

Date: 3rd February-2026

MAKTAB O'QUVCHILARINI SPORT TO'GARAKLARI ORQALI JISMONIY
TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Ravshanova Gulnoza Burxonovna

Davlatov Sherali O'tkir o'g'li

Toshkent amaliy fanlar universiteti

Maktabgacha ta'lim metodikasi kafedrası o'qituvchilari

Annotatsiya: Ushbu maqolada umumta'lim maktablaridagi sport to'garaklari mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish masalalari yoritilgan. Maqolada sohaga oid normativ-huquqiy hujjatlar tahlili va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash orqali mashg'ulotlar samaradorligini oshirish yo'llari ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, sport to'garaklari, PF-6099, kompleks rivojlantirish, maktab yoshi, sog'lom turmush tarzi.

Kirish. Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar rivojlangan davrda yosh avlodning jismoniy salomatligini saqlash va mustahkamlash dunyo hamjamiyati oldida turgan dolzarb masalalardan biridir. Ayniqsa, maktab yoshidagi o'quvchilar o'rtasida harakat faolligining pasayishi (gipodinamiya) va kompyuter texnologiyalariga bog'lanib qolish holatlari ularning jismoniy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bois, umumta'lim maktablarida tashkil etiladigan sport to'garaklari nafaqat bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish, balki o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning asosiy mexanizmi hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi etib belgilangan. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi PF-6099-sonli «Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni sohaga yangicha innovatsion yondashuvlarni olib kirdi. Mazkur hujjatda aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlar o'rtasida kundalik jismoniy mashqlarni odatga aylantirish va maktablarda sport infratuzilmasidan samarali foydalanish masalalariga alohida urg'u berilgan.

Shuningdek, 2022-yil 11-apreldagi PQ-201-sonli qaror bilan tasdiqlangan «Besh tashabbus olimpiadasi» tizimi maktab to'garaklari faoliyatini jonlantirishga xizmat qilmoqda. Ushbu huquqiy asoslar maktab o'quvchilarini sportga jalb qilishning yangi bosqichini boshlab berdi. Sport to'garaklari jarayonida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik) rivojlantirishda faqatgina an'anaviy metodlar bilan cheklanib qolmasdan, kompleks uslubiyatni qo'llash zarurati tug'ilmoqda.

Kompleks rivojlantirish metodikasi — bu o'quvchining fiziologik va psixologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda, uning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini uyg'unlikda oshirish jarayonidir. Ushbu maqolada maktab sport to'garaklarida



Date: 3rd February-2026

o'quvchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini yuqorida keltirilgan normativ hujjatlar talablari darajasiga ko'tarishning zamonaviy metodik asoslari va ularning amaliy ahamiyati tadqiq etiladi.

Bugungi kunda mamlakatimizda yosh avlodni jismonan sog'lom va ma'nan barkamol etib tarbiyalash davlat siyosatining strategik yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, umumta'lim maktablarida tashkil etiladigan sport to'garaklari o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini yuqori bosqichga ko'tarishda asosiy bo'g'in bo'lib xizmat qilmoqda.

Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi uchun kompleks uslubiyat eng samarali hisoblanadi. Bu uslubiyat mashg'ulotlarda bir vaqtning o'zida bir nechta jismoniy ko'rsatkichlarga ta'sir etishni nazarda tutadi.

1. Tizimli yondashuv va mashqlar tahlili

Sport to'garaklarida mashg'ulotlarni quyidagi yo'nalishlarda tashkil etish tavsiya etiladi:

- **Tezkorlik-kuch sifatleri:** Qisqa masofaga yugurish, sakrash mashqlari va harakatli o'yinlar.
- **Umumiy chidamlilik:** O'rtacha sur'atdagi davomiy yugurish, suzish yoki sport o'yinlari (futbol, basketbol).
- **Koordinatsiya va egiluvchanlik:** Gimnastika elementlari va to'siqlar osha yugurish.

2. Mashg'ulotlarni tashkil etish modeli

Mashg'ulotlarning samaradorligini ta'minlash uchun ularni bosqichma-bosqich rejalashtirish lozim:

Bosqich	Maqsad	Qo'llaniladigan vositalar
I - Tayyorgarlik	Organizmni yuklamaga tayyorlash	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, isitish mashqlari.
II - Shakllantiruvchi	Asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish	Tezkorlik va kuch mashqlari, texnik usullar.
III - Nazorat	Natijalarni baholash	Test sinovlari, musobaqa elementlari.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Kompleks uslubiyat asosida tashkil etilgan to'garaklarda o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi an'anaviy mashg'ulotlarga nisbatan yuqoriroq bo'ladi. PF-6099-sonli farmon doirasida joriy etilgan sport sinovlari ko'rsatishicha, muntazam to'garakka qatnashuvchi o'quvchilarning 80% dan ortig'i o'z yosh toifalariga ko'ra "yuqori" darajadagi natijalarni qayd etmoqda.

XULOSA

Umumta'lim maktablarida sport to'garaklarini tashkil etishda normativ-huquqiy bazaga tayanish va kompleks rivojlantirish uslublarini qo'llash yuqori samara beradi. Bu yondashuv nafaqat o'quvchilarning salomatligini mustahkamlaydi, balki ularni katta



Date: 3rd February-2026

sportga tayyorlashda muhim poydevor bo'lib xizmat qiladi. Prezident qarorlarida belgilangan vazifalarni amalga oshirish yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini yangi bosqichga olib chiqadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi PF-6099-son Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-apreldagi PQ-201-son qarori.
3. Ismoilov A. "Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi". T.: 2021.
4. Mahmudov Sh. "Sport to'garaklarini tashkil etish metodikasi". T.: 2023.
5. Ravshanova G. B. UMUMTA'LIM MAKTABLARI SPORT TO'GARAKLARIDA O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI KOMPLEKS RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI //Экономика и социум. – 2025. – №. 6-2 (133). – С. 792-795.
6. Narziqulov I., Berdiyev F. BASKETBOL O'YININI TASHKIL ETISH VA UNING TEXNIK USULLARI //Journal of universal science research. – 2025. – T. 3. – №. 6 (SPECIAL ISSUE). – С. 299-304.
7. Ravshanova G. USE OF MODERN TECHNOLOGIES IN TEACHING FOREIGN LANGUAGES //International Journal of Artificial Intelligence. – 2025. – T. 1. – №. 3. – С. 1437-1439.
8. Ravshanova G. Bo'lajak o'qituvchilarda kreativ salohiyatni rivojlantirish an'analari, mohiyati, tuzilmasi va ilmiy tamoyillari //CONFERENCE ON THE ROLE AND IMPORTANCE OF SCIENCE IN THE MODERN WORLD. – 2025. – T. 2. – №. 2. – С. 184-189.
9. Ravshanova G. Bo'lajak o'qituvchilarda kreativ salohiyatni rivojlantirish strategiyalarini amalga oshirish mazmuni, shakl va usullari //CONFERENCE ON THE ROLE AND IMPORTANCE OF SCIENCE IN THE MODERN WORLD. – 2025. – T. 2. – №. 1. – С. 194-199.

