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'rinbosari0: *Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedogogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev*

T A H R I R H A Y ' A T I

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 S.Jamoldinova, 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.

NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI 2026

NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
"TA'LIM VA TARAQQIYOT" ILMIY-USLUBIY
JURNALI 2026-YIL 5-SON

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

YUQORI SINF O'QUVCHILARINING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Erkaboyev Oybek Muxammadjonovich
Farg'ona davlat universiteti, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
E-mail: oerkaboyev@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0006-6567-4227

Annotatsiya. *Mazkur maqolada yuqori sinf o'quvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning pedagogik asoslari, jismoniy sifatlarni takomillashtirishning samarali usullari hamda ta'lim jarayonida zamonaviy pedagogik yondashuvlardan foydalanish masalalari yoritilgan. Shuningdek, o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy mashqlarni tanlash, mashg'ulotlarni tashkil etish, jismoniy yuklamalarni me'yorlashtirish va harakat faoliyatini takomillashtirishning ahamiyati asoslab berilgan.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, maxsus jismoniy tayyorgarlik, yuqori sinf o'quvchilari, jismoniy sifatlar, pedagogik yondashuv, harakat faolligi, jismoniy rivojlanish, mashg'ulot metodikasi.*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Аннотация. *В статье рассматриваются педагогические основы развития специальной физической подготовленности учащихся старших классов, эффективные методы совершенствования физических качеств и использование современных педагогических подходов в образовательном процессе. Особое внимание уделяется подбору физических упражнений с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, организации занятий, нормированию физических нагрузок и совершенствованию двигательной деятельности.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, специальная физическая подготовка, учащиеся старших классов, физические качества, педагогический подход, двигательная активность, физическое развитие, методика занятий.*

PEDAGOGICAL FOUNDATIONS FOR DEVELOPING THE SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF SENIOR-GRADE STUDENTS

Abstract. *This article examines the pedagogical foundations of developing special physical fitness among upper-grade students, effective methods for improving physical qualities, and the application of modern pedagogical approaches in the educational process. Particular attention is paid to selecting physical exercises according to students' age and individual characteristics, organizing training sessions, regulating physical workloads, and improving motor activity.*

Keywords: *physical education, special physical fitness, upper-grade students, physical qualities, pedagogical approach, motor activity, physical development, training methodology.*

KIRISH

Bugungi kunda ta’lim tizimida yosh avlodni har tomonlama rivojlangan, jismonan sog‘lom, ma’nan yetuk va ijtimoiy faol shaxs sifatida tarbiyalash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, umumiy o‘rta ta’lim maktablarining yuqori sinflarida tahsil olayotgan o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, ularning harakat faolligini oshirish va sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatini shakllantirish dolzarb pedagogik masalalardan biridir.

Jismoniy tarbiya jarayoni o‘quvchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki ularning irodaviy sifatlari, intizomi, mas’uliyati, mustaqil faoliyat yuritish qobiliyati va jamoada ishlash ko‘nikmalarining shakllanishiga ham xizmat qiladi. Shu nuqtayi nazardan, yuqori sinf o‘quvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish ta’lim-tarbiya jarayonining muhim tarkibiy qismi sifatida namoyon bo‘ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikdan farqli ravishda muayyan faoliyat turiga xos bo‘lgan harakat ko‘nikmalari, jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Bunda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar o‘zaro bog‘liq holda takomillashtiriladi.

Yuqori sinf o‘quvchilarining yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi, harakat tajribasi va individual imkoniyatlarini hisobga olish maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishning muhim shartidir. Mashg‘ulotlarni bir xil yondashuv asosida tashkil etish barcha o‘quvchilarda bir xil natijaga erishishni ta’minlamaydi. Shu sababli ta’lim jarayonida tabaqalashtirilgan, individual va kompetensiyaviy yondashuvlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tadqiqotning maqsadi yuqori sinf o‘quvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning pedagogik asoslarini nazariy jihatdan yoritish hamda

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi metodik tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotning metodologik asosini jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, pedagogik faoliyatning tizimli yondashuv tamoyillari, o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid ilmiy qarashlar tashkil etadi.

Maqolani tayyorlash jarayonida ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish, tizimlashtirish va nazariy mushohada metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqot mazmunida yuqori sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga ta’sir etuvchi pedagogik omillar, mashg‘ulotlarni tashkil etish mexanizmlari va jismoniy yuklamalarni boshqarish masalalariga alohida e’tibor qaratildi.

1. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning pedagogik mohiyati

Maxsus jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiya tizimining muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, muayyan harakat faoliyatini samarali bajarish uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlar va harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishni nazarda tutadi.

Uning asosiy vazifasi o‘quvchilarning mavjud jismoniy imkoniyatlarini takomillashtirish, harakat faoliyatining samaradorligini oshirish hamda turli jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida zarur bo‘ladigan ko‘nikmalarni shakllantirishdan iborat.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish jarayonida quyidagi jismoniy sifatlar muhim ahamiyat kasb etadi:

Kuch sifati. Kuch mushaklarning tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshilik ko‘rsatish qobiliyatidir. Uni rivojlantirishda tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, yengil qarshilik mashqlari, turnikda tortilish, qo‘l va oyoq mushaklariga mo‘ljallangan mashqlardan foydalanish mumkin.

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

Tezkorlik sifati. Tezkorlik harakatlarni qisqa vaqt davomida bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Qisqa masofaga yugurish, start mashqlari, tezkor yo‘nalish almashtirish va signal asosida bajariladigan mashqlar ushbu sifatni rivojlantirishga yordam beradi.

Chidamlilik sifati. Chidamlilik organizmning uzoq davom etadigan jismoniy faoliyat jarayonida ish qobiliyatini saqlab qolish imkoniyatidir. Uni rivojlantirishda me’yorlangan yugurish, harakatli o‘yinlar, davriy mashqlar va uzluksiz jismoniy faoliyatdan foydalaniladi.

Chaqqonlik sifati. Chaqqonlik harakatlarni tez, aniq va o‘zgaruvchan sharoitlarga mos ravishda bajarish qobiliyatidir. To‘siqlardan o‘tish, yo‘nalishni o‘zgartirish, estafetalar va sport o‘yinlari ushbu sifatni takomillashtirishda muhim o‘rin tutadi.

Egiluvchanlik sifati. Egiluvchanlik bo‘g‘imlarning harakatchanligi va mushaklarning cho‘zilish imkoniyatlari bilan belgilanadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar, cho‘zilish mashqlari va harakat amplitudasini oshiruvchi mashqlar orqali rivojlantiriladi.

Mazkur sifatlarning o‘zaro uyg‘un rivojlantirilishi o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

2. Yuqori sinf o‘quvchilarining yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish

Yuqori sinf o‘quvchilari jismoniy va psixologik rivojlanishning muhim bosqichida bo‘ladilar. Ushbu davrda ularning jismoniy imkoniyatlari, harakat tajribasi, qiziqishlari va mashg‘ulotlarga munosabati turlicha namoyon bo‘ladi.

Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarini tashkil etishda quyidagi pedagogik shartlarga amal qilish zarur:

- o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini dastlabki baholash;
- jismoniy mashqlarni yosh va individual xususiyatlarga muvofiq tanlash;
- jismoniy yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirib borish;
- mashqlar bajarilishida xavfsizlik qoidalariga rioya etish;
- o‘quvchilarning qiziqishi va motivatsiyasini hisobga olish;

- mashg‘ulotlarda mustaqil jismoniy faoliyat ko‘nikmalarini shakllantirish.

O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi bir xil bo‘lmaganligi sababli mashqlarni tabaqalashtirilgan holda tashkil etish muhimdir. Masalan, bir xil mashqni bajarishda o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab takrorlash soni, bajarish davomiyligi va dam olish oralig‘i farqlanishi mumkin.

Bunday yondashuv o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish, jismoniy yuklamaning ortiqcha bo‘lishining oldini olish va mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish imkonini beradi.

3. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning samarali pedagogik metodlari

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda qo‘llaniladigan metodlar mashg‘ulotlarning maqsadi, mazmuni va o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga mos bo‘lishi kerak.

Ushbu jarayonda quyidagi metodlardan foydalanish samarali hisoblanadi.

Takroriy mashq metodi. Muayyan jismoniy mashqni belgilangan miqdorda takrorlash orqali harakat ko‘nikmalari va jismoniy sifatlar rivojlantiriladi. Ushbu metod kuch, tezkorlik va texnik harakatlarni takomillashtirishda qo‘llaniladi.

