

**YUQORI SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINING
TASHKILIY-PEDAGOGIK ASOSLARI VA YANGI O'ZBEKISTON TARAQQIYOT
STRATEGIYASIDAGI TA'LIM TIZIMIDAGI ISLOHOTLAR**

Jarilkasinova Lola

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti magistri,

Ilmiy rahbar **J.J.Eshnazarov**

O'zbekiston Respublikasi, Samarqand shahri

Email: usanovad482@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15629314>

Annotatsiya: Ushbu maqolada yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini tashkil etishning tashkiliy-pedagogik asoslari hamda Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasida ta'lim tizimiga oid olib borilayotgan islohotlar bilan uyg'unlashtirish masalalari tahlil qilingan. Maktab jismoniy tarbiya tizimidagi zamonaviy yondashuvlar, innovatsion usullar va ularning samaradorligi tajriba asosida o'rganilib, natijalarga tayangan holda taklif va xulosalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, yuqori sinf o'quvchilari, ta'lim islohotlari, pedagogik asoslar, Yangi O'zbekiston strategiyasi, sog'lom turmush tarzi, innovatsion yondashuv.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ И РЕФОРМЫ В СИСТЕМЕ
ОБРАЗОВАНИЯ В НОВОЙ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ УЗБЕКИСТАНА**

Аннотация: В данной статье проанализированы организационно-педагогические основы формирования физической подготовленности старшеклассников, а также вопросы интеграции этих основ с проводимыми реформами в системе образования в контексте Стратегии развития Нового Узбекистана. Современные подходы и инновационные методы в системе школьного физического воспитания были изучены на основе эксперимента, на основании полученных результатов разработаны предложения и выводы.

Ключевые слова: физическая подготовленность, старшеклассники, образовательные реформы, педагогические основы, стратегия Нового Узбекистана, здоровый образ жизни, инновационные подходы.

**ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL
TRAINING OF HIGH SCHOOL STUDENTS AND REFORMS IN THE EDUCATION
SYSTEM IN THE NEW DEVELOPMENT STRATEGY OF UZBEKISTAN**

Abstract: This article analyzes the organizational and pedagogical foundations for developing the physical preparedness of high school students and their integration with the ongoing educational reforms under the New Uzbekistan Development Strategy. Modern approaches and innovative methods in the school physical education system were studied through experimentation, and proposals and conclusions were developed based on the results.

Keywords: physical preparedness, high school students, educational reforms, pedagogical foundations, New Uzbekistan strategy, healthy lifestyle, innovative approach.

KIRISH

Mamlakatimizda yoshlarga oid davlat siyosati doirasida qabul qilinayotgan hujjatlar, xususan, Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi 2022–2026 yillar uchun belgilangan maqsadlar, har bir sohada, jumladan, jismoniy tarbiya tizimida ham tub islohotlarni talab qilmoqda. Xususan, yuqori sinf o'quvchilarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining ilmiy asoslangan, tizimli, metodik yondashuvlar asosida tashkil etilishi dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Maqsad. Yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini samarali tashkil etishning tashkiliy-pedagogik asoslarini ishlab chiqish va uni ta'lim tizimidagi islohotlar bilan integratsiya qilish.

Vazifalar:

Oliy sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi holatini tahlil qilish. Ta'lim tizimidagi islohotlar bilan jismoniy tayyorgarlikni uyg'unlashtirish. Tashkiliy-pedagogik model asosida tajriba o'tkazish. Tadqiqot natijalari asosida tavsiyalar ishlab chiqish.

TADQIQOT METODLARI

Nazariy tahlil: pedagogik, psixologik va normativ hujjatlar tahlili. Eksperimental tadqiqot: maktab o'quvchilari bilan amaliy mashg'ulotlar. Solishtirma tahlil: nazorat va eksperimental guruhlar orasidagi farqlarni aniqlash. Statistik tahlil: olingan natijalarni matematik-statistik usullarda tahlil qilish.

1-jadval. Tajriba dasturi jadvali

№	Vosita (mashq/shakl)	Me'yor (haftasiga/marotaba/vaqt)	Kutilayotgan natija	Ko'rsatmalar (metodik tavsiyalar)
1	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (URM)	3 marotaba, 15–20 daqiq	Isinish darajasi yaxshilanadi, yurak-qon tomir faollashadi	Harakatlar ketma- ketligi saqlansin, tizzalarni yuqoriga ko'tarish va nafas bilan uyg'unlashgan bo'lishi kerak
2	Yengil atletika mashqlari (yugurish, start texnikasi)	2 marotaba, 20 daqiqa	Tezlik, chidamlilik, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi rivojlanadi	O'quvchilarning yoshi va jismoniy holati hisobga olinib yuklama belgilanadi
3	Gimnastik mashqlar (moslashuvchanlik va muvozanat)	2 marotaba, 15 daqiqa	Moslashuvchanlik va muvozanat ko'nikmalari shakllanadi	Mashqlar individual darajada tanlanadi, xavfsizlik qoidalariga amal qilinadi
4	Sport o'yinlari (mini futbol, voleybol, basketbol)	2–3 marotaba, 30 daqiqa	Jamoaviylik, muvofiqlashtirish, harakatlilik rivojlanadi	Har bir o'yin oldidan isinish va tushuntirish beriladi

