

JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARI UCHUN METODIK YONDASHUVLAR

To'xtayev Juma Jo'rayevich

Iqtisodiyot va pedagogika

universiteti NTM dotsenti

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun metodik yondashuvlarning zamonaviy talablari, ularning ta'lim jarayonidagi o'rni va samaradorlikka ta'siri yoritilgan. Differensial, motivatsion, kompetensiyaviy, integrativ va inkluziv yondashuvlarning mazmuni ochib berilgan bo'lib, jismoniy tarbiya darslarida raqamli texnologiyalar, o'yin metodi, musobaqa usullari hamda individual yondashuvning ahamiyati ko'rsatib o'tiladi. Shuningdek, o'quvchilarning yosh, fiziologik va psixologik xususiyatlariga mos yuklama me'yorlarini belgilash, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish hamda adaptiv jismoniy tarbiya usullarini qo'llashning zarurligi asoslab berilgan. Maqola jismoniy tarbiya o'qituvchisining metodik tayyorgarligi ta'lim sifati va o'quvchilar rivoji uchun muhim omil ekanini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: metodik yondashuvlar, jismoniy tarbiya, kompetensiya, motivatsiya, integrativ ta'lim.

Аннотация. В статье рассматриваются современные методические подходы для учителей физической культуры, их роль и влияние на эффективность образовательного процесса. Раскрывается сущность дифференцированного, мотивационного, компетентностного, интегративного и инклюзивного подходов. Отмечается важность применения цифровых технологий, игровых методов, соревновательных форм и индивидуализации нагрузки. Обоснована необходимость учета возрастных, физиологических и психологических особенностей учащихся, соблюдения норм нагрузки и правил безопасности, а также использования адаптивной физической культуры. Подчеркивается, что методическая подготовка учителя является ключевым фактором качества образования и развития ученика.

Ключевые слова: методические подходы, физическая культура, компетентность, мотивация, инклюзия.

Annotation. This article examines modern methodological approaches for physical education teachers and their impact on the effectiveness of the educational process. The content of differentiated, motivational, competence-based, integrative, and inclusive approaches is analyzed. The importance of using digital technologies, game-based learning, competitive methods, and individualized exercise load is emphasized. The article also highlights the necessity of considering students' age,

physiological and psychological characteristics, ensuring safety requirements, and applying adaptive physical education. It concludes that a teacher's methodological readiness is a key factor in improving educational quality and supporting students' physical and personal development.

Keywords: methodological approaches, physical education, competence-based teaching, motivation, adaptive PE

Kirish.

Jismoniy tarbiya jamiyatning ma'naviy va jismoniy salohiyatini rivojlantirishda muhim omil bo'lib, yosh avlodning sog'lom turmush tarzi, jismoniy rivoji, harakat ko'nikmalari va ijtimoiy-psixologik kompetensiyalarini shakllantirishda alohida o'rin tutadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining metodik tayyorgarligi ta'lim jarayonining samaradorligini belgilaydigan asosiy omillardan biridir. Zamonaviy pedagogika jarayonida o'qituvchi nafaqat darsni o'tkazuvchi shaxs, balki darsni tashkil qiluvchi, boshqaruvchi, sport faoliyatini motivatsiya qiluvchi, sharoitlar yaratib beruvchi hamda o'quvchilarning individual rivojlanishini ta'minlovchi mutaxassis sifatida qaraladi. Shu bois jismoniy tarbiya darslarida metodik yondashuvlarni to'g'ri tanlash va qo'llash nafaqat dars samaradorligini, balki o'quvchilar sog'lig'i va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining oshishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Asosiy qism.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun metodik yondashuvlar avvalo o'quvchi shaxsiga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Har bir o'quvchining yosh fiziologik imkoniyatlari, psixologik xususiyatlari, harakat malakalari darajasi va sportga bo'lgan qiziqish darajasi turlicha bo'ladi. Shuning uchun bir xil mashqlar majmuasini hammaga bir xil tarzda qo'llash darsning samaradorligini pasaytiradi. O'qituvchi differensial yondashuvni qo'llagan holda guruhlarini jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab shakllantirishi, mashqlar yuklamasini individual tarzda belgilashi va o'quvchining jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarini bosqichma-bosqich bartaraf etishi lozim. Differensial yondashuv jismoniy rivojlanishning notekisligi, o'g'il va qiz bolalardagi fiziologik farqlarni hisobga olgan holda dars mazmuni va yuklamalarini moslashtirish imkonini beradi.