O‘zgaruvchan mashq metodi. Mashqlarni bajarish tezligi, davomiyligi va murakkabligini o‘zgartirish asosida tashkil etiladi. Bu o‘quvchilarning turli sharoitlarda harakat qilish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Aylanma mashg‘ulot metodi. O‘quvchilar bir nechta mashq stansiyalarida navbatma-navbat faoliyat olib boradilar. Har bir stansiyada muayyan jismoniy sifatni rivojlantirishga qaratilgan topshiriqlar bajariladi.

Musobaqa metodi. O‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, o‘z imkoniyatlarini namoyon etish va mashg‘ulotlarga qiziqishini kuchaytirishga xizmat qiladi. Bunda musobaqa natijalaridan tashqari, shaxsiy rivojlanish va intilish ham rag‘batlantirilishi lozim.

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

O‘yin metodi. Harakatli va sport o‘yinlari orqali jismoniy sifatlar tabiiy faoliyat jarayonida rivojlantiriladi. Bu metod o‘quvchilarda jamoaviylik, tezkor qaror qabul qilish va harakatlarni muvofiqlashtirish ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Mazkur metodlarni o‘zaro uyg‘unlashtirish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining mazmunini boyitadi va o‘quvchilarning faol ishtirokini ta’minlaydi.

4. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish

Hozirgi ta’lim jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya darslarida axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, videomateriallar, raqamli kuzatuv vositalari va individual natijalarni qayd etish usullaridan foydalanish mumkin.

Masalan, o‘quvchilarning yugurish tezligi, mashqlarni bajarish davomiyligi, takrorlashlar soni va boshqa jismoniy ko‘rsatkichlarini qayd etish orqali ularning rivojlanish dinamikasini kuzatish imkoniyati yaratiladi.

Shuningdek, videotasvirlar yordamida mashqlarning to‘g‘ri bajarilish texnikasini namoyish etish o‘quvchilarning harakatlarni anglab bajarishiga yordam beradi.

Pedagogik jarayonda quyidagi yondashuvlardan foydalanish maqsadga muvofiq:

- Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv – har bir o‘quvchining individual imkoniyatlarini hisobga olish;

- Kompetensiyaviy yondashuv – o‘quvchilarda jismoniy faoliyatga oid amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish;

- Faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuv – o‘quvchilarning mashg‘ulotlarda faol ishtirokini ta’minlash;

- Tabaqalashtirilgan yondashuv – jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab topshiriqlarni belgilash;

- **Innovatsion yondashuv** – zamonaviy vositalar va mashg‘ulot shakllaridan foydalanish.

Ushbu yondashuvlarning uyg‘unligi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini o‘quvchilarning ehtiyojlari va imkoniyatlariga moslashtirishga xizmat qiladi.

5. Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarini tashkil etish modeli

Yuqori sinf o‘quvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda mashg‘ulotlarni maqsadli va izchil tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

Mazkur jarayonni shartli ravishda to‘rtta bosqich asosida tashkil etish mumkin.

Birinchi bosqich – diagnostik bosqich.

Ushbu bosqichda o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, harakat ko‘nikmalari va individual imkoniyatlari o‘rganiladi. Dastlabki nazorat mashqlari orqali kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik ko‘rsatkichlari aniqlanadi.

Ikkinchi bosqich – loyihalash bosqichi.

Olingan ma’lumotlar asosida mashg‘ulotlarning maqsadi, vazifalari, mazmuni va metodlari belgilanadi. O‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga mos mashqlar majmuasi ishlab chiqiladi.

Uchinchi bosqich – amaliy faoliyat bosqichi.

Rejalashtirilgan mashqlar muntazam ravishda bajariladi. Mashg‘ulotlarda takroriy, o‘zgaruvchan, aylanma, o‘yin va musobaqa metodlaridan foydalaniladi. Jismoniy yuklamalar o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasiga muvofiq belgilanadi.

To‘rtinchi bosqich – nazorat va baholash bosqichi.

Mashg‘ulotlar davomida erishilgan natijalar tahlil qilinadi. Dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlar taqqoslanib, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligidagi o‘zgarishlar baholanadi. Zarur hollarda mashg‘ulot mazmuniga tegishli tuzatishlar kiritiladi.

Ushbu bosqichlarning izchil amalga oshirilishi maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish jarayonining maqsadga muvofiq tashkil etilishiga yordam beradi.

6. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida nazorat va baholashning ahamiyati

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda nazorat va baholash jarayoni alohida o‘rin tutadi. Chunki o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlaridagi o‘zgarishlarni aniqlash, mashg‘ulotlar samaradorligini baholash va keyingi faoliyatni rejalashtirish nazorat natijalariga bog‘liq.

