



## TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH USULLARI

Raxmatov Avazbek Zokir o'g'li

Navoiy davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti

2-bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15113820>

### ARTICLE INFO

Received: 11th March 2025

Accepted: 18th March 2025

Published: 29<sup>th</sup> March 2025

### KEYWORDS

*Jismoniy tarbiya, interfaol  
metodlar, sog'lom turmush tarzi.*

### ABSTRACT

*Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish samaradorligini oshirish uchun innovatsion usullar va interfaol mashg'ulotlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Dars jarayonida o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantirish ustuvor vazifalardan biridir. O'qitish usullarini takomillashtirish orqali darslarning qiziqarli va samarali bo'lishi ta'minlanadi.*

### Kirish

Jismoniy tarbiya ta'lim jarayonining ajralmas qismi bo'lib, o'quvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishini ta'minlash, ularning sog'lig'ini mustahkamlash va harakat faolligini oshirishga qaratilgan. Zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya darslari faqatgina jismoniy faollikni rivojlantirish bilan cheklanmay, balki psixologik, ijtimoiy va ma'naviy jihatdan ham o'quvchilarning barkamol avlod bo'lib shakllanishida muhim o'rin tutadi. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish va o'tkazish jarayoni o'quvchilarning yosh xususiyatlari, qiziqishlari va ehtiyojlariga mos ravishda olib borilishi lozim.

Jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil qilish uchun ilg'or pedagogik yondashuvlar, innovatsion texnologiyalar va interfaol usullardan foydalanish zarur. Chunki an'anaviy yondashuvlar ba'zan o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini pasaytirishi, faqatgina ma'lum jismoniy mashqlarga asoslanib qolishi mumkin. Shu boisdan darslarda didaktik tamoyillarga asoslangan holda o'quvchilarni faol jalb etish, ularga harakatli o'yinlar, guruhviy mashg'ulotlar va musobaqalar orqali jismoniy rivojlanish imkoniyatini yaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning nafaqat jismoniy balki ijtimoiy ko'nikmalarini ham shakllantirishga xizmat qiladi. Ushbu darslar orqali ular o'zaro hamkorlik qilish, jamoa bo'lib ishlash, raqobatbardoshlik va mantiqiy fikrlash kabi ko'nikmalarni egallaydilar. Shuningdek, muntazam jismoniy mashg'ulotlar o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, stress va charchoqning oldini olish, irodaviy sifatlarini rivojlantirishda ham muhim omil hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda o'qituvchining roli katta bo'lib, u dars jarayonini to'g'ri rejalashtirishi, individual yondashuvni qo'llashi va zamonaviy innovatsion texnologiyalarni ta'lim jarayoniga joriy etishi lozim. Shuningdek, dars mashg'ulotlarining sifatini oshirishda sport inshootlari, jismoniy mashqlar uchun kerakli jihozlarning yetarli darajada bo'lishi ham katta ahamiyatga ega.

### Asosiy Qism

Jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish va o'tkazish jarayoni ta'lim muassasalarida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, ularning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy faollik darajasini oshirish, sportga bo'lgan qiziqishini kuchaytirish, jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish, iroda va chidamlilik kabi muhim fazilatlarni shakllantirish, shuningdek, ularning psixologik barqarorligini ta'minlash kabi ko'plab jihatlarni o'z ichiga olgan juda murakkab va keng qamrovli pedagogik jarayondir. Jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, shakli va metodikasi o'quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, ularning shaxsiy qiziqishlari va ehtiyojlarini inobatga olgan holda puxta rejalashtirilishi va tizimli ravishda yo'lga qo'yilishi lozim, chunki ushbu darslarning sifati va samaradorligi ta'lim muassasasining umumiy tarbiyaviy jarayoniga va o'quvchilarning kelajakdagi jismoniy va ruhiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

**Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning asosiy tamoyillari va pedagogik yondashuvlar:** Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda ilmiy yondashuv asosida didaktik tamoyillarga rioya qilish ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi, chunki har bir mashg'ulot puxta rejalashtirilgan holda tashkil etilishi va pedagogik tamoyillarga asoslangan bo'lishi lozim. Jismoniy tarbiya darslarida ilmiylik tamoyili asosida harakatlanish, ya'ni mashqlar inson organizmiga qanday ta'sir qilishini tushuntirish, mushaklar va suyak tizimining rivojlanishiga qanday ta'sir ko'rsatishini ilmiy asosda yoritish o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshiradi va ularni ongli ravishda mashg'ulotlarga jalb etishga yordam beradi. Shuningdek, tizimlilik va izchillik tamoyili asosida darslarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib mashqlarni rejalashtirish, ularning yosh xususiyatlarini hisobga olish orqali mashg'ulotlarni to'g'ri taqsimlash darslarning samaradorligini yanada oshirishga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya darslarining muvaffaqiyatli o'tkazilishi uchun faollik va ongli ishtirok tamoyili ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, bunda o'quvchilarning darsga faol jalb qilinishi, ularning har bir mashg'ulotda o'zini namoyon qilishi, mashqlarni bajarish jarayonida ishtirok etishining rag'batlantirilishi lozim. Shu bilan birga, ko'rgazmalilik tamoyiliga amal qilish, ya'ni mashqlarni vizual ko'rsatish, video materiallardan foydalanish, texnikani to'g'ri tushuntirish orqali o'quvchilarning mashg'ulotlarni osonroq o'zlashtirishiga yordam berish dars jarayonining samaradorligini oshiradi.

