



O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta'limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL 5-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov
Mas'ul muharrir: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov
Mas'ul muharrir o'rinbosari: Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

TAHRIR HAY'ATI

Aniq va tabiiy fanlar: k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.

Texnika fanlari: t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.

Ijtimoiy-gumanitar fanlar: s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d., prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.

Pedagogika fanlari: p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d., dost. M.Asqarova, PhD, dots. M.Asranboyeva.

Filologiya fanlari: fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD, dots. P.Lutfullayev, PhD, dots. M.Yakubbayev.

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.

Pochta indeksi: 160136, **Faks:** (0369) 227-27-21,

Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi asosida chop etiladi. Jurnal Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan. UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

O'SMIR YOSHDAGI O'QUVCHILARNING JISMONIY MADANIYAT, JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY RIVOJLANISH ASOSLARI

Robilova Sharofat Mamajon qizi

Farg'ona davlat universiteti

Jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi o'qituvchisi

robilovasharofat486@gmail.com

+998940788844

ORCID ID 0009-0000-6131-5450

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smir yoshdagi o'quvchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish, jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etish hamda ularning jismoniy rivojlanish xususiyatlari yoritilgan. O'smirlik davrida organizmda kechadigan anatomik-fiziologik va psixologik o'zgarishlarning jismoniy tarbiya jarayoniga ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, o'quvchilarning harakat faolligini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, sog'lom turmush tarziga rioya qilish, jismoniy mashqlarni to'g'ri tanlash va yuklamalarni me'yorlashning pedagogik ahamiyati ochib berilgan. Maqolada o'smirlarning jismoniy madaniyatini rivojlantirishda ta'lim muassasasi, o'qituvchi, oila va o'quvchining o'zaro hamkorligi muhim omil sifatida asoslangan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, o'quvchi, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, harakat faolligi, jismoniy sifatlar, sog'lom turmush tarzi, jismoniy mashqlar, pedagogik jarayon.

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В данной статье освещены вопросы формирования физической культуры учащихся подросткового возраста, эффективной организации процесса физического воспитания, а также особенности их физического развития. Проанализировано влияние анатомо-физиологических и психологических изменений, происходящих в организме в подростковом возрасте, на процесс физического воспитания. Также раскрыто педагогическое значение повышения двигательной активности учащихся, развития их физических качеств, соблюдения здорового образа жизни, правильного подбора физических упражнений и нормирования физических нагрузок. В статье обосновано, что взаимодействие образовательного учреждения, учителя, семьи и учащегося является важным фактором развития физической культуры подростков.

Ключевые слова: подростковый возраст, учащийся, физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, двигательная активность, физические качества, здоровый образ жизни, физические упражнения, педагогический процесс.

FUNDAMENTALS OF PHYSICAL CULTURE, PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENT STUDENTS

Abstract. This article examines the formation of physical culture among adolescent students, the effective organization of the physical education process, and the characteristics of their physical development. It analyzes the influence of anatomical, physiological, and psychological changes occurring in the adolescent body on the process of physical education. The article also highlights the pedagogical importance of increasing students' physical activity, developing their physical qualities, maintaining a healthy lifestyle, selecting appropriate physical exercises, and properly regulating physical workloads. It substantiates that cooperation among the educational institution, teacher, family, and student is an important factor in developing the physical culture of adolescents.

Keywords: adolescence, student, physical culture, physical education, physical development, physical activity, physical qualities, healthy lifestyle, physical exercises, pedagogical process.

KIRISH

Bugungi kunda yosh avlodni jismonan sog'lom, ma'nan yetuk va ijtimoiy faol shaxs sifatida tarbiyalash ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. O'quvchilarning sog'lom rivojlanishi ularning nafaqat ta'lim olish samaradorligiga, balki kelgusidagi hayot faoliyati, mehnat qobiliyati va ijtimoiy faolligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, o'smirlik davri inson organizmining jadal rivojlanishi, fiziologik va psixologik o'zgarishlarning kuchayishi bilan tavsiflanadi.

O'smirlik davrida o'quvchilarning bo'y o'sishi, tana vaznining o'zgarishi, mushak tizimining rivojlanishi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari takomillashadi. Shu bilan birga, mazkur yoshda harakat faolligiga bo'lgan ehtiyoj yuqori bo'lishiga qaramay, zamonaviy hayot tarzi, uzoq vaqt davomida o'tirib o'qish, raqamli qurilmalardan ko'p foydalanish va kamharakatlilik o'quvchilarning jismoniy faolligini cheklashi mumkin.

