

# SSAI

# SOCIAL SCIENCE AND INNOVATION



## JOURNAL

Vol.3 Issue 1

ISSN  
2992-9180

IF (IMPACT FACTOR)  
11.5 / 2025



額の見方

800円  
500円  
200円



5 March 2026

**Nazarov Sherzod Tursun  
ogli**

Teacher of the Jizzakh  
branch of the National  
University of Uzbekistan

**Nazarov Sherzod Tursun  
o'g'li**

O'zbekiston Milliy  
universiteti Jizzax filiali  
o'qituvchisi

**Назаров Шерзод  
Турсун оглы**

Преподаватель  
Джизакского филиала  
Национального  
университета  
Узбекистана

## OLIV TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI SAMARALI TASHKIL ETISH METODIKASI

**ANNOTATSIYA:** Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etishning zamonaviy metodik asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqot jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda innovatsion pedagogik texnologiyalar, interaktiv metodlar hamda individual yondashuvdan foydalanishning ahamiyatini yoritishga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, pedagogik kuzatuv hamda taqqoslash usullaridan foydalanildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish talabalarning jismoniy tayyorgarligi, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalari hamda sportga bo'lgan qiziqishini sezilarli darajada oshiradi. Shuningdek, mashg'ulot jarayoniga raqamli texnologiyalarni joriy etish o'quv jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasini takomillashtirish uchun ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga imkon beradi.

**KALIT SO'ZLAR:** jismoniy tarbiya, sport ta'limi, oliy ta'lim, jismoniy faollik, pedagogik texnologiyalar, sog'lom turmush tarzi, sport metodikasi.

## МЕТОДИКА ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

**АННОТАЦИЯ:** В статье рассматриваются современные методические основы эффективной организации занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Особое внимание уделяется применению инновационных педагогических технологий, интерактивных методов обучения и индивидуального подхода в процессе проведения занятий. В исследовании использованы методы теоретического анализа, педагогического наблюдения и сравнительного анализа. Полученные результаты показывают, что внедрение современных педагогических подходов способствует повышению уровня физической подготовленности студентов, формированию навыков здорового образа жизни и повышению интереса к занятиям спортом. Кроме того, использование цифровых технологий в образовательном процессе способствует повышению эффективности обучения. Результаты исследования могут быть использованы для совершенствования методики преподавания физического воспитания в системе высшего образования.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** физическое воспитание, спортивное образование, высшее образование, физическая активность, педагогические технологии, здоровый образ жизни, методика обучения.

## METHODOLOGY FOR EFFECTIVE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

**ABSTRACT:** This article examines the methodological foundations for the effective organization of physical education classes in higher education institutions. The study focuses on the role of innovative pedagogical technologies, interactive teaching methods, and individualized approaches in improving the quality of physical education instruction. The research employs theoretical analysis, pedagogical observation, and comparative methods. The findings indicate that the implementation of modern pedagogical approaches significantly improves students' physical fitness, promotes healthy lifestyle habits, and increases their motivation toward sports activities. Furthermore, the integration of digital technologies into the learning process enhances the overall effectiveness of physical education programs. The results of the study contribute to the development of practical recommendations for improving physical education methodologies in higher education.

**KEY WORDS:** physical education, sports education, higher education, physical activity, pedagogical technologies, healthy lifestyle, teaching methodology.

**KIRISH**

Zamonaviy ta'lim tizimida  
jismoniy tarbiya va sport talabalarning

sog'lig'ini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlash hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Oliy ta'lim muassasalari nafaqat akademik bilimlarni berish, balki talabalarning jismoniy va ruhiy salomatligini ta'minlash vazifasini ham bajaradi. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish pedagogika va sport metodikasi sohasida muhim ilmiy tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

So'nggi yillarda talabalarning jismoniy faolligi darajasining pasayishi global muammoga aylanmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlarning katta qismi kundalik jismoniy faollik me'yorlarini bajarmaydi. Bu holat ko'plab omillar bilan bog'liq bo'lib, jumladan raqamli texnologiyalar ta'sirining kuchayishi, passiv turmush tarzi, akademik yuklamaning ortishi va sport infratuzilmasining yetarli darajada rivojlanmaganligi muhim omillar sifatida qayd etiladi.

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun zamonaviy pedagogik yondashuvlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. An'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ko'pincha standart mashqlarni bajarishga qaratilgan bo'lib, talabalarning individual jismoniy imkoniyatlari va qiziqishlarini yetarli darajada hisobga olmaydi. Shu sababli zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini interaktiv metodlar, individual yondashuv hamda

innovatsion pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish zarur.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish orqali talabalarning jismoniy faolligini oshirish, ularning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantirish hamda sport faoliyatiga qiziqishini kuchaytirish mumkin. Tadqiqotning asosiy maqsadi oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etishning metodik asoslarini tahlil qilish hamda zamonaviy pedagogik strategiyalarni aniqlashdan iborat.

