

JISMONIY TARBIYANI O'QITISHNING ZAMONAVIY USULLARI

Rajabboy Isakobulov Yusufovich

Jizzax Politehnika Instituti dotsenti,

Egamov Islom Raxim og'li

G'allaorol 2 son politexnikumi o'qituvchisi

Yusupov Jonibek Rajabboy o'g'li

Jizzax shahar 29 maktab geografiya fani

birinchi toifali o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya fanida o'quvchilarga yo'naltirilgan va tabaqalashtirilgan yondashuvlarning ahamiyati yoritilgan. O'quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi, sog'lik holati va individual xususiyatlariga qarab ta'lim jarayonini tashkil etish zarurligi asoslab berilgan. Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim mazmuni pedagogik texnologiyalar asosida jismoniy barkamollikka erishishni ta'minlashga xizmat qilishi qayd etilgan.

Kalitso'zlar: Jismoniy tarbiya, tabaqalashtirilgan ta'lim, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, harakat sifatlari, jismoniy rivojlanish, pedagogik texnologiyalar, baholash mezonlari, o'quv jarayoni samaradorligi.

MODERN METHODS OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION

Rajabboy Isakobulov Yusufovich

Associate Professor, Jizzakh Polytechnic Institute

Egamov Islom Rakhimovich

Teacher, G'allaorol Polytechnic College No. 2

Yusupov Jonibek Rajabboyevich

First-category Geography Teacher, School No. 29, Jizzakh City

Abstract: This article highlights the importance of student-centered and differentiated approaches in physical education. It substantiates the necessity of organizing the educational process according to students' levels of physical development, health conditions, and individual characteristics. It is noted that the content of student-centered education, based on modern pedagogical technologies, serves to ensure the achievement of physical excellence and comprehensive development of students.

Keywords: Physical education, differentiated instruction, student-centered approach, motor skills, physical development, pedagogical technologies, assessment criteria, educational process effectiveness.

Jismoniy tarbiyani o'qitishning zamonaviy usullari axborot texnologiyalari, interaktiv metodlar va o'yin texnologiyalariga asoslanib, dars samaradorligini oshiradi. Asosiy usullarga multimedia, o'yinli mashg'ulotlar, tabaqalashtirilgan ta'lim, jamoaviy va loyihaviy yondashuvlar kiradi, bular o'quvchilarning qiziqishini oshiradi, faoliyatini rivojlantiradi va sog'lom turmush tarzini shakllantiradi

Jismoniy tarbiya fanidan ham past, ham yuqori natijalarga erishgan o'quvchilar uchun O'quvchilarga yo'naltirilgan va tabaqalashtirilgan yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Harakat sifatlarining past darajada rivojlanishi ko'pincha o'quvchilarning jismoniy tarbiyadagi muvaffaqiyatsizligining asosiy sabablaridan biri bo'lib, yuqori darajadagi o'quvchilar o'rtacha o'quvchi uchun mo'ljallangan darslarga qiziqmaydilar. O'quvchilarni asosiy va tayyorgarlik guruhlariga bo'lishdan tashqari, deyarli har bir sinfda shartli ravishda bolalarni yana bir nechta guruhlariga (toifalarga) bo'lish mumkin: - mutlaqo sog'lom bolalar, lekin ishlashga tayyor emaslar; - kasallik tufayli vaqtincha tayyorgarlik guruhiga o'tkazilgan bolalar; - jismonan kam rivojlangan, masxara qilishdan qo'rqadigan bolalar yakkalanib qolishadi; - Jismoniy jihatdan yaxshi rivojlangan bolalar, agar ular uchun bu juda oson va qiziq bo'lmasa, sinfda o'qish istagi yo'qolishi mumkin. Shuning uchun vazifalarni ham, mazmunini ham, dastur materialini o'zlashtirish

tezligini ham, yutuqlarni baholashni ham farqlash kerak. Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim mazmuni - bu harakat harakatlarini tabaqalashtirilgan tayyorlash, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, bilim va uslubiy ko'nikmalarni shakllantirish, ta'lim jarayonini boshqarish, jismoniy barkamollikka erishishni ta'minlashning pedagogik texnologiyalari majmuidir.

Bugungi kunda ta'lim tizimida tub o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Raqamli texnologiyalar, kompetensiyaviy yondashuv va innovatsion pedagogik metodlar barcha fanlar qatori jismoniy tarbiya faniga ham kirib keldi. Zamonaviy jismoniy tarbiya darslari nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jamoada ishlash, liderlik va mas'uliyat hissini tarbiyalashga xizmat qiladi.