Shu sababli o'smirlarning jismoniy madaniyatini shakllantirish, ularda muntazam jismoniy mashg'ulotlarga ehtiyoj va qiziqish uyg'otish, jismoniy rivojlanishni ilmiy-pedagogik asosda boshqarish dolzarb masalalardan biridir.

METODOLOGIYA

O'smirlik davri inson ontogenezing muhim bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda organizmda jadal morfologik, fiziologik, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Mazkur davrda bolaning bolalikdan kattalikka o'tish jarayoni kuchayadi va organizmning barcha tizimlarida sezilarli rivojlanish kuzatiladi. Shu sababli o'smirlar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya jarayoni boshqa yosh guruhlariga nisbatan o'ziga xos metodik yondashuvni talab etadi.

O'smirlik davrida bo'y va tana vaznining ortishi, tana proporsiyalarining o'zgarishi, mushak massasining rivojlanishi, suyaklarning o'sishi va ichki organlar faoliyatining takomillashuvi kuzatiladi. Ushbu jarayonlar o'quvchilarning harakat faoliyatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayrim hollarda tana qismlarining turli sur'atlarda o'sishi sababli vaqtinchalik harakat koordinatsiyasi buzilishi yoki noqulayliklar yuzaga kelishi mumkin.

Shuning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'smirlarning individual rivojlanish darajasini hisobga olishi zarur. Bir xil yoshdagi o'quvchilarning biologik rivojlanish sur'ati bir xil bo'lmasligi mumkin. Bu esa jismoniy yuklamalarni individuallashtirishni talab etadi.

O'smirlik davrining yana bir muhim jihati shundaki, ushbu davrda o'quvchining mustaqillikka intilishi kuchayadi. U o'z qobiliyatlarini namoyon etishga, tengdoshlari orasida o'z o'rnini topishga va mustaqil qarorlar qabul qilishga intiladi. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda o'quvchining shaxsiy qiziqishlari va motivatsiyasini hisobga olish muhimdir.

Jismoniy mashg'ulotlar o'smirning nafaqat jismoniy, balki psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Harakat faoliyati orqali o'quvchida o'ziga ishonch, qat'iyat, intizom, mas'uliyat, maqsadga intilish va jamoada ishlash kabi sifatlar rivojlanadi.

O'smirlarning jismoniy rivojlanishi tushunchasi va uning asosiy ko'rsatkichlari. Jismoniy rivojlanish deganda inson organizmining morfologik va funksional xususiyatlarining yosh davomida o'zgarishi va takomillashuvi tushuniladi.

O'smirlarning jismoniy rivojlanishi irsiy omillar, ovqatlanish, kun tartibi, uyqu, ekologik muhit, harakat faolligi, jismoniy tarbiya va boshqa ko'plab omillar bilan belgilanadi.

Jismoniy rivojlanishning asosiy ko'rsatkichlari quyidagilardan iborat:

- bo'y uzunligi;
- tana vazni;
- ko'krak qafasi aylanasi;
- tana proporsiyalari;
- mushak tizimining rivojlanganlik darajasi;
- harakat apparatining funksional holati;
- yurak-qon tomir tizimining funksional imkoniyatlari;
- nafas olish tizimining imkoniyatlari;
- umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Jismoniy rivojlanish jarayonida o'quvchilarning individual farqlariga alohida e'tibor qaratish kerak. Masalan, bir o'quvchi kuch sifatleri bo'yicha yaxshi natijaga ega bo'lishi mumkin, boshqa o'quvchida esa chidamlilik yoki egiluvchanlik yuqori rivojlangan bo'lishi mumkin. Shu sababli o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini baholashda faqat umumiy me'yorlarga emas, balki individual rivojlanish dinamikasiga ham e'tibor berish lozim.

Jismoniy rivojlanishning ijobiy dinamikasi o'quvchining jismoniy mashg'ulotlarda muntazam ishtirok etishi, to'g'ri ovqatlanishi, yetarli dam olishi va kun tartibiga amal qilishi bilan bog'liq.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Jismoniy madaniyat shaxsning umumiy madaniyatining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. U insonning jismoniy imkoniyatlaridan oqilona foydalanishi, salomatligini asrashi, jismoniy mashqlarni ongli ravishda bajarishi va sog'lom turmush tarziga amal qilishini ifodalaydi.