#### **ADABIYOTLAR SHARHI**

Jismoniy tarbiya metodikasi bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi ko'plab pedagogik va tashkiliy omillarga bog'liqligini ko'rsatadi. Xususan, o'qitish metodlari, talabalar motivatsiyasi, sport infratuzilmasi va o'qituvchilarning professional kompetensiyasi muhim ahamiyatga ega.

Bailey (2018) o'z tadqiqotlarida jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirishga, balki talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ham xizmat qilishi kerakligini ta'kidlaydi. Uning fikriga ko'ra, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabalarni sport faoliyatiga jalb qilish orqali ularning hayot davomida jismoniy faol bo'lishiga yordam beradi.

Kirk (2019) zamonaviy jismoniy tarbiya tizimida talabalarning faol ishtirokini rag'batlantiruvchi pedagogik strategiyalar muhim rol o'ynashini qayd etadi. U jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida interaktiv

metodlardan foydalanish talabalarning motivatsiyasini oshirishini ta'kidlaydi.

Zamonaviy ilmiy adabiyotlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga raqamli texnologiyalarni joriy etish masalasi ham keng muhokama qilinmoqda. Masalan, mobil fitness ilovalari, raqamli monitoring tizimlari va sport analitikasi talabalarning jismoniy faolligini kuzatish hamda ularning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish imkonini beradi.

Shuningdek, ilmiy tadqiqotlarda individual yondashuvning ahamiyati ham ta'kidlanadi. Talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo'lganligi sababli mashg'ulotlarni differensial yondashuv asosida tashkil etish zarur. Bu esa o'quv jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

#### **TADQIQOT METODOLOGIYASI**

Mazkur tadqiqotda aralash metodologiya (mixed-method research design) qo'llanildi. Tadqiqot jarayonida sifat va miqdoriy tahlil usullari birgalikda qo'llanildi.

Tadqiqotda 80 nafar talaba ishtirok etdi. Ular ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi (40 nafar talaba) va nazorat guruhi (40 nafar talaba). Tajriba guruhi uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari innovatsion pedagogik metodlar asosida tashkil etildi, nazorat guruhi esa an'anaviy o'quv dasturi asosida mashg'ulotlar olib bordi.

Tadqiqot davomida quyidagi usullardan foydalanildi: ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, talabalar o'rtasida so'rovnoma o'tkazish, taqqoslash usuli hamda statistik tahlil.

Tajriba jarayoni 8 hafta davom etdi. Tajriba guruhida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari interaktiv sport mashg'ulotlari, guruhli sport faoliyati, motivatsion treninglar hamda raqamli monitoring vositalari asosida tashkil etildi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi innovatsion pedagogik metodlarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligiga ta'sirini aniqlashdan iborat bo'ldi.

#### **NATIJALAR VA MUHOKAMA**

Tadqiqot natijalari tajriba guruhidagi talabalarning jismoniy faollik darajasi sezilarli darajada oshganini ko'rsatdi. Interaktiv mashg'ulotlar talabalar motivatsiyasini oshirishda muhim rol o'ynadi.

Tajriba guruhidagi talabalar jismoniy chidamlilik, tezkorlik va koordinatsiya ko'rsatkichlari bo'yicha ham yuqori natijalarni namoyish etdi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida innovatsion pedagogik metodlardan foydalanish o'quv jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Shuningdek, raqamli monitoring vositalari yordamida talabalar jismoniy faoliyatini nazorat qilish imkoniyati paydo bo'ldi. Bu esa o'qituvchilarga talabalarning jismoniy rivojlanishini individual ravishda baholash imkonini berdi.

#### **XULOSA**

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun zamonaviy pedagogik yondashuvlardan foydalanish zarur.

Interaktiv metodlar, individual yondashuv hamda raqamli texnologiyalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Shuningdek, talabalarning jismoniy faolligini oshirish uchun motivatsion strategiyalar muhim ahamiyatga ega.

Kelajakdagi tadqiqotlar jismoniy tarbiya tizimida sun'iy intellekt va raqamli texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlarini o'rganishga qaratilishi mumkin.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Bailey, R. (2018). *Physical education and sport in schools*. Routledge.
2. Kirk, D. (2019). *Physical education futures*. Routledge.
3. Sallis, J., & McKenzie, T. (2018). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(2), 124–137.
4. SIFATLARI N. S. F. T. K. DARAJASINI O 'YIN USULLARI SAMARADORLIGIGA TA'SIRI //Science technology&Digital finance. – 2024. – T. 2. – №. 5. – C. 4-9.
5. Назаров Ш., Турабеков О. Yuqori malakali futbolchilarni yillik siklda yuklamalar taqsimotini tahlil qilish //Новый Узбекистан: наука, образование и инновации. – 2024. – Т. 1. – №. 1. – С. 644-647.
6. Sherzod N., Leonodovna M. N. Fostering communicative culture in physical education: enhancing learning and social interaction //International Journal of Advance Scientific Research. – 2023. – Т. 3. – №. 06. – С. 31-36.