'plab islohotlar amalga oshirilmoqda. Bu esa maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalasini yanada dolzarb qiladi.

Tadqiqotning maqsadi Maktab o'quvchilarining jismoniy faolligini rivojlantirish va boshqarish uchun o'quvchining jismoniy sifatlari sport menedjmenti strategiyalari asosida tahlil qilamiz.

Tadqiqotning vazifalari: Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish samarali metodlardan foydalanishni talab etadi. Har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlari turlicha bo'lgani uchun darslarda qo'llaniladigan metodlar ham individual yondashuv asosida tanlanadi. Ayniqsa 8-sinf o'quvchilari o'sish va





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



rivojlanish davrida bo'lgani uchun mashg'ulotlarda kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik hamda egiluvchanlik sifatlarini mutanosib rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqotda biz o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish va ularni sport mashg'ulotlariga qiziqtirish maqsadida turli metodlardan foydalanib ko'rdik. Quyida ushbu sifatlarni rivojlantirishda samarali bo'lgan metodlar keltiriladi.

- O'quvchilarning sportga qiziqishini oshirish va ularni rag'batlantirish
- Jismoniy tarbiya darslari va to'garaklarini samarali rejalashtirish
- Har bir o'quvchining jismoniy rivojlanishini muntazam nazorat qilish

Tadqiqot metodlari:

1. Kuchni rivojlantirish metodlari

Takroriy mashq metodi – yengil og'irlik bilan 10–15 marta takror bajarish (masalan: turnikda tortilish, prisidaniya qilish).

2. Tezlikni rivojlantirish metodlari

Intervallar metodi – yugurish + qisqa dam olish (masalan, 30 m yugurib, 30 soniya yurib dam olish).

3. Chidamlilikni rivojlantirish metodlari

Uzliksiz mashq metodi – 10–15 daqiqa to'xtamasdan o'rtacha tezlikda yugurish.

4. Egiluvchanlikni rivojlantirish metodlari

Dinamik cho'zilish – mashq oldidan yengil tebranish, qo'l-oyoq aylantirish.

5. Chaqqonlikni rivojlantirish metodlari

Estafeta o'yinlari – to'siqlardan o'tib yugurish, to'pni olib qaytish.

8-sinf maktab o'quvchilarining jismoniy faolligini oshirish uchun jismoniy sifatlardan foydalangan holda tadqiqot o'tkazamiz

1-jadval

8-sinf o'quvchilari	Kuch mashqlari	Tezlik mashqlari	Chidamlil ik mashqlari	Egiluvchanli k mashqlari	Chaqqonli k mashqlari
Anvar	15 marta turnik	30 metrga yugirish	1 kmga yugirish	Oyoq qo'llarni aylantirish	Estafeta o'yinlari
Feruza	20 marta prisidaniya	30 metrga yugirish	1 kmga yugirish	Oyoq qo'llarni aylantirish	Estafeta o'yinlari
Nigora	20 marta prisidaniya	30 metrga yugirish	1 kmga yugirish	Oyoq qo'llarni aylantirish	Estafeta o'yinlari

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi: O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 8-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy sifatlarda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlikni rivojlantirish muhim omil



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



hisoblanadi. Tadqiqot davomida muntazam va maqsadli mashg'ulotlar tashkil etilib, o'quvchilar jismoniy faollikka jalb qilindi, bu esa ularning umumiy tayyorgarlik darajasida sezilarli ijobiy natijalarga olib keldi.

Avvalo, kuzatuv jarayonida aniqlanishicha, muntazam yugurish mashqlari va chidamlilikka qaratilgan topshiriqlar 8-sinf o'quvchilarining nafas olish va yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilagan, bu esa ularning uzoq masofalarga yugurish ko'rsatkichlarini yaxshilashda o'z aksini topdi. Shuningdek, kuchni rivojlantiruvchi mashqlar (turnikda tortinish, prisidaniya) o'quvchilarda mushak kuchining ortishi, gavda to'g'riligini saqlash va jismoniy bardoshlilikni oshirishga xizmat qildi.

Chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun o'tkazilgan mashg'ulotlarda o'quvchilar nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham faollashdi. Ularning reaksiyasi tezlashdi, harakat koordinatsiyasi yaxshilandi hamda sport o'yinlarida (futbol, voleybol, basketbol) samaradorligi oshdi. Bu esa o'z navbatida jamoaviylik, hamkorlik va raqobatbardoshlik ko'nikmalarini kuchaytirdi.

Tadqiqot davomida o'quvchilarning qiziqishi va motivatsiyasi ham sezilarli darajada o'sdi. Ular sport mashg'ulotlariga xursandchilik bilan qatnashdi, o'z natijalarini oshirishga intildi. O'quvchilarda sog'lom turmush tarziga nisbatan ongli munosabat shakllanib, jismoniy mashg'ulotlarni hayotining ajralmas qismi sifatida qabul qila boshlashdi.

Shuningdek, muntazam jismoniy faollik ularning o'qish samaradorligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Tadqiqot yakunida o'quvchilarning diqqat-e'tibori, intellektual faoliyati va psixologik barqarorligi oshgani kuzatildi. Bu esa jismoniy tarbiya va aqliy rivojlanish o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni yana bir bor isbotladi.

Demak, jismoniy tayyorgarlikni oshirish bo'yicha olib borilgan tadqiqot o'z samarasini berdi va o'quvchilarda nafaqat jismoniy sifatlarning rivojlanishiga, balki irodaviy, aqliy va ijtimoiy ko'nikmalarning shakllanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Shuning uchun bu yo'nalishdagi ishlarni muntazam davom ettirish, maktablarda sport va jismoniy tarbiya darslarini yanada takomillashtirish hamda zamonaviy pedagogik va sport texnologiyalarini joriy etish zarurdir.

Xulosalar: Shu mavzu bo'yicha xulosa qilib shuni aytishim joizki, maktab o'quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda sport menejmentining samarali strategiyalarini qo'llash muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot davomida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishda turli metodlardan foydalanish samaradorligi tasdiqlandi. Ushbu metodlar o'quvchilar organizmining yosh xususiyatlariga mos ravishda tanlangani natijasida mashg'ulotlarning samarasi oshdi.

Shuningdek, dars jarayoniga o'yin metodlari, intervallik mashqlar, estafetalar hamda individual yondashuv elementlarini kiritish o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishini kuchaytirib, ularni faol ishtirok etishga undadi. Bu esa nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasining ortishiga, balki irodaviy sifatlarni, jamoada ishlash ko'nikmalari va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatning shakllanishiga xizmat qildi.



Umuman olganda, sport menejmenti strategiyalarini maktab sharoitida qo'llash orqali jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirish, o'quvchilarning salomatligini mustahkamlash va ularning kelajakda sog'lom avlod bo'lib voyaga yetishiga puxta zamin yaratish mumkin.

Adabiyot va manbalar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PQ- 5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrdagi PQ-4877-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 2005.
4. Кузнецов, В.С. Менеджмент в спорте. – Москва: Академия, 2016.
5. [Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015.](#)
6. [Pedersen, P. M., & Thibault, L. Contemporary Sport Management. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2018.](#)