O'smirlik davrida jismoniy madaniyatni shakllantirishning asosiy maqsadi o'quvchida jismoniy faollikka ijobiy munosabatni shakllantirishdan iborat. Bunda o'quvchi jismoniy mashqlarni faqat o'qituvchining topshirig'i sifatida emas, balki o'z salomatligi va rivojlanishi uchun zarur faoliyat sifatida qabul qilishi kerak.

Jismoniy madaniyatni shakllantirish bir nechta o'zaro bog'liq tarkibiy qismlardan tashkil topadi.

O'quvchi jismoniy mashqlarning inson organizmiga ta'siri, mashg'ulotlarni tashkil etish qoidalari, gigiyena, ovqatlanish, dam olish, xavfsizlik va o'z-o'zini nazorat qilish haqida yetarli bilimga ega bo'lishi kerak.

Yugurish, yurish, sakrash, uloqtirish, gimnastik mashqlar, sport o'yinlari va boshqa harakatlarni texnik jihatdan to'g'ri bajarish jismoniy madaniyatning amaliy asosini tashkil etadi.

Jismoniy sifatlar: Kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikning rivojlanganligi o'quvchining umumiy jismoniy tayyorgarligini belgilaydi.

O'quvchida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ichki ehtiyoj va qiziqish shakllanishi muhimdir. Agar o'quvchi mashg'ulotning maqsadini tushunsa, uning faol ishtiroki ortadi. O'quvchi o'zining jismoniy holatini kuzatish, mashg'ulotdan oldingi va keyingi holatini taqqoslash, charchoq belgilarini aniqlash va jismoniy yuklamani nazorat qilishning boshlang'ich ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak.

O'smirlar jismoniy tarbiyasining maqsad va vazifalari. O'smirlar jismoniy tarbiyasining asosiy maqsadi sog'lom, jismonan rivojlangan, harakat faol va jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish qobiliyatiga ega shaxsni shakllantirishdan iborat.

Mazkur maqsad quyidagi vazifalar orqali amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiyaning eng muhim vazifalaridan biri o'quvchilar salomatligini mustahkamlashdir. Muntazam jismoniy mashqlar organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga, harakat faolligini oshirishga va jismoniy ish qobiliyatini takomillashtirishga yordam beradi.

O'quvchilarga turli harakatlarni to'g'ri bajarish texnikasini o'rgatish, sport turlari bo'yicha boshlang'ich ko'nikmalarni shakllantirish va jismoniy mashqlarning nazariy asoslarini tushuntirish ta'limiy vazifalarni tashkil etadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida intizom, mas'uliyat, qat'iyat, jasurlik, o'zini boshqarish, jamoada hamkorlik qilish va sport etikasi kabi sifatlarni rivojlantirish imkoniyati mavjud.

O'quvchilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish rivojlantiruvchi vazifalarga kiradi.

O'smirlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi. O'smirlar jismoniy tarbiyasida jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim o'rin egallaydi. Bunda mashqlarni tanlashda o'quvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlarini hisobga olish zarur.

Kuch insonning tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshi turish qobiliyatidir. O'smirlik davrida kuch sifatlarini rivojlantirishda o'quvchining organizmi hali rivojlanish bosqichida ekanligini hisobga olish lozim.

Kuchni rivojlantirish uchun:

- ⊙ o'z tana vaznida bajariladigan mashqlar;
- ⊙ gimnastik mashqlar;
- ⊙ yengil qarshilik bilan bajariladigan mashqlar;
- ⊙ turli tayanchlardan foydalaniladigan mashqlar;
- ⊙ juftlikdagi qarshilik mashqlari;
- ⊙ harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin.

Mashqlarni bajarishda texnikaning to'g'riligi va yuklamaning me'yorlanganligi birinchi o'rinda turadi.

Tezkorlik harakatlarni qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatidir. O'smirlar bilan tezkorlikni rivojlantirishda qisqa masofaga yugurish, tezkor estafetalar, startdan chiqish

mashqlari, sport o'yinlaridagi qisqa tevlanishlar va reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlardan foydalaniladi.

Tezkorlik mashqlari odatda o'quvchi charchamagan paytda bajarilganda samaraliroq bo'ladi.

Chidamlilik uzoq vaqt davomida jismoniy faoliyatni bajarish va charchoqqa qarshi turish qobiliyatidir.

Chidamlilikni rivojlantirishda:

- me'yorlangan yugurish;
- yurish va yugurishni navbatlashtirish;
- harakatli o'yinlar;
- sport o'yinlari;
- siklik mashqlar;
- uzoqroq davom etadigan umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish mumkin.