Metodik yondashuvlarning yana bir muhim jihati – motivatsion yondashuvdir. Jismoniy tarbiya darslariga o'quvchilarning qiziqishini oshirish uchun o'qituvchi psixologik motivatsiya, rag'batlantirish, o'yin elementlaridan foydalanish, musobaqa va bellashuv usullarini qo'llashi lozim. O'yin asosidagi mashg'ulotlar kichik maktab yoshidagi o'quvchilar uchun ayniqsa samarali bo'lib, ular harakat faolligini, emotsional holatini, mustaqillikni va hamkorlikni kuchaytiradi. O'rta va katta yoshdagi o'quvchilarda esa musobaqalashuv orqali sportga bo'lgan ishtiyoq, qat'iyatlilik, g'alabaga intilish, o'zini namoyon qilish kabi shaxsiy sifatlar rivojlanadi.

Pedagogik texnologiyalarni jismoniy tarbiya jarayoniga tatbiq etish zamonaviy ta'limning ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Multimedia vositalari, videodarslar, harakatlarni tahlil qiluvchi mobil ilovalar, virtual trener dasturlari, GPS-monitoring dasturlari o'quvchilar harakat faoliyatini nazorat qilish, texnikani kuzatish hamda mashqlarni to'g'ri bajarilishini ta'minlashda samarali vosita hisoblanadi. Masalan, yugurish texnikasini kameralar yordamida tahlil qilish, basketbol yoki voleybol texnikasini sekinlashtirilgan video orqali o'rgatish, chidamlilikni yurak urish chastotasiga asoslangan monitoring bilan baholash jismoniy tayyorgarlikni ilmiy asosda rivojlantirishga imkon beradi[3].

Metodik yondashuvlarning muhim tarkibiy qismi — kompetensiyaga asoslangan o'qitishdir. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'quvchilarda quyidagi kompetensiyalarni shakllantirishga e'tibor qaratishi lozim: sog'lom turmush tarzini yuritish ko'nikmalari; jismoniy mashqlarni mustaqil bajarish va rejalashtirish; sport texnikalarini egallash; jamoada ishlash; xavfsizlik madaniyati; o'z samaradorligini baholay olish. Kompetensiyaviy yondashuv o'quvchining o'rganilgan bilimlarni amaliyotda qo'llay olish qobiliyatini rivojlantiradi[5].

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi dars jarayonida ilmiy asoslangan yuklama me'yorlariga qat'iy amal qilishi zarur. Har bir mashqning davomiyligi, intensivligi, takrorlanish soni, tanaffus vaqtining me'yori o'quvchilarning yoshiga mos bo'lishi kerak. Yuklama oshirish prinsipi, davriylik, bosqichlilik, takroriylik, chidamlilikni oshirish tamoyillari murabbiylik ishining ilmiy asosini tashkil etadi. Shuningdek, xavfsizlik texnikasiga qat'iy rioya qilish darsning eng muhim shartidir. Sport anjomlarining to'g'ri joylashtirilishi, mashg'ulot maydonchasining xavfsizligi, mashqlarni bajarishda texnik ehtiyotkorlik bo'lishi o'qituvchi mas'uliyatidagi asosiy jihatlardandir.

Jismoniy tarbiya darslarida turli metodik usullardan foydalanish samarali natija beradi: ko'rgazmali uslub, amaliy mashqlar, o'yin metodi, musobaqa uslubi, jamoaviy topshiriqlar, qisman izlanish metodi, texnikani modul asosida o'rgatish va boshqalar. Ko'rgazmali uslub ayniqsa texnika talab qilinadigan sport turlarida — gimnastika, atletika, to'p bilan mashqlar, suzish kabi yo'nalishlarda samaralidir. Amaliy mashqlar o'quvchilarni jismoniy tayyorgarlik jihatidan rivojlantirishga xizmat qiladi; musobaqa metodi esa ularni intiluvchanlik, chidamlilik va iroda sifatlarini kuchaytiradi[2].

Shuningdek, jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'quvchilar sog'lig'ining individualligini hisobga olgan holda mashqlarni moslashtirishi kerak. Surunkali kasalliklarga ega bolalar, ortopedik muammolari bor o'quvchilar, ortiqcha vaznga ega bo'lganlar uchun maxsus adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlari joriy qilinishi lozim. Adaptiv jismoniy tarbiya tibbiy ko'rsatmalar asosida tashkil etilib, har bir o'quvchining sog'lig'ini yaxshilashga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun metodikaning yana bir muhim tamoyili — integrativ yondashuvdir. Jismoniy tarbiya darslarida biologiya, anatomiya, fiziologiya, psixologiya, gigiyena fanlari bilan bog'liqlikni yaratish o'quvchilarning bilim doirasini kengaytiradi. Masalan, mushaklar tuzilishi, nafas olish jarayoni, yurak faoliyati, ovqatlanish va energiya almashinuvi bilan bog'liq bilimlar o'quvchilarga o'z jismoniy tayyorgarligini ongli ravishda boshqarishni o'rgatadi.