Nazorat jarayonida quyidagi ko‘rsatkichlarga e’tibor qaratish mumkin:

1. Qisqa masofaga yugurish orqali tezkorlikni baholash.
2. Belgilangan jismoniy mashqlar orqali kuch sifatini aniqlash.
3. Uzoqroq davom etadigan harakat faoliyati orqali chidamlilikni baholash.
4. Harakat yo‘nalishini o‘zgartirish mashqlari orqali chaqqonlikni aniqlash.
5. Maxsus cho‘zilish mashqlari orqali egiluvchanlikni baholash.

Baholashda faqat yakuniy natijaga emas, balki o‘quvchining individual rivojlanish dinamikasiga ham e’tibor qaratish lozim. Bu esa jismoniy imkoniyatlari turlicha bo‘lgan o‘quvchilarning o‘z ustida ishlashga bo‘lgan intilishini rag‘batlantiradi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

O‘rganilgan ilmiy-pedagogik qarashlar va nazariy tahlillar yuqori sinf o‘quvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish ko‘p omilli pedagogik jarayon ekanligini ko‘rsatadi.

Mazkur jarayonda jismoniy mashqlarni to‘g‘ri tanlash, mashg‘ulotlarni tizimli tashkil etish, individual yondashuvni ta’minlash va jismoniy yuklamalarni me’yorlashtirish muhim ahamiyatga ega.

Tahlillar asosida maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga xizmat qiluvchi quyidagi pedagogik omillar ajratib ko‘rsatildi:

- mashg‘ulotlarning maqsad va vazifalarini aniq belgilash;
- o‘quvchilarning dastlabki jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olish;
- jismoniy sifatlarni o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirish;
- mashg‘ulotlarda zamonaviy metod va vositalardan foydalanish;
- o‘quvchilarning mustaqil jismoniy faolligini rag‘batlantirish;

- muntazam pedagogik nazorat va tahlilni amalga oshirish.

Shuningdek, maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda faqat jismoniy mashqlar miqdorini oshirish bilan cheklanib qolmaslik zarur. Mashqlarning mazmuni, bajarilish texnikasi, yuklama va dam olishning o‘zaro nisbati hamda o‘quvchilarning funksional imkoniyatlari hisobga olinishi kerak.

Demak, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida tizimli, individual va faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuvlardan foydalanish yuqori sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun muhim pedagogik shart-sharoit yaratadi.

XULOSA

Yuqori sinf o‘quvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish jismoniy tarbiya ta’limining muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, u o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini kengaytirish, harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish va sog‘lom turmush tarziga oid bilimlarini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Maqolada olib borilgan nazariy tahlillar asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Birinchidan, maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda o‘quvchilarning yosh, individual va jismoniy rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish zarur.

Ikkinchidan, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini o‘zaro uyg‘unlikda rivojlantirish mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishning muhim shartidir.

Uchinchidan, takroriy, o‘zgaruvchan, aylanma, o‘yin va musobaqa metodlaridan maqsadli foydalanish o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirishga yordam beradi.

To‘rtinchidan, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida zamonaviy pedagogik texnologiyalar va individual yondashuvlardan foydalanish ta’lim jarayonining samaradorligini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Beshinchidan, muntazam pedagogik nazorat, jismoniy ko‘rsatkichlarni tahlil qilish va individual rivojlanish dinamikasini baholash mashg‘ulotlarni takomillashtirish imkonini beradi.

Umuman olganda, yuqori sinf o‘quvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda ilmiy asoslangan metodik yondashuvlardan foydalanish, mashg‘ulotlarni tizimli tashkil etish va o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish muhim pedagogik ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

13.Abdullaev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. – Farg‘ona, 2017. – 391 b.
14.Abdalimov O.X. Metodika PPFP v obrazovatelnyx uchrejdeniyax spetsialnogo naznacheniya. Metodicheskie rekomendatsii. – Tashkent, 2006. – 23 s.
15.Abdiev A.I. Nauchno-pedagogicheskie osnovy formirovaniya professionalnyx umeniy trenera i studentov, spetsializiruyushchixsya v vidax sportivnyx edinoborstv: Avtoref. diss. ... d-ra ped. nauk. – Tashkent, 2004. – 50 s.
16.Azizxo‘jayeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – Toshkent, 2003. – 192 b.
17.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991.
18.Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – Москва: Дивизион, 2006.
19.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва: Академия, 2003.