Bunda yuklama hajmini asta-sekin oshirish muhimdir.

Chaqqonlik murakkab harakatlarni tez va aniq bajarish, harakat yo'nalishini o'zgartirish hamda yangi harakat sharoitlariga moslashish qobiliyatidir.

Chaqqonlikni rivojlantirishda estafetalar, to'siqlardan o'tish, yo'nalishni tez o'zgartirish, sport o'yinlari va koordinatsion mashqlar samarali hisoblanadi.

Egiluvchanlik bo'g'imlarda katta amplitudada harakat qilish imkoniyatini ifodalaydi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarishda harakat amplitudasi asta-sekin oshirilishi va o'quvchining individual imkoniyatlari hisobga olinishi kerak.

O'smirlarning jismoniy rivojlanishida harakat faolligi asosiy omillardan biridir. Muntazam harakat faoliyati organizmning turli tizimlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Harakat faolligining yetarli bo'lmasligi o'quvchining umumiy jismoniy tayyorgarligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, uzoq vaqt davomida o'tirib qolish, dars va uy vazifalarini bajarishda harakatsiz holatda bo'lish hamda bo'sh

vaqtning katta qismini ekran qarshisida o'tkazish jismoniy faollikni kamaytiruvchi omillardan hisoblanadi.

Shu sababli o'quv kunida jismoniy faollikning turli shakllarini qo'llash maqsadga muvofiq. Jismoniy tarbiya darslaridan tashqari sport to'garaklari, faol tanaffuslar, harakatli o'yinlar, sayrlar, turli sport musobaqalari va mustaqil mashg'ulotlar tashkil etilishi mumkin.

Harakat faolligini tashkil etishda uning davomiyligi bilan bir qatorda muntazamligi va mazmuni ham muhimdir.

O'smirlar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda pedagogik jarayonning motivatsion, ta'limiy va tarbiyaviy jihatlarini birlashtirish zarur.

Har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarligi va rivojlanish darajasi turlicha. Shuning uchun o'qituvchi mashqlarni o'quvchilarning imkoniyatlariga moslashtirishi kerak.

O'quvchilarni tayyorgarlik darajasiga ko'ra shartli guruhlariga ajratish va har bir guruh uchun mos yuklamalarni belgilash mumkin.

O'quvchi mashg'ulotda passiv ijrochi emas, balki faol ishtirokchi bo'lishi kerak. Buning uchun musobaqa elementlari, jamoaviy topshiriqlar, juftlikdagi mashqlar va mustaqil faoliyatdan foydalanish samarali hisoblanadi.

O'quvchilarda sportga va jismoniy mashqlarga qiziqish uyg'otish uchun ularning qiziqishlari hisobga olinishi kerak. Masalan, ayrim o'quvchilar futbol, basketbol yoki voleybolga qiziqsa, boshqalari yengil atletika, gimnastika yoki boshqa faoliyatlarni afzal ko'rishini mumkin.

O'smirlarning jismoniy tarbiyasida sport o'yinlaridan foydalanish. Sport o'yinlari o'smirlarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga kompleks ta'sir ko'rsatuvchi vositalardan biridir. Futbol, basketbol, voleybol, gandbol va boshqa sport o'yinlari orqali bir vaqtning o'zida tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, koordinatsiya va jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish mumkin.

Sport o'yinlarining yana bir muhim afzalligi ularning yuqori emotsional xususiyatga ega ekanligidir. O'quvchilar sport o'yinlarida faol ishtirok etish jarayonida jismoniy mashqlarni tabiiy, qiziqarli va zavqli tarzda bajaradilar. O'yin jarayonidagi musobaqalashuv, harakat faolligi va ijobiy emotsiyalar o'quvchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishini oshiradi hamda ularni faol harakat qilishga undaydi.

Sport o'yinlari nafaqat o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, balki ularning ijtimoiy va ma'naviy-axloqiy fazilatlarini shakllantirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Xususan, o'yinlar davomida o'quvchilarda jamoaviy hamkorlik, o'zaro yordam, sport intizomiga rioya qilish, tez va to'g'ri qaror qabul qilish, raqibga hurmat bilan munosabatda bo'lish, o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish hamda belgilangan maqsadga intilish kabi muhim sifatlar rivojlanadi. Shu sababli sport o'yinlarini ta'lim jarayonida muntazam va maqsadli qo'llash o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishiga, jismoniy faolligining ortishiga va sog'lom turmush tarziga bo'lgan ijobiy munosabatining shakllanishiga xizmat qiladi.