Metodik yondashuvlarning zamonaviy shakllaridan yana biri — inkluziv yondashuvdir. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan o'quvchilarni mashg'ulotlarga jalb qilish, ular uchun moslashtirilgan mashqlar yaratish, teng huquqli ishtirokni ta'minlash o'qituvchining professional burchidir. Inkluziv jismoniy tarbiya o'quvchilar o'rtasida ijtimoiy hamjihatlikni kuchaytiradi, diskriminatsiya va ajratish holatlarining oldini oladi[1].

O'quvchilarning psixologik holatini hisobga olish ham metodikaning muhim tarkibiy qismidir. Dars jarayonida stress darajasining oshishi, musobaqalardan qo'rqish, o'zini baholashdagi pastlik kabi psixologik omillar sport natijasiga salbiy ta'sir qiladi. O'qituvchi ijobiy psixologik muhit yaratishi, o'quvchilarning o'ziga ishonchini oshirishi, sportga mehr uyg'otishi kerak.

Yil davomida jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirishda taqvim-mavzu reja asos bo'lib xizmat qiladi. Har bir darsning maqsadi, vazifasi, vositalari, jihozlari, yuklama darajasi va baholash mezonlari aniq ko'rsatilishi kerak. Baholash tizimida nafaqat normativlar, balki o'quvchining shaxsiy rivoji, harakat faolligi, darsga munosabati, texnikani o'zlashtirish darajasi ham inobatga olinadi[4].

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun metodik yondashuvlar o'quvchilarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojiga birdek ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy ta'lim sharoitida jismoniy tarbiya darslari o'yinlar, texnik-uslubiy mashqlar, sport turlari elementlari, raqamli texnologiyalar, motivatsion metodlar, innovatsion pedagogik yondashuvlar asosida tashkil qilinishi lozim. Har bir o'quvchining individual rivojlanishini ta'minlash, sog'lom turmush tarziga yo'naltirish, o'zining jismoniy holatini mustaqil nazorat qilish ko'nikmasini shakllantirish — jismoniy tarbiya o'qituvchisining eng asosiy vazifasidir. Shu bois o'qituvchining metodik tayyorgarligi, ijodkorligi, kommunikativ mahorati va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llay olishi jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini belgilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдуқаҳҳоров А. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
2. Ходжаев Р., Мо'минов М. “Sport pedagogikasi asoslari”. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

3. Айдаров Б. “Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning zamonaviy usullari”. – Pedagogika jurnali, 2021.
4. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2018.
5. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Learning and Performance. – Human Kinetics, 2019.
6. Sunatov, J. R., Rustamov, R., & Dustmurodova, M. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASIDA FONETIK TAHLIL JARAYONI. Modern Science and Research, 3(5), 191-195.
7. Axmedovna, B. S. (2025, February). Ingliz tilini o'rganishda o'zaro muloqotning ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 318-325).
8. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Алишеров, Г., & Дустмуродова, М. (2025). Jahon adabiyotshunosligi rivoji. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 124-126.
9. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Шерматов, Р., & Розимуродов, М. (2025). Amaliy tilshunoslik masalalari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 126-128.
10. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Сайдуллоева, М., & Нормаматова, Н. (2025). O'zbek tilshunosligining nazariy masalalari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 121-123.
11. Kh, K. G., & Yusupov, R. A. (2021). Egamberdiev Kh. S., Yakhshiboev RE The use of geographic information systems to substantiate promising areas for the organization of prospecting and exploration works (for example, for water supply of national economic facilities) IICS-2020, 78, 83.
12. Kh, K. G. Egamberdiev Kh. TH Kh. Egamberdiev. (2020). Change of meteorological values in autumn of Samarkand region. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24(5), 6652-6660.
13. Djumanov, J. X., Zayniddinov, H. N., & Eshmurodov, D. E. (2020). Egamberdiev Kh. Mathematical Modeling of the Processes Formations of stocks in Low Water Period (on the example of the Karshi aquifer). International Journal of “Innovate Technology and Exploring Engineering (IJITEE)” ISSN, 2278-3075.
14. Юсупов, Р. А., & Ишанходжаев, О. (2020). Egamberdiev Kh., Ахралов ШС Ер ости сувлари геофльтрация жараёнларини моделлашнинг дас-турий таъминотини ишлаб чиқиш. TATU хабарлари” Илмий-техника ва ахборот таҳлилий журнали, 3, 55.
15. Normurodovna, A. M. (2025). OLIY TA'LIM MUASSASALARI HAMDA MAKTABLARDA INGLIZ TILINI O'QITISHNING O'XSHASH VA FARQLI JIHATLARI. Modern education and development, 37(3), 284-289