

## TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA JARAYONINI OPTIMALLASHTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

**Sulaymonov Yodgor Baxtiyor o'g'li**

Assistent, Jizzax politexnika instituti

**Annotatsiya :** Mazkur maqolada ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etish, uni optimallashtirishning pedagogik asoslari, zamonaviy yondashuvlar va innovatsion metodlarning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlashda individual yondashuv, motivatsiya va sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari tahlil qilingan

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, pedagogika, optimallashtirish, sog'lom turmush tarzi, innovatsion metodlar, ta'lim jarayoni.

## PEDAGOGICAL BASIS OF OPTIMIZING THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

**Sulaymonov Yodgor Bakhtiyorovich**

Assistant, Jizzakh Polytechnic Institute

**Annotation:** This article discusses the pedagogical foundations of effective organization of the process of physical education in educational institutions, its optimization, the importance of modern approaches and innovative methods. Also, the issues of individual approach, motivation and formation of a healthy lifestyle in ensuring the physical development of students are analyzed

**Keywords:** physical education, pedagogy, optimization, healthy lifestyle, innovative methods, educational process.

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini optimallashtirish — innovatsion texnologiyalar, o'quvchilarning yosh va jismoniy xususiyatlariga mos yondashuvlar, hamda sog'lomlashtirish tadbirlarini tizimli tashkil etishni nazarda tutadi. Bu jarayon jismoniy tayyorgarlik sifatini oshirish, nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni integratsiyalash orqali komil insonni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonini optimallashtirishning asosiy pedagogik asoslari quyidagilardan iborat:

- **Innovatsion yondashuvlar:** An'anaviy usullardan voz kechib, interfaol metodlar, raqamli texnologiyalar va o'yin texnologiyalarini dars jarayoniga tatbiq etish.

- **Tabaqalashtirilgan ta'lim:** O'quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi, sog'lig'i holati va qiziqishlariga ko'ra individual va guruhli mashg'ulotlarni tashkil etish.
- **Sog'lomlashtirish yo'nalishi:** Jismoniy tarbiya darslarini faqat sport natijasi uchun emas, balki organizmni chiniqtirish, to'g'ri qomatni shakllantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga yo'naltirish.
- **Motivatsiyani oshirish:** O'quvchilarda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishga bo'lgan qiziqishni shakllantirish, sport turlarini tanlash erkinligini ta'minlash.
- **Monitoring va baholash:** Jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam diagnostika qilish va natijalar asosida o'quv dasturlarini tuzatib borish.

Jismoniy tarbiya jarayonini optimallashtirish – bu mavjud sharoitlardan maksimal darajada samarali foydalanib, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan pedagogik faoliyatdir. Bu jarayon quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- darslarni to'g'ri rejalashtirish;
- o'quv yuklamasini me'yorlash;
- o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish;
- zamonaviy metod va vositalardan foydalanish.

O'quvchi va talabalar jismoniy tarbiyasi ularni jismoniy harakatlarini amalga oshirishning tashkil etilgan pedagogik jarayonidir. Ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiyaga oid ishlar o'quvchi va talabalardan xavaskorlikni, tashabbuskorlikni, uyushqoqlikni talab qiladigan juda hilma—hil shakllari bilan farq qiladi. Ular o'quvchi va talabalarda tashkilotchilik ko'nikmalari, faollik, topqirlikni tarbiyalashga yordam beradi.

Ta'lim muassasasida o'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi:

1. Sog'lomlashtirish.
2. Har tamonlama etuk inson qilib tarbiyalash.

### 3. Vatan mudofaasiga hamda mexnatga tayyorlash.

Jismoniy tarbiyaning maqsadidan kelib chiqqan holda o'quvchi va talabalarni sog'lomlashtirish, chiniqtirish, jismoniy rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari belgilanadi:

Jismoniy mashqlar va sportga oid maxsus bilimlar berish, Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, to'plandi va usluban to'ldirildi. Ularga gigienik bilim va ko'nikmalarni singdirish. Bu vazifa o'quvchi va talabalarga jismoniy mashg'ulotlarning foydasi xaqidagi, gigenik qoidalarga, dasturda ko'zda tutilgan barcha jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish qoidalariga rioya qilish xaqidagi zarur bilimlarni berishdan iborat. Bularning hammasi sog'liqni mustaxkamlashga, ularning gigiena qoidalarini bilishlari va ularga amal qilishlariga bevosita daxldor bo'lib, bunga maktab, oila, jamoatchilik hamda bolalarning o'zlarining birgalikdagi harakat bilan erishiladi. Jismoniy mashqlarga va sport mashqlariga jismoniy tarbiya darslari, kun tartibidagi tadbirlar hamda to'garak mashg'ulotlarida o'rgatiladi. Uning natijasida jismoniy rivojlanish ta'minlanadi. Shuningdek, o'quvchi va talabalarda sportga qiziqishlar shakllantirilib, sport turlariga jalb etiladi.