O'smirlik davrida shakllangan kundalik odatlar kelgusidagi hayot tarziga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli jismoniy tarbiya jarayonida sog'lom turmush tarzi masalalariga alohida e'tibor qaratish zarur.

Sog'lom turmush tarzining asosiy komponentlari:

O'quvchining o'qish, dam olish, ovqatlanish, jismoniy mashqlar va uyqu vaqtlarini oqilona tashkil etishi muhim. O'smir organizmining rivojlanishi uchun ratsional va muvozanatli ovqatlanish muhim ahamiyatga ega. Yetarli dam olish organizmning tiklanishi va o'quv faoliyatining samaradorligi uchun zarur. Muntazam jismoniy mashqlar sog'lom turmush tarzining asosiy komponentlaridan biridir. Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish o'quvchining kundalik hayotida muhim o'rin egallaydi.

Jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini aniqlash uchun o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini muntazam nazorat qilish zarur.

Nazorat uch yo'nalishda olib borilishi mumkin:

1. **Dastlabki nazorat** – o'quvchilarning mashg'ulot boshlanishidagi jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash.
2. **Joriy nazorat** – mashg'ulotlar davomida o'zgarishlarni kuzatib borish.
3. **Yakuniy nazorat** – ma'lum davr yakunida jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikdagi o'zgarishlarni aniqlash.

Nazorat natijalari asosida o'qituvchi mashg'ulot mazmuni va yuklamalarini qayta ko'rib chiqishi mumkin.

Jismoniy tayyorgarlikni baholashda yugurish, sakrash, kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamlilikni aniqlashga qaratilgan moslashtirilgan testlardan foydalanish mumkin.

Biroq baholash jarayonida o'quvchilarni bir-biri bilan haddan tashqari taqqoslashdan ko'ra, har bir o'quvchining individual rivojlanish dinamikasini aniqlash maqsadga muvofiq.

O'smirlarning jismoniy madaniyatini shakllantirishda oila va ta'lim muassasasining hamkorligi katta ahamiyatga ega. Maktabda o'quvchiga jismoniy tarbiya bo'yicha bilim va ko'nikmalar berilsa, oilada ushbu ko'nikmalarni kundalik hayotda qo'llash uchun sharoit yaratilishi kerak.

Ota-onalar farzandlarini faol hayot tarziga rag'batlantirishi, birgalikda sayr qilish, sport bilan shug'ullanish va faol dam olishni tashkil etishi mumkin.

Ta'lim muassasasida o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida turli xil sport-sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish mumkin. Jumladan, sport to'garaklari faoliyatini yo'lga qo'yish, ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish, sinflararo musobaqalarni tashkil etish, sport bayramlarini o'tkazish, turistik yurishlar va sayohatlarni uyushtirish, harakatli o'yinlardan foydalanish hamda turli sog'lomlashtirish tadbirlarini amalga oshirish samarali natija beradi. Bunday tadbirlar

o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, ularda jamoaviylik, hamkorlik, intizom, mas'uliyat, tashabbuskorlik va faol hayotiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi. Oila va maktabning hamkorligi o'quvchida jismoniy faollikni vaqtinchalik mashg'ulot emas, balki kundalik hayot tarzi sifatida shakllantirishga yordam beradi.

Hozirgi ta'lim jarayonida o'quvchilarning katta qismi kun davomida uzoq vaqt davomida o'tirgan holda ta'lim faoliyati bilan shug'ullanadi. Bu esa ularning harakat faolligining kamayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish bilan bir qatorda, o'quvchilarning darsdan tashqari vaqtdagi harakat faolligini rivojlantirish ham muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi.

O'quvchilarning harakat faolligini oshirish maqsadida ta'lim jarayonida turli metodik imkoniyatlardan samarali foydalanish mumkin. Jumladan, dars jarayonida qisqa faol tanaffuslarni tashkil etish, o'quvchilarga turli harakatli topshiriqlar berish, sport estafetalarini o'tkazish, ochiq havoda mashg'ulotlar tashkil etish, sport to'garaklari faoliyatini yo'lga qo'yish, o'quvchilarning mustaqil ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishini rag'batlantirish, oilaviy sport faoliyatini tashkil etish hamda turli sport musobaqalarini muntazam o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bunday metod va shakllardan foydalanish o'quvchilarning kundalik jismoniy faolligini oshirish, ularning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini shakllantirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, o'quvchilarning jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy bilimlarini mustaqil ravishda oshirishiga imkon yaratish lozim. Jismoniy mashqlarni bajarish texnikasi, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'z-o'zini nazorat qilish bo'yicha bilimlar o'quvchining mustaqil jismoniy faoliyatini rivojlantiradi.

