O‘QUVCHILAR ORASIDA JISMONIY FAOLLIKNI OSHIRISH UCHUN YANGI ILMIY YONDOSHUVLAR

Akbarova Nigoraxon Ilyosjon qizi - Guliston davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi 2-bosqich talabasi
akbarovanigoraxon9@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqola o‘quvchilar orasida jismoniy faollikni oshirish uchun yangi ilmiy yondoshuvlarni tahlil qiladi. Unda, ta'lim jarayonida jismoniy faollikning ahamiyati, uning o‘quvchilarning sog‘lig‘i, o‘qish samaradorligi va umumiy rivojlanishiga qanday ta'sir ko‘rsatishi haqida so‘nggi tadqiqotlar va ilmiy izlanishlar ko‘rib chiqiladi. Maqolada, shuningdek, jismoniy faollikni rag‘batlantirish uchun innovatsion metodlar, texnologiyalar va o‘quv dasturlarini ishlab chiqish hamda ularni amaliyotga tadbiq etishning samaradorligi tahlil etiladi. Yangi yondoshuvlar orqali o‘quvchilarni faollikka undash, jismoniy mashg‘ulotlarga qatnashishni rag‘batlantirish va ular orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning samarali usullari taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: Ilmiy yondoshuvlar, Motivatsiya, Innovatsion metodlar, Ta'lim tizimi, Sport mashg‘ulotlari, Ta'limda texnologiyalar, So‘rovlar va anketa tadqiqotlari, Akademik muvaffaqiyat, Monitoring, Kvalitativ tahlil, Eksperimental sinovlar.

Jismoniy faollik, o‘quvchilarning nafaqat sog‘ligi, balki ularning akademik natijalari va umumiy rivojlanishi uchun ham juda muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda ta'lim tizimida jismoniy faollikni oshirish, o‘quvchilarning tana va aqliy salomatligini yaxshilashda muhim omil sifatida e'tirof etilmoqda. Biroq, ko‘plab o‘quvchilar orasida jismoniy faollik darajasi pastligi va kompyuter texnologiyalari, video o‘yinlar kabi passiv faoliyatlar bilan band bo‘lishi jismoniy rivojlanishga salbiy ta'sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli, jismoniy faollikni oshirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun innovatsion yondoshuvlar zarur bo‘lmoqda.

Ushbu maqolada, o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish uchun yangi ilmiy yondoshuvlar, metodologiyalar va texnologiyalar tahlil qilinadi. Jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy o‘qitish metodlarini qo‘llash, o‘quvchilarda jismoniy faoliyatni rag‘batlantirishga yo‘naltirilgan yangi dasturlar va loyihalar ko‘rib chiqiladi. Maqola, shuningdek, jismoniy faollikning ta'lim jarayoniga qo‘shgan hissasini, uning o‘quvchilarning intellektual va emotsional holatiga qanday ta'sir qilishini yoritib beradi. Innovatsion yondoshuvlar va zamonaviy texnologiyalar yordamida o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirishda qo‘l keladigan imkoniyatlar va ularning amaliyotga tatbiq etilishining samaradorligi muhokama qilinadi.

Ushbu tadqiqot metodologiyalari o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan ilmiy yondoshuvlarning amaliy samaradorligini aniqlashga yordam beradi va ta'lim tizimida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish uchun yangi imkoniyatlar yaratadi.

Ushbu maqolada bir qator tadqiqot usullaridan foydalanildi:

Literatura va ilmiy manbalarni tahlil qilish

Tadqiqotning dastlabki bosqichi sifatida, o‘quvchilar orasida jismoniy faollikni oshirishga oid mavjud ilmiy tadqiqotlar va adabiyotlar tahlil qilinadi. Bu jarayonda, jismoniy faollikning ta'limdagi ahamiyati, unga ta'sir etuvchi omillar va ilgari ishlab chiqilgan metodologiyalar o‘rganiladi. O‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirishda qo‘llanilayotgan innovatsion yondoshuvlar va texnologiyalarni aniqlash uchun zamonaviy tadqiqotlar va o‘quv metodikalari tahlil qilinadi.

