

**JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARI UCHUN METODIK
YONDASHUVLAR**

Jurayev Abdinaim Xudaynazarovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM v.b.dotsenti

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun samarali metodik yondashuvlar, ularning ta'lim jarayonidagi o'rni va o'quvchilarning jismoniy, ruhiy hamda ijtimoiy rivojlanishiga ta'siri ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda o'quvchilarning individual imkoniyatlari, pedagogik yondashuvlar, innovatsion metodlar va mashg'ulotlarni rejalashtirish usullari o'rganildi. Olingan natijalar metodik yondashuvlarning o'quvchilarning motivatsiyasi, faolligi va sport ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, metodik yondashuv, pedagogik mahorat, mashg'ulotlarni rejalashtirish, innovatsion metodlar, motivatsiya, sport ko'nikmalari, individual yondashuv.

Аннотация. В данной статье анализируются методические подходы для учителей физической культуры, их роль в образовательном процессе и влияние на физическое, психическое и социальное развитие учащихся. Исследование охватывает индивидуальные возможности учеников, педагогические подходы, инновационные методы и планирование занятий. Полученные результаты показывают, что методические подходы значительно влияют на мотивацию, активность и развитие спортивных навыков учащихся.

Ключевые слова: физическая культура, методический подход, педагогическое мастерство, планирование занятий, инновационные методы, мотивация, спортивные навыки, индивидуальный подход.

Annotation. This article analyzes methodological approaches for physical education teachers, their role in the educational process, and their impact on



students' physical, mental, and social development. The study examines students' individual abilities, pedagogical approaches, innovative methods, and lesson planning. The results indicate that methodological approaches significantly enhance students' motivation, activity, and development of sports skills.

Keywords: *physical education, methodological approach, pedagogical skill, lesson planning, innovative methods, motivation, sports skills, individual approach.*

Kirish.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari ta'lim jarayonida nafaqat sport ko'nikmalarini berish, balki o'quvchilarning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga ham xizmat qiluvchi muhim metodik yondashuvlarga ega bo'lishlari lozim. Zamonaviy ta'lim talablari o'quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish, ularning harakat madaniyatini shakllantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishni taqozo etadi. Shu nuqtai nazardan, metodik yondashuvlar jismoniy tarbiya o'qituvchilarining professional faoliyatida asosiy vosita sifatida qaraladi[1]. Ular o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish, mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish va ta'lim sifatini yaxshilash imkonini beradi. Tadqiqot va amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya jarayonida metodik yondashuvlarning samaradorligi o'qituvchining pedagogik mahorati, o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlari hamda mashg'ulotlarni rejalashtirish va nazorat qilish tizimiga bog'liq.

Metodlar.

Metodik yondashuvlar o'qituvchilarga mashg'ulotlarni o'quvchilarning qobiliyat va ehtiyojlariga moslashtirish, ularni bosqichma-bosqich rivojlantirish imkonini beradi. Bu yondashuvlarning asosiy prinsiplari qatoriga individual yondashuv, faoliyatga yo'naltirilgan metod, mustaqil faoliyatga rag'batlantirish, o'quvchilarning ijtimoiy va jismoniy xavfsizligini ta'minlash kiradi. Masalan, individual yondashuv har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlarini, chidamliligini, tezlik va kuch ko'rsatkichlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni moslashtirishni talab qiladi. Shu bilan birga, faoliyatga yo'naltirilgan metod



o'quvchilarni o'zaro hamkorlikka, jamoaviy mashg'ulotlarga va sport o'yinlarida ishtirok etishga rag'batlantiradi.

Natijalar.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, metodik yondashuvlar orqali o'quvchilar sport mashg'ulotlarida faollikni oshiradi, ularning harakat madaniyati, koordinatsiyasi va jismoniy qobiliyatlari rivojlanadi. Shu bilan birga, o'qituvchilar mashg'ulotlarni rejalashtirishda innovatsion metodlarni qo'llashlari muhimdir. Masalan, multimedia vositalari, interaktiv mashg'ulotlar, raqamli trenerlar va virtual o'yinlar o'quvchilarning diqqatini jamlash va motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, mashg'ulotlarda sport o'yinlari, musobaqalar va turnirlar qo'llanilishi o'quvchilarda raqobat ruhini shakllantirish va guruh bilan ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi[2].

