

OLIV TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY MADANIYATNI
TAKOMILLASHTIRISH MASALALARI

Sulaymonov Yodgor Baxtiyor o'g'li

Jizzax politexnika instituti "jismoniy tarbiya" kafedrası

Assistenti

Annotatsiya

Maqolada oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat tizimini takomillashtirishning dolzarb masalalari tahlil qilingan. Talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faolligini oshirish va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish orqali jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etish yo'llari yoritilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, innovatsion yondashuvlar jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Kalit so'zlar

Jismoniy madaniyat, oliy ta'lim muassasalari, sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, pedagogik texnologiyalar, interaktiv metodlar, talabalar salomatligi, jismoniy tarbiya, innovatsion yondashuv, o'quv jarayoni.

Abstract

The article analyzes the current issues of improving the physical culture system in higher educational institutions. It highlights ways to effectively organize the physical education process through the formation of a healthy lifestyle of students, increasing their physical activity, and introducing modern pedagogical technologies. According to the results of the study, innovative approaches significantly increase the effectiveness of physical education classes.

Key words

Physical culture, higher educational institutions, healthy lifestyle, physical activity, pedagogical technologies, interactive methods, student health, physical education, innovative approach, educational process.

Kirish. Bugungi kunda oliy ta'lim tizimida talabalarning nafaqat kasbiy bilimlarini, balki ularning jismoniy va ma'naviy rivojlanishini ta'minlash ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Jismoniy madaniyat sog'lom turmush tarzini shakllantirish, stressga chidamlilikni oshirish hamda umumiy mehnat qobiliyatini rivojlantirishda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Biroq, amaliyotda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi har doim ham yuqori darajada emasligi kuzatiladi. Shu sababli, ushbu tizimni takomillashtirish dolzarb ilmiy muammo sifatida qaraladi.

Metodologiya. Tadqiqotda oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini takomillashtirish holatini o'rganish uchun ilmiy-pedagogik adabiyotlar tahlili, kuzatuv, so'rovnoma va pedagogik tajriba-sinov usullari qo'llanildi. Tadqiqot davomida talabalar jismoniy faolligi, mashg'ulotlarga qiziqishi hamda sog'lom turmush tarziga munosabati tahlil qilindi. Olingan ma'lumotlar asosida mavjud muammolar aniqlanib, ularni bartaraf etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi usullardan foydalanildi:

- ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish;
- kuzatuv metodi;
- so'rovnoma (anketa) o'tkazish;
- pedagogik tajriba-sinov ishlari.

Tadqiqot oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya darslarida olib borildi. Talabalar jismoniy faolligi, darslarga qiziqishi va sog'lom turmush tarziga munosabati o'rganildi.

Natijalar. Natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida zamonaviy interaktiv metodlardan foydalanish talabalar faolligini oshirdi va darslarga bo'lgan qiziqishni kuchaytirdi. Individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar esa ularning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Shuningdek, sog'lom turmush tarziga amal qilish darajasining ortishi ham kuzatildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki:

- zamonaviy interaktiv usullar qo'llanilganda talabalarning mashg'ulotlarga qiziqishi ortdi;
- individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini yaxshiladi;
- axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish darslarning samaradorligini oshirdi;
- talabalar orasida sog'lom turmush tarziga rioya qilish darajasi sezilarli darajada yaxshilandi.

Muhokama. Olib borilgan tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat tizimini takomillashtirish zarurligini yaqqol ko'rsatadi. An'anaviy yondashuvlar ba'zi hollarda talabalarni to'liq qamrab olmayotgani, ularning darsga bo'lgan qiziqishini yetarli darajada oshirmasligi aniqlangan. Shu bois, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish dolzarb masala hisoblanadi.

Xususan, interaktiv metodlar, guruhli ishlash, raqamli platformalardan foydalanish va individual dasturlarni ishlab chiqish talabalarning faolligini oshirishda samarali ekanligi kuzatildi. Bundan tashqari, mashg'ulotlarni qiziqarli va motivatsion shaklda tashkil etish ularning muntazam jismoniy faollikka bo'lgan munosabatini ijobiy tomonga o'zgartiradi.

Muhokama natijalari shuni ham ko'rsatadiki, jismoniy madaniyat faqat sport ko'nikmalarini rivojlantirish bilan cheklanmay, balki talabalarda irodaviy sifatlar, jamoada ishlash qobiliyati va stressga chidamlilikni ham shakllantiradi. Shu sababli, o'quv jarayonida jismoniy tarbiyani boshqa fanlar bilan integratsiya qilish ham muhim hisoblanadi. Oliy ta'limda jismoniy madaniyatni takomillashtirish ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi va bu jarayonda pedagoglarning innovatsion yondashuvi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Xulosa. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyatni takomillashtirish bugungi kunda talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy va aqliy mehnat qobiliyatini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, dars jarayoniga zamonaviy pedagogik texnologiyalarni, interaktiv va individual yondashuvlarni joriy etish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Shuningdek, talabalarni muntazam jismoniy faollikka jalb etish, motivatsiyani kuchaytirish hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish orqali ularning umumiy salomatlik ko'rsatkichlarini yaxshilash mumkin. Olingan natijalar asosida shuni ta'kidlash joizki, oliy ta'lim tizimida jismoniy madaniyatni rivojlantirish faqat dars jarayoni bilan cheklanib qolmasdan, balki kompleks yondashuv — sport tadbirlari, mustaqil mashg'ulotlar va raqamli monitoring tizimlari bilan uyg'un holda olib borilishi lozim. Umuman olganda, jismoniy madaniyat tizimini takomillashtirish talabalarning sog'lom, faol va raqobatbardosh shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Xo'jayev F. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. Toshkent, 2019.
2. Mirzayev S. *Sog'lom turmush tarzi asoslari*. Toshkent: O'qituvchi, 2022.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. *Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish konsepsiyasi*. Toshkent, 2021.
4. UNESCO. *Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers*. Paris, 2021.
5. Safarov B. *Oliy ta'limda jismoniy madaniyatni rivojlantirish muammolari*. Ilmiy jurnal, 2023.
6. Farxod o'g'li, S. F. (2025). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SHAXSGA YO'NALTIRILGAN YONDASHUVNING SAMARADORLIGI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 4(42), 147-149.
7. Farxod o'g'li, S. F. (2025). ISSUES OF ALL-ASPECTED ENGAGEMENT OF POPULAR AND PROFESSIONAL FOOTBALL