O'smirlarning jismoniy madaniyatini samarali shakllantirish uchun jismoniy tarbiya jarayonini muntazam, bosqichma-bosqich va o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish zarur. Bunda jismoniy yuklamalar

o'quvchilarning yosh va tayyorgarlik darajasiga mos bo'lishi, mashg'ulotlarda onglilik, faollik va xavfsizlik ta'minlanishi hamda jismoniy faoliyatga ijobiy motivatsiya shakllantirilishi lozim.

O'quvchilarning jismoniy rivojlanishini takomillashtirish uchun sport o'yinlari va musobaqalardan foydalanish, mustaqil jismoniy mashqlarni rag'batlantirish, ochiq havodagi mashg'ulotlarni tashkil etish, sog'lom turmush tarzi bo'yicha bilimlarni shakllantirish hamda oila va ta'lim muassasasi hamkorligini kuchaytirish maqsadga muvofiq. Shuningdek, o'quvchilarda o'z-o'zini nazorat qilish, jismoniy holatini baholash va jismoniy faolligini mustaqil tashkil etish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

XULOSA

O'smirlik davri jismoniy rivojlanishning jadal kechishi bilan ajralib turadigan muhim yosh bosqichi hisoblanadi. Ushbu davrda to'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya o'quvchining organizmi, harakat qobiliyatlari, jismoniy sifatlari va shaxsiy fazilatlarining rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi.

O'smirlarning jismoniy madaniyatini shakllantirishda jismoniy mashqlarni bajarishning o'zi yetarli emas. O'quvchi jismoniy faoliyatning mazmuni va ahamiyatini anglab yetishi, o'z salomatligiga mas'uliyat bilan munosabatda bo'lishi, jismoniy mashqlarni mustaqil bajarish ko'nikmasiga ega bo'lishi va sog'lom turmush tarzining asosiy talablariga amal qilishi zarur.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, yuklamalarni to'g'ri me'yorlash, jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish, harakat faolligini oshirish va sportga qiziqishni shakllantirish asosiy metodik talablar sifatida namoyon bo'ladi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish, sport o'yinlari, musobaqa elementlari, individual va guruhli

mashqlardan foydalanish o'quvchilarning mashg'ulotdagi faolligini oshirish imkonini beradi.

Umuman olganda, o'smir yoshdagi o'quvchilarning jismoniy madaniyatini rivojlantirish — sog'lom, jismonan barkamol, faol, intizomli va o'z salomatligiga mas'uliyat bilan qaraydigan shaxsni tarbiyalashning muhim pedagogik shartlaridan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Sharofat, R., & Nigora, A. (2023). THE ROLE OF GYMNASTICS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 12, 32-37.
2. Robilova, S. M. (2023). CHARACTERISTICS OF PRACTICAL PHYSICAL DEVELOPMENT OF TEENAGE STUDENTS IN FAMILY-SCHOOL PARTNERSHIP. *Conferencea*, 60-65.
3. Sharofat, R., & Nigora, A. (2023). THE ROLE OF GYMNASTICS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 12, 32-37.
4. Mamajonovna, R. S. (2023). FEATURES OF PRACTICAL PHYSICAL TRAINING OF ADOLESCENT STUDENTS. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(4), 2371-2375.
5. Robilova, S. M. (2023). O 'SMIR YOSHDAGI O 'QUVCHILARNING JISMONIY MADANIYAT, JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY RIVOJLANISH ASOSLARINING AHAMIYATI. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(29), 764-768.
6. Mamajonovna, R. S. (2023). FEATURES OF PRACTICAL PHYSICAL TRAINING OF ADOLESCENT STUDENTS. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(4), 2371-2375.
7. Tukhtaeva, N., Sodiqova, D., & Aripova, Y. Swarm Intelligence-Based Decentralized Mobile Learning Networks for Collaborative E-Learning Optimization in Large-Scale Systems.
8. Борисенко, Е. Г. (2024). АНАЛИЗ ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА. *ББК 75 А13*, 113.