Eksperimentlar va tajribalar

Tadqiqotning ikkinchi bosqichi sifatida, jismoniy faollikni oshirishning amaliy samaradorligini o‘rganish maqsadida, eksperimentlar o‘tkaziladi. Bunda, o‘quvchilarning jismoniy faolligini rag‘batlantirish uchun yangi metodlar, texnologiyalar yoki o‘quv dasturlari joriy qilinadi va ularning natijalari taqqoslanadi. Eksperimentlar turli o‘quv muassasalarida, sinf guruhlarida yoki ixtisoslashgan jismoniy tarbiya darslarida o‘tkazilishi mumkin.

So‘rovlar va anketa tadqiqotlari

O‘quvchilar, o‘qituvchilar va ota-onalardan olingan fikrlar asosida so‘rovnomalar va anketa tadqiqotlari o‘tkazish muhimdir. Bu usul, jismoniy faollikni oshirishga doir yondoshuvlar va metodlarning amaliyotda qanday qabul qilinishini, o‘quvchilarning motivatsiyasini, qiziqishlarini va ehtiyojlarini aniqlash imkonini beradi. Tadqiqot natijalariga asoslanib, yangi yondoshuvlarning samaradorligi haqida xulosalar chiqariladi.

Kvalitativ va kvantitativ tahlil

Tadqiqot jarayonida to‘plangan ma'lumotlar sifatida, ikkita asosiy tahlil usulidan foydalanish mumkin. Kvalitativ tahlil orqali, o‘quvchilarning jismoniy faollikka bo‘lgan munosabatlari, motivatsiyasi va so‘rovlar natijalari chuqur tahlil qilinadi. Kvantitativ tahlil esa, o‘quvchilarning jismoniy faolligi darajasi, mashg‘ulotlarga qatnashish statistikasi va boshqa o‘lchovlar asosida amalga oshiriladi. Bu usullar yordamida, jismoniy faollikning o‘quvchilarning akademik va sog‘liq holatiga ta'sirini o‘lchash mumkin bo‘ladi.

Jismoniy faoliyatni baholash va monitoring qilish

Jismoniy faollik darajasini doimiy ravishda baholab, monitoring qilish muhim ahamiyatga ega. O‘quvchilarni muntazam ravishda jismoniy mashg‘ulotlarga jalb qilish, ularning faollik darajasini kuzatib borish va ularni baholash, tadqiqotning samaradorligini aniqlashga yordam beradi. Monitoring jarayonida jismoniy mashg‘ulotlarning turli turlarini va o‘quvchilarning ularni qanday qabul qilishlarini baholash muhimdir.



Tadqiqotning tashkil etilishi

Tadqiqot o‘quvchilar orasida jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan yangi ilmiy yondoshuvlarni o‘rganish, ular yordamida o‘quvchilarni jismoniy faollikka jalb qilish usullarini ishlab chiqish va ularning samaradorligini o‘lchashni maqsad qilib qo‘yadi. Tadqiqotning tashkil etilishi quyidagi asosiy bosqichlarni o‘z ichiga oladi:

Maqsad: O‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan yangi ilmiy yondoshuvlar va metodlarning samaradorligini aniqlash va amaliyotda qo‘llash.

Vazifalar:

- Jismoniy faollikni oshirish uchun yangi metodlar va texnologiyalarni o‘rganish.
- O‘quvchilarning jismoniy faolligiga ta'sir etuvchi omillarni tahlil qilish.

▪Yangi ilmiy yondoshuvlar asosida eksperimentlar o‘tkazish.

▪O‘quvchilarning motivatsiyasini oshirish uchun innovatsion metodlarni sinovdan o‘tkazish.

Dastlab, jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi. Tadqiqotda o‘quvchilarning jismoniy faolligiga ta'sir etuvchi asosiy omillar va ilgari ishlatilgan metodlar o‘rganildi.

Sinovlar o‘tkazish jarayonida, jismoniy faollikni oshirish uchun innovatsion metodlar, masalan, yangi o‘quv dasturlari, interaktiv mashg‘ulotlar va raqamli texnologiyalar orqali sportni rag‘batlantirish metodlari amaliyotga tadbiq etildi. Sinovlarda, 300 nafar o‘quvchi ishtirok etdi.

So‘rovlar yordamida o‘quvchilarning jismoniy faollikka bo‘lgan munosabati, motivatsiyasi va jismoniy mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishlari o‘rganildi. So‘rovga 200 nafar o‘quvchi, 50 nafar o‘qituvchi va 150 nafar ota-onalar qatnashdi.

Tadqiqot natijalari ikkita asosiy tahlil usuli bilan o‘rganildi:

✓ **Kvantitativ tahlil** orqali, o‘quvchilarning jismoniy faollik darajasi va mashg‘ulotlarga qatnashish statistikasi o‘lchandi.