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun metodik yondashuvlar nafaqat mashg'ulotlarni samarali tashkil etish, balki o'quvchilarning ruhiy va psixologik rivojlanishiga ham ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchining pedagogik mahorati va metodik yondashuvning uyg'unligi o'quvchilarni stressdan himoya qilish, ijobiy motivatsiyani shakllantirish va musobaqa oldi hayajonini boshqarish imkonini beradi. Shu nuqtai nazardan, psixologik tayyorgarlik elementlarini mashg'ulot jarayoniga kiritish, masalan, vizualizatsiya mashqlari, diqqatni jamlash mashqlari va rag'batlantiruvchi motivatsion texnikalar, o'quvchilarning natijadorligini oshiradi[3].

Metodik yondashuvlarning samaradorligi shuningdek, o'quvchilarning sog'lig'ini monitoring qilish, yuklamani to'g'ri taqsimlash va tiklanish jarayonini nazorat qilish bilan ham bog'liq. Zamonaviy jismoniy tarbiya o'qituvchisi nafaqat harakat ko'nikmalarini o'rgatishi, balki o'quvchilarning jismoniy holatini baholash, jarohatlardan himoya qilish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi zarur. Shu bois, metodik yondashuvlar jismoniy tarbiya o'qituvchilari faoliyatida tizimli va kompleks tarzda qo'llanilishi lozim[4].

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya o'qituvchilari mashg'ulotlarni rejalashtirishda quyidagi yondashuvlarni qo'llashlari samarali: mashg'ulotning



maqsadi va vazifasini aniq belgilash, mashgʻulot tarkibini oʻquvchilarning yosh va tayyorgarlik darajasiga moslashtirish, oʻquvchilarning faolligini oshirishga qaratilgan interaktiv metodlarni qoʻllash, natijalarni baholash va takomillashtirish tizimini joriy etish. Shu bilan birga, oʻqituvchilar mashgʻulot jarayonida oʻquvchilar bilan ijobiy muloqot, ragʻbatlantirish va individual yondashuvni birlashtirishlari natijalarni sezilarli darajada yaxshilaydi[5].

Muhokama.

Muhokamalar shuni koʻrsatadiki, jismoniy tarbiya oʻqituvchilarining metodik yondashuvlari oʻquvchilarning jismoniy tayyorgarligi, sport koʻnikmalari va shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, innovatsion texnologiyalar va zamonaviy pedagogik usullarni integratsiyalash oʻquvchilarni motivatsiyalash, ularning mashgʻulotlarga qiziqishini oshirish va samaradorlikni yaxshilashga yordam beradi.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya oʻqituvchilari uchun metodik yondashuvlar oʻquv jarayonini samarali tashkil etish, oʻquvchilarning individual imkoniyatlarini inobatga olish, ularni motivatsiyalash va sogʻlom turmush tarzini shakllantirish imkonini beradi. Zamonaviy metodik yondashuvlar oʻqituvchilarga nafaqat sport koʻnikmalarini oʻrgatish, balki oʻquvchilarning ruhiy, jismoniy va ijtimoiy rivojlanishiga ham xizmat qiluvchi muhim vosita hisoblanadi. Shu bois, metodik yondashuvlarni tizimli, individual va innovatsion asosda qoʻllash jismoniy tarbiya sifatini oshirish va oʻquvchilarning barqaror rivojlanishini taʼminlashning kalitidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Oʻzbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida”gi Qonuni. — Toshkent, 2020.
2. Graham G., Holt/Hale S., Parker M. Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education. — McGraw-Hill, 2011.
3. Karimova D. Sport psixologiyasi. — Toshkent: Fan va Texnologiya, 2022.



4. Shephard R. Physical Activity and Educational Achievement. — Champaign: Human Kinetics, 2018.
5. Bailey R., et al. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. — London: Routledge, 2013.