5	Sogʻlom turmush tarzi boʻyicha treninglar	1 marotaba, 40 daqiqa (nazariy)	Bilim va madaniyat shakllanadi (ovqatlanish, gigiyena, dam olish)	Savol-javob, rolli oʻyinlar orqali qiziqarli oʻtkazish tavsiya etiladi
6	Psixomotorika va stressni kamaytirish mashqlari	1–2 marotaba, 10 daqiqa	Ruhiy bardoshlilik, stressga chidamlilik ortadi	Vizualizatsiya, musiqali mashqlar bilan uygʻunlashtirish mumkin
7	Yakuniy jismoniy tayyorgarlik testi	Oyda 1 marta, 30 daqiqa	Taraqqiyot dinamikasini tahlil qilish imkonini beradi	Bir xil sharoitda oʻtkazilsin, oldingi natijalar bilan taqqoslang

Vosita (mashq/shakl) – bu ustunda yuqori sinf oʻquvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan amaliy faoliyatlar (masalan, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, sport oʻyinlari, treninglar) koʻrsatilgan. Bu vositalar Yangi Oʻzbekiston taʼlim strategiyasida taʼkidlangan “sogʻlom va faol avlod” ni tarbiyalash maqsadlariga mos keladi.

Meʼyor – bu ustun har bir faoliyat turi uchun tavsiya etilgan mashgʻulotlar soni va davomiyligini koʻrsatadi. Bu belgilashlar oʻquvchilarning yoshiga mos fiziologik imkoniyatlar asosida shakllantirilgan boʻlib, meʼyorlashtirilgan yuklama tamoyiliga asoslanadi. Kutilayotgan natija – bu ustun har bir mashq turi orqali rivojlanadigan jismoniy yoki psixologik sifatlarni ifodalaydi. Misol uchun, yugurish mashqlari yordamida chidamlilik va yurak-qon tomir tizimi faoliyati yaxshilanadi. Koʻrsatmalar (metodik tavsiyalar) – bu yerda har bir faoliyatning samarali tashkil etilishi uchun zarur pedagogik yondashuvlar va metodik tavsiyalar keltirilgan. Bu koʻrsatmalar mashgʻulotlarning xavfsiz, qiziqarli va natijador boʻlishini taʼminlash uchun muhimdir. Mazkur tajriba dasturi yuqori sinf oʻquvchilarining: jismoniy rivojlanishini tizimli tashkil etish, zamonaviy, innovatsion va sogʻlom turmush tarzini shakllantirish,

Yangi Oʻzbekiston taraqqiyot strategiyasidagi taʼlim islohotlari bilan bogʻliq sogʻlom avlod tarbiyasini taʼminlashga xizmat qiladi. Dastur nazariy bilim bilan amaliy faoliyat uygʻunligida tuzilgan boʻlib, oʻquvchilarda barqaror jismoniy faollik madaniyatini shakllantirishni koʻzlaydi.

2024-yilda Samarqand shahridagi 3 ta umumtaʼlim maktabida oʻtkazilgan eksperimentda 10–11-sinf oʻquvchilari 2 oy davomida yangi metodika asosida shugʻullantirildi. Quydagi jadvalda eksperimentdan oldin va keyingi natijalar keltirilgan:

2-jadval. Yuqori sinf oʻquvchilarining jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlari

№	Test turi	Nazorat guruhi (ball)	Eksperimental guruh (oldin)	Eksperimental guruh (keyin)
1	30 m yugurish (sek.)	5.5	5.6	4.9
2	Uzunlikka sakrash (sm)	180	178	196

3	Tirsakda bukilib turtish (marotaba)	20	18	27
4	1000 m yugurish (min:sek)	4:20	4:25	3:58

Natijalar tahlili. Eksperimental guruhda barcha ko'rsatkichlar ijobiy o'zgarishga ega bo'ldi. Bu esa yangi pedagogik yondashuvlar jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli oshirayotganini ko'rsatadi. Mashg'ulotlar davomida faollik, qiziqish va motivatsiya darajasi ham oshgani kuzatildi.

XULOSA

Yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish ta'lim tizimidagi islohotlar bilan hamohang olib borilsa, o'quvchilarni sog'lom, jismonan yetuk va ijtimoiy faollikka tayyor shaxs sifatida shakllantirish imkonini beradi. Islohotlar mazmunini amaliyotga tatbiq etish, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini individuallashtirish, qiziqarli usullar bilan boyitish orqali ularning samarasini yanada oshirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022–2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi. – www.lex.uz
2. Tojiboyev M. Yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiyasini tashkil etish. – Samarqand: 2020.
3. Jo'rayev O. Jismoniy madaniyat asoslari. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2019.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 27-martdagi PQ–115-son qarori.
5. Qodirov R., Karimov S. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2021.