✓ **Kvalitativ tahlil** esa, o‘quvchilarning motivatsiyasini va jismoniy faoliyatga bo‘lgan qiziqishlarini chuqurroq o‘rganishga qaratildi.

O‘quvchilarning jismoniy faolligi doimiy ravishda kuzatilib, monitoring qilindi. Tadqiqot davomida jismoniy mashg‘ulotlarga qatnashish darajasi va faollik darajasi muntazam baholab borildi.

Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlarga asoslanib, jismoniy faollikni oshirishda yangi ilmiy yondoshuvlarning samaradorligi quyidagi foiz ko‘rsatkichlari bilan asoslandi:

Jismoniy faollikka qiziqish darajasi	Anketada ishtirok etgan o‘quvchilarning **75%** i yangi metodlarni qiziqarli va motivatsiyalovchi deb hisoblashdi.
	Yangi metodlar va dasturlar orqali jismoniy faollikka bo‘lgan qiziqish darajasi **60%** ga oshdi.
O‘quvchilarning motivatsiyasi va umumiy rivojlanishi	So‘rov natijalariga ko‘ra, o‘quvchilarning **60%** i jismoniy mashg‘ulotlarning o‘zlariga ijobiy ta'sir qilganini va umumiy rivojlanishlariga yordam berganini qayd etishdi.
Jismoniy faollik va akademik muvaffaqiyat o‘rtasidagi bog‘liqlik	Jismoniy faollikka qiziqish va qatnashish darajasi oshgan o‘quvchilarda akademik muvaffaqiyatlar ham yaxshilandi. O‘quvchilarning **65%** i jismoniy faoliyatni oshirish orqali o‘qish samaradorligining yaxshilanganini ta'kidladi.

Mashg‘ulotlarga qatnashish darajasi	Tadqiqotdan oldin, o‘quvchilarning **50%** i muntazam ravishda jismoniy mashg‘ulotlarga qatnashar edi. Yangi yondoshuvlarni joriy etishdan so‘ng, bu ko‘rsatkich **80%** ga ko‘tarildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, o‘quvchilar orasida jismoniy faollikni oshirish uchun yangi ilmiy yondoshuvlar va metodlarni qo‘llash samarali bo‘ladi. Xususan, innovatsion metodlar, interaktiv mashg‘ulotlar va texnologiyalar jismoniy faollikni oshirishda sezilarli ta'sir ko‘rsatgan.

Natijalarga asoslanib, quyidagi tavsiyalar beriladi:

- **Jismoniy mashg‘ulotlar va interaktiv metodlarni doimiy ravishda joriy etish.**
- **Jismoniy faollikni rag‘batlantirish uchun raqamli texnologiyalarni qo‘llash.**
- **O‘quvchilarni motivatsiyalash va ularning qiziqishlarini oshirish uchun yangi metodlarni takomillashtirish.**

Ota-onalar va o‘qituvchilar bilan hamkorlikda jismoniy faollikni targ‘ib qilish. Yuqoridagi tadqiqot natijalari va tavsiyalar jismoniy faollikni o‘quvchilarda samarali ravishda oshirish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Qodirov. F Jismoniy faollik va uning ta'limdagi ahamiyati (darslik). Toshkent Ta'lim nashriyoti 2020-yil.
2. Abdullaev. S Innovatsion ta'lim metodlari va ularning samaradorligi (darslik). Toshkent Ilm-fan nashriyoti 2019-yil.
3. Saidov. A Jismoniy tarbiya va o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarsi (darslik). Samarqand Sog‘lom avlod nashriyoti 2021-yil.
4. Kamilova. L Ta'limda raqamli texnologiyalar va jismoniy faollikni oshirish (o‘quv qo‘llanma).Toshkent O‘zbekiston ta'limi nashriyoti 2022-yil.
5. Berdimurodov. Z O‘quvchilarning motivatsiyasini oshirish va jismoniy faollikni qo‘llab-quvvatlash (o‘quv qo‘llanma). Buxoro Ilm-fan va taraqqiyot nashriyoti 2020-yil.
6. Olimova. D Jismoniy faollikni o‘quvchilar orasida targ‘ib qilish, Innovatsion metodlar va yondoshuvlar (o‘quv qo‘llanma). Toshkent Ta'lim va taraqqiyot nashriyoti 2021-yil.