Mazkur maqolada jismoniy tarbiyani o'qitishning zamonaviy usullari, ularning afzalliklari va amaliy qo'llanish yo'llari yoritiladi.

1. Kompetensiyaviy yondashuv

Zamonaviy ta'limning asosiy yo'nalishlaridan biri — kompetensiyaviy yondashuvdir. Bu usulda o'quvchilar faqatgina mashqlarni bajarishni emas, balki:

- o'z sog'lig'ini nazorat qilishni,
- mashqlarni mustaqil tanlashni,
- xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni,
- jamoaviy hamkorlikni

o'rganadilar.

Natijada o'quvchi jismoniy faoliyatni ongli ravishda amalga oshiradigan shaxsga aylanadi.

2. Interaktiv metodlar

Интерактив методлар дars jarayonini qiziqarli va samarali qiladi. Ularga quyidagilar kiradi:

- “Aylanma stansiyalar” usuli (station method)
- Kichik guruhlarda ishlash
- Musobaqa va estafeta elementlari
- Muammoli vaziyatli topshiriqlar

Masalan, “Aylanma stansiyalar” usulida o‘quvchilar turli mashq punktlarida navbatma-navbat ishlaydi. Bu esa darsni dinamik va faol o‘tkazishga yordam beradi.**3. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish**

Raqamli texnologiyalar jismoniy tarbiya darslarida ham qo‘llanilmoqda:

- Fitness ilovalari va pedometrlar
- Videodarslar va onlayn treninglar
- Harakat texnikasini video orqali tahlil qilish

Masalan, o‘quvchilarning yugurish texnikasi video orqali yozib olinib, keyinchalik xatolari tahlil qilinadi. Bu usul o‘z-o‘zini baholash ko‘nikmasini rivojlantiradi.

4. Gamifikatsiya (o‘yinlashtirish)

Gamifikatsiya — dars jarayoniga o‘yin elementlarini kiritishdir. Masalan:

- Ball to‘plash tizimi
- Reyting jadvali
- Qahramonlik darajalari
- Jamoaviy “missiyalar”

Bu usul o‘quvchilarning motivatsiyasini oshiradi va darslarga qiziqishni kuchaytiradi.

Bu yondashuv hamkorlik, bag‘rikenglik va ijtimoiy moslashuvni rivojlantiradi.

5. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga yo‘naltirish

Zamonaviy darslar faqat sport elementlari bilan cheklanmaydi. Ularda:

- to‘g‘ri ovqatlanish,
- kun tartibi,
- zararli odatlardan saqlanish,
- stressni boshqarish

kabi mavzular ham yoritiladi.

Bu orqali jismoniy tarbiya sog‘lom hayot falsafasini shakllantiruvchi fan sifatida namoyon bo‘ladi.

Zamonaviy pedagogning vazifasi — o‘quvchilarda nafaqat kuch va chidamlilikni, balki sog‘lom turmush tarziga ongli munosabatni shakllantirishdir. Shundagina jismoniy tarbiya fani haqiqiy tarbiyaviy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Haydarov T.T. BO‘LAJAK MUHANDISLARNING KASBIY KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISHDA INTERFAOL USULLARDAN FOYDALANISH. Экономика и социум 8 (135)

[https://scholar.google.com/scholar?
oi=bibs&cluster=14874340164035491977&btnI=1&hl=ru](https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&cluster=14874340164035491977&btnI=1&hl=ru)

2. INTEGRATIV YONDASHUV ASOSIDA BO‘LAJAK MUHANDISLARNI HISOB-GRAFIK KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH_ "Экономика и социум" №7(134) 2025.

<https://a78cf8ac-3ef5-4670-8fcd->

[a900ec94fdfb.filesusr.com/ugd/b06fdc_55d541bc36944482bf6789448fcaf928.pdf?
index=true](a900ec94fdfb.filesusr.com/ugd/b06fdc_55d541bc36944482bf6789448fcaf928.pdf?index=true)

3. 1. Узоқбаев, Азизбек. "7 СИНФ АЛГЕБРА КУРСИНИ НАЗАРИЯ БИЛАН АМАЛИЁТНИНГ ЎЗARO БОҒЛИҚЛИГИ ТАМОЙИЛИ АСОСИДА ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ." *Журнал математики и информатики* 1.2 (2021).