Sog'liqni mustaxkamlash, o'quvchilarni to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish. Tabiat omillari suv, quyosh, havo ta'sirida o'quvchilarni sog'ligini mustaxkamlash, chiniqtirish hamda organizmni kasalliklarga chidamliligini orttirish. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini imkoni boricha toza xavoda o'tkazish yoki sport zallarini toza havo bilan ta'minlanishini tashkil etish. O'quvchi va talabalarni suv muolajalari, suzish va cho'milish mashg'ulotlarini olib borish hamda quyoshga toblanish tadbirlarini boshqarish. Bu tadbirlarni sayrlar, ekskurstiyalar va turizm mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Bu

vazifa ta'lim muassasasidagi barcha jismoniy madaniyat va sport ishlarining eng muhimi xisoblanadi. U xar bir o'qituvchining, pedagoglar jamoasining diqqat markazida bo'lish kerak. Shuning uchun o'quvchi va talabalarning jismoniy jixatdan normal rivojlanishi kerak.

Harakat, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o'rgatish. O'quvchi va talabalarning jismoniy madaniyat dasturi mazmuni shunday tuzilganki, o'quvchilar jismoniy madaniyat darslarida, uyda, jismoniy madaniyat to'garaklarida va sport to'garaklarida muntazam shug'ullanib, yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashish, muvozanat saqlash kabi hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini sistemali tarzda egallay boradilar. Sanab o'tilgan barcha tadbirlar xar tomonlama jismoniy rivojlanishiga, ularni mexnatga tayyorlashga yordam beradi. O'quvchi va talabalarda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantiri shda ularni jinsi, yoshi va jismoniy tayyorgarligi hamda shaxsiy qobiliyatiga qarab yondashish zarur.

Jismoniy fazilatlarni takomillashtirish. Tezkorlik, kuch, epchillik va chidamlilik hamda egiluvchanlik xar bir kishi uchun zarur bo'lgan si fatlardir. Ular o'quvchi va talabalarda harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan uzviy bog'liqdir. Jismoniy mashqlarni qisqa yoki uzoq vaqt davomida turli sur'atda, turli murakkabliklar bilan o'tkazish yuqoridagi sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Jismoniy fazilatlarni bir—biriga muvofiq holda rivojlantirish.

Mashg'ulotlarni shug'ullanuvchilar shaxsiy qobiliyatlariga muvofiq tashkil etish hamda o'quvchilarni sport turlariga jalb etish.

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini optimallashtirish o'quvchilarning sog'lom, jismonan barkamol bo'lib voyaga yetishida muhim omil hisoblanadi. Bu jarayonni samarali tashkil etish pedagoglardan yuqori malaka, zamonaviy yondashuvlar va innovatsion metodlardan foydalanishni talab qiladi. Natijada o'quvchilarning nafaqat jismoniy, balki umumiy rivojlanish darajasi ham oshadi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Haydarov T.T . BO ‘LAJAK MUHANDISLARNING KASBIY KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISHDA INTERFAOL USULLARDANFOYDALANISH. 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. Abdusaidov Sadridin Umarali o‘g‘li. INTEGRATIV YONDASHUV ASOSIDA BO‘LAJAK MUHANDISLARNI HISOB-GRAFIK KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH\_ "Экономика и социум" №7(134) 2025.

[https://a78cf8ac-3ef5-4670-8fed-  
a900ec94fdb.filesusr.com/ugd/b06fdc\\_55d541bc36944482bf6789448fc928.pdf?  
index=true.](https://a78cf8ac-3ef5-4670-8fed-a900ec94fdb.filesusr.com/ugd/b06fdc_55d541bc36944482bf6789448fc928.pdf?index=true)

3 “Jismoniy tarbiya va sport sohasida sifatli ta’lim va yuksak ma’naviyat masalalarining ilmiy-nazariy asoslari” mavzusida Respublika ilmiy-amaliy anjumani. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. 25.12.2025 .  
[https://jtsu.uz/uz/e/blog/5065-jismoniy-tarbiya-va-sport-ta-limida-raqamli-  
pedagogik-yondashuvlar-asosida-ta-lim-sifatini-oshirish-va-talabalarning-ma-  
naviy-axloqiy-kompetensiyalarini-rivojlantirish#:~:text=%E2%9E%A1%EF  
%B8%8FJismoniy%20tarbiya%20va%20sport%20ta'lim  
%20muassasalarida%20ta'lim,oshirish%20hamda%20o'quv%2Dmashg'ulot  
%20jarayonini%20optimallashtirishning%20ilmiy%2Duslubiy%20asoslari;..](https://jtsu.uz/uz/e/blog/5065-jismoniy-tarbiya-va-sport-ta-limida-raqamli-pedagogik-yondashuvlar-asosida-ta-lim-sifatini-oshirish-va-talabalarning-ma-naviy-axloqiy-kompetensiyalarini-rivojlantirish#:~:text=%E2%9E%A1%EF%B8%8FJismoniy%20tarbiya%20va%20sport%20ta'lim%20muassasalarida%20ta'lim,oshirish%20hamda%20o'quv%2Dmashg'ulot%20jarayonini%20optimallashtirishning%20ilmiy%2Duslubiy%20asoslari;..)