**Jismoniy tarbiya darslarining an'anaviy va innovatsion usullari:** Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda qo'llaniladigan metodlar an'anaviy va innovatsion yondashuvlarga bo'linib, har ikkala uslub o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ularning kombinatsiyalangan holda qo'llanilishi ta'lim samaradorligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. An'anaviy usullarga ko'rsatib berish usuli, takrorlash va mashq qilish usuli, guruhli va juftlik mashg'ulotlari, raqobat asosida mashg'ulot o'tkazish usullari kirib, bu usullar yillar davomida samarali ekanligi isbotlangan va jismoniy tarbiya darslarining ajralmas qismi hisoblanadi.

Innovatsion yondashuvlar esa zamonaviy texnologiyalar va interfaol metodlarga asoslangan bo'lib, dars jarayonini yanada qiziqarli va samarali tashkil etishga imkon beradi. Jumladan, gamifikatsiya, ya'ni dars jarayonida o'yin elementlaridan foydalanish, interfaol mashg'ulotlar, shaxsiylashtirilgan yondashuv, raqamli texnologiyalar va virtual reallik texnologiyalaridan foydalanish orqali o'quvchilarni qiziqtirish va ularning darsga bo'lgan e'tiborini oshirish mumkin.

**Jismoniy tarbiya darslarining ijtimoiy va psixologik ahamiyati:** Jismoniy tarbiya darslari nafaqat o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi, balki ularning ijtimoiy va psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi, chunki bu darslar orqali o'quvchilar jamoaviy ishlash, o'zaro hamkorlik qilish, birdamlik, liderlik, mas'uliyatni his qilish kabi ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantiradilar. Shuningdek, jismoniy tarbiya darslari muntazam

o'tkazilganda o'quvchilarning immuniteti mustahkamlanadi, ularning umumiy jismoniy va ruhiy salomatligi yaxshilanadi, ularda sog'lom turmush tarzi tamoyillari shakllanadi.

### Xulosa

Jismoniy tarbiya darslari ta'lim muassasalarining ajralmas qismi bo'lib, u o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, sog'lig'ini mustahkamlashi, psixologik barqarorligini oshirishi, ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirishi va ularning umumiy ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan eng muhim fanlardan biri hisoblanadi. Ushbu darslarni samarali tashkil etish va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni tatbiq etish orqali o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, ularda sportga bo'lgan qiziqishni uyg'otish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish mumkin. Shu boisdan, jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, metodikasi va tashkiliy jihatlariga doimiy ravishda e'tibor qaratish, ularni doimiy ravishda yangilab borish va ilg'or tajribalarni joriy etish ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lishi lozim.

Zamonaviy ta'lim jarayonida jismoniy tarbiya faqatgina oddiy jismoniy mashqlardan iborat bo'lib qolmasdan, balki innovatsion usullar, interfaol metodlar va zamonaviy texnologiyalar bilan boyitilgan holda olib borilishi muhim sanaladi. Darslarda an'anaviy yondashuvlar bilan bir qatorda raqamli texnologiyalardan, virtual va interfaol simulyatsiyalardan, shaxsiylashtirilgan trening dasturlaridan, gamifikatsiya usullaridan foydalanish orqali o'quvchilarning darslarga bo'lgan ishtiyoqini oshirish, ularning jismoniy faolligini rag'batlantirish va samaradorlikni oshirish mumkin. Bundan tashqari, darslarni o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish, ularga mos mashg'ulotlar tanlash va jismoniy mashqlarni tizimli ravishda o'rgatish pedagogdan yuqori professionallik va innovatsion yondashuvni talab etadi.

Jismoniy tarbiya darslarining inson salomatligiga, ijtimoiy hayotiga va psixologik holatiga ta'siri beqiyos bo'lib, bu darslar orqali o'quvchilar o'zaro muloqot qilish, jamoaviy ishlash, o'zini bosib olish, stressni kamaytirish, irodaviy sifatlarini rivojlantirish va maqsad sari intilish kabi muhim fazilatlarni shakllantiradilar. Sport musobaqalari va jismoniy mashg'ulotlar natijasida ularda fidoyilik, jasorat, qat'iyatlilik, intizom, halollik, tengdoshlarga nisbatan hurmat, birdamlik va hamkorlik kabi ijtimoiy fazilatlar mustahkamlanadi.

### Foydalanilgan Adabiyotlar:

1. Abduqodirov A., Yo'ldoshev M. **"Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi"** – Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2019.
2. Hasanboyev J., Usmonov R. **"Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi"** – Toshkent: O'qituvchi, 2021.
3. Mirzaahmedov M. **"Maktabda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish va o'tkazish"** – Samarqand: Zarafshon, 2020.
4. Karimov A., Uzoqov T. **"Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari metodikasi"** – Namangan: Ilm Ziyo, 2022.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining **"Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jismoniy tarbiyani rivojlantirish to'g'risida"** 2020-yil 30-oktabrdagi PQ-4868-son qarori.
6. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. **"Umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiya darslari bo'yicha o'quv dasturi"** – Toshkent, 2023.
7. G'ofurov Q. **"Jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy innovatsion texnologiyalar"** – Buxoro: Nasaf, 2021.
8. Matyushevsky Yu. **"Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi"** – Moskva: Prosveshcheniye, 2018.
9. Platonov V. **"Sport va jismoniy tarbiya pedagogikasi"** – Moskva: Fizkultura i sport, 2020.
10. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). **"Jismoniy faollik va sog'liq"** – [www.who.int](http://www.who.int), 2023.