



QR-kod
maqolaning DOI
sahifasini
ochadi

IQTIBOS UCHUN

Kalikhazarova Amangul Rustem qizi,
Menlimuratova Lalagul Maxsetovna.
Oliy ta'lim muassasalarida talabalarning
jismoniy tayyorgarligini oshirishda
zamonaviy jismoniy tarbiya
metodlaridan foydalanish //
«O'zbekiston olimlari ayollarining
mamlakat taraqqiyotiga qo'shayotgan
hissasi» mavzusidagi xalqaro ilmiy-
amaliy konferensiya materiallari
(Nukus, 2026-yil 9–10-oktyabr). –
Nukus, 2026. – B. 783–785. – DOI:
[https://doi.org/10.66073/ReFocus-
Conf/0910155](https://doi.org/10.66073/ReFocus-Conf/0910155)

OLIIY TA'LIM MUASSASALARIDA TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA ZAMONAVIY JISMONIY TARBIYA METODLARIDAN FOYDALANISH

Kalikhazarova Amangul Rustem qizi

*Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti, Qurilish fakulteti,
“Bino va inshootlar” qurilishi kafedrasasi assistenti
E-mail: Kalikhazarovaamangul55@gmail.com*

Menlimuratova Lalagul Maxsetovna

*“Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi”
magistratura yo'nalishi magistranti*

Annotatsiya: Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini ta'minlashda zamonaviy pedagogik metodlardan foydalanish masalalari yoritilgan. Shuningdek, talabalarning individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish, mashg'ulotlarga innovatsion yondashuvlarni joriy etish hamda jismoniy faollikni oshirishning pedagogik ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy faollik, innovatsion metodlar, sog'lom turmush tarzi, pedagogik texnologiyalar, individual yondashuv.

Kirish

Bugungi kunda yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida talabalarning o'quv faoliyati bilan bir qatorda jismoniy faolligini ta'minlash, ularning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini oshirish alohida ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya inson organizmining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, harakat ko'nikmalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni takomillashtirishga xizmat qiladi. Muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish insonning chidamliligi, kuchi, tezkorligi, chaqqonligi va egiluvchanligini rivojlantirish bilan birga, uning kundalik hayotdagi faolligini ham oshiradi.

Shu sababli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda an'anaviy yondashuvlar bilan bir qatorda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va individual mashg'ulot metodlaridan foydalanish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Asosiy qism

Talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish jarayoni ularning yoshi, jismoniy imkoniyatlari, salomatlik holati va sportga bo'lgan qiziqishlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim. Bunda mashg'ulotlarning mazmuni va yuklamasini to'g'ri belgilash muhim pedagogik ahamiyatga ega.



«O'zbekiston olimlari ayollarining
mamlakat taraqqiyotiga
qo'shayotgan hissasi»

XALQARO ILMIY-AMALIY
KONFERENSIYA
NUKUS, 9–10-OKTYABR 2026

Jismoniy tarbiya nazariyasida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik asosiy jismoniy sifatlar sifatida qoraladi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish uchun mashg'ulotlarda turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, estafeta va sport elementlaridan foydalanish mumkin.

Talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda quyidagi zamonaviy metodlardan foydalanish maqsadga muvofiq:

1. Individual yondashuv metodi. Ushbu metod talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlarini hisobga olishga asoslanadi. Mashqlar murakkabligi, takrorlanish soni va dam olish oralig'i talabaning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda belgilanadi.

2. Aylanma mashg'ulot metodi. Mazkur metod bir nechta mashq stansiyalarini tashkil etish orqali kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlik sifatlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi. Har bir stansiyada muayyan mashq bajarilib, belgilangan vaqtdan so'ng keyingi stansiyaga o'tiladi.

3. Interfaol mashg'ulot metodi. Jismoniy tarbiya darslarida jamoaviy musobaqalar, sport estafetalari, kichik guruhlarda ishlash va harakatli o'yinlardan foydalanish talabalarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Ushbu metod orqali jamoada ishlash, o'zaro hamkorlik va sport madaniyatini shakllantirish mumkin.

4. Raqamli texnologiyalardan foydalanish. Zamonaviy mobil ilovalar, fitnes-trekerlar va raqamli monitoring vositalari yordamida jismoniy faollikni kuzatish, mashqlar davomiyligini qayd etish va mashg'ulot natijalarini tahlil qilish mumkin. Bunday yondashuv talabalarning o'z jismoniy faolligiga ongli munosabatini shakllantirishga yordam beradi.

5. O'yin texnologiyalaridan foydalanish. Sport o'yinlari va musobaqa elementlarini mashg'ulotlarga kiritish talabalarning emotsional faolligini oshiradi. Futbol, voleybol, basketbol va boshqa sport turlari orqali jismoniy sifatlar bilan bir qatorda tezkor fikrlash, muvofiqlashtirish va jamoaviy harakat ko'nikmalarini rivojlantirish mumkin.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini ta'minlashda yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirib borish tamoyiliga rioya qilish zarur. Mashg'ulotlar oldidan tayyorlov mashqlarini bajarish, asosiy qismda belgilangan jismoniy sifatlarni rivojlantirish va yakuniy qismda organizmni tiklashga qaratilgan mashqlarni bajarish tavsiya etiladi.

Talabalarning jismoniy tayyorgarligini baholashda dastlabki va yakuniy nazorat sinovlarini tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Bunda qisqa masofaga yugurish, uzoqroq masofaga yugurish, kuch mashqlari, egiluvchanlik va chaqqonlikni aniqlovchi testlardan foydalanish mumkin. Olingan natijalarni taqqoslash mashg'ulotlar samaradorligini aniqlash va keyingi mashg'ulotlar mazmunini takomillashtirish imkonini beradi.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda talabalarning salomatligi va xavfsizligiga alohida e'tibor qaratish lozim. Jismoniy yuklamalar individual imkoniyatlarga mos bo'lishi, mashqlarni bajarish texnikasi esa o'qituvchi tomonidan nazorat qilinishi kerak.

Xulosa

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini zamonaviy pedagogik metodlar asosida tashkil etish talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Individual yondashuv, aylanma mashg'ulotlar, interfaol metodlar, raqamli texnologiyalar va sport o'yinlaridan kompleks foydalanish mashg'ulotlarning mazmunini boyitadi hamda talabalarning jismoniy faolligini oshirishga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini ta'minlash uchun talabalarning jismoniy imkoniyatlarini muntazam baholash, mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri taqsimlash va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish zarur. Mazkur yondashuvlarni amaliyotga tatbiq etish oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish va talabalarning jismoniy rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. O'RQ-394, 2015-yil 4-sentabr.
2. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.
3. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Moskva: Fizkultura i sport.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Москва: Просвещение, 1990.