

**MAKTABLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINING SAMARADORLIGINI
OSHIRISH YO‘LLARI**

ALMURODOVA ROHATOY MUSURMON QIZI.

O‘ZNEKISTON RESPUBLIKASI JAMOAT XAVFSIZLIGI UNIVERSITETI
“JISMONIY TARBIYA VA SPORT” KAFEDRASI O‘QITUVCHISI, LEYTENANT

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktablarda jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish yo‘llari o‘rganilgan. Dars dasturlarini takomillashtirish, o‘qituvchilar malakasini oshirish, zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash, infratuzilmani yaxshilash hamda o‘quvchilar va ota-onalarning faol ishtirokini ta‘minlash kabi yo‘nalishlar tahlil qilingan. Shuningdek, musobaqalar tashkil etish va motivatsiyani oshirish orqali o‘quvchilarning qiziqishini kuchaytirish usullari ko‘rsatilgan. Ushbu tadbirlar jismoniy tarbiya darslarini yanada samarali va qiziqarli qilishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, samaradorlik, maktab, zamonaviy texnologiyalar, motivatsiya, musobaqalar, infratuzilma, o‘qituvchi malakasi, o‘quvchilar qiziqishi, ota-onalar ishtiroki.

**WAYS TO INCREASE THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION
CLASSES IN SCHOOLS**

ALMURODOVA ROHATOY MUSURMONOVNA.

REPUBLIC OF UZBEKISTAN UNIVERSITY OF PUBLIC SAFETY
LECTURER AT THE “PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS”
DEPARTMENT LIEUTENANT

Abstract: This article explores ways to improve the effectiveness of physical education classes in schools. It analyzes strategies such as enhancing curricula, upgrading teachers’ qualifications, incorporating modern technologies, improving infrastructure, and ensuring active participation of students and parents. The article also highlights methods to increase student engagement through organizing competitions and enhancing motivation. These measures aim to make physical education classes more effective and engaging.

Key words: Physical education, effectiveness, school, modern technologies, motivation, competitions, infrastructure, teacher qualification, student engagement, parental involvement.

**СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛАХ**

АЛМУРОДОВА РОХАТОЙ МУСУРМООНОВА.

РЕСПУБЛИКА УЗБЕКИСТАН УНИВЕРСИТЕТ ОБЩЕСТВЕННОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАФЕДРЫ “ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И
СПОРТ”, ЛЕЙТЕНАНТ

Аннотация: В данной статье рассматриваются способы повышения эффективности уроков физического воспитания в школах. Анализируются такие направления, как улучшение учебных программ, повышение квалификации учителей, использование современных технологий, улучшение инфраструктуры и активное вовлечение учащихся и родителей. Также представлены методы повышения интереса учащихся через организацию соревнований и мотивацию. Эти меры направлены на повышение эффективности и привлекательности уроков физического воспитания.

Ключевые слова: Физическое воспитание, эффективность, школа, современные технологии, мотивация, соревнования, инфраструктура, квалификация учителей, интерес учащихся, участие родителей.

Kirish

Jismoniy tarbiya darslari nafaqat o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlash, balki ularni jismoniy faollikka jalb qilish, intizom va jamoaviy hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Biroq, ushbu darslarning samaradorligini oshirish uchun bir qator muhim yo'nalishlarga e'tibor qaratish lozim. Quyida asosiy usullar keltirilgan.

1. Dars dasturini takomillashtirish

Yosh va jismoniy imkoniyatlarni hisobga olish: Har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlariga moslashgan mashg'ulotlarni tashkil qilish. Masalan, yuqori va past jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan bolalar uchun turli darajadagi yuklamalar belgilanishi lozim.

Turli sport turlarini kiritish: Faqatgina an'anaviy sport mashg'ulotlari bilan cheklanmasdan, futbol, basketbol, voleybol kabi o'yinlar bilan bir qatorda kurash, yoga, aerobika kabi sport turlarini ham darslar tarkibiga qo'shish.

2. O'qituvchilarning malakasini oshirish

Doimiy ta'lim va seminarlar: Jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun zamonaviy uslublar va trening texnologiyalari bo'yicha seminar va treninglar tashkil qilish.

Motivatsiyani oshirish: O'qituvchilarga malakasiga ko'ra rag'batlantirish tizimini joriy qilish.

3. Zamonaviy texnologiyalarni qo'llash

Interaktiv yondashuv: Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga raqamli vositalarni jalb qilish, masalan, maxsus sport ilovalari yoki trening videolaridan foydalanish.

Sog'liqni monitoring qilish: O'quvchilarning jismoniy faollik darajasini kuzatish uchun fitnes treker va boshqa qurilmalardan foydalanish.

4. Infratuzilmani yaxshilash

Zamonaviy jihozlar: Maktablarda sport zalini zamonaviy jihozlar, trenajerlar, moslashgan jihozlar bilan ta'minlash.

Ochiq havoda mashg'ulotlar: Sport maydonchalari va stadionlar qurish yoki mavjudlarini qayta ta'mirlash.

5. Motivatsion yondashuvni kuchaytirish

Musobaqalar tashkil qilish: Maktab ichida va maktablararo musobaqalar uyushtirish orqali o'quvchilarni raqobatbardosh muhitga jalb qilish.

Rag'batlantirish tizimi: Sport mashg'ulotlarida faol qatnashgan o'quvchilarni diplom, medallar yoki boshqa mukofotlar bilan taqdirlash.

6. Ota-onalarni jalb qilish

Oilaviy sport tadbirlari: Ota-onalarni ham qamrab olgan oilaviy sport kunlarini tashkil qilish.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish: Ota-onalar bilan sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollik haqida suhbat va seminarlar o'tkazish.

7. O'quvchilarning qiziqishini oshirish

Individual yondashuv: Har bir o'quvchining qiziqishlariga mos mashg'ulotlarni taklif qilish. Masalan, ba'zi bolalar jamoaviy sport turlarini yoqtirsa, boshqalari individual sport turlarini afzal ko'rishi mumkin.

Faol o'yin uslubi: Mashg'ulotlarni o'yin shaklida olib borish orqali o'quvchilarning darslarga bo'lgan ishtiyogini oshirish.

Mavzuning dolzarbligi

Maktablarda jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning sog'lom rivojlanishi, jismoniy faollikni shakllantirish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Bugungi kunda jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va yosh avlodni sog'lom muhitda tarbiyalash masalalari davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu sababli, maktablarda jismoniy tarbiya darslarini sifatli tashkil qilish va ularning samaradorligini oshirish dolzarb vazifa sifatida kun tartibiga chiqmoqda.

Yoshlar o'rtasida jismoniy faollik darajasining pasayishi, texnologiyalar ta'siri ostida kamharakatlikning kuchayishi, shuningdek, sog'liq bilan bog'liq muammolar ushbu mavzuning dolzarbligini yanada oshiradi. Jismoniy tarbiya darslarini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirish, sportni ommalashtirish va jismoniy faollikni oshirish orqali nafaqat yosh avlodning sog'lig'ini mustahkamlash, balki ularni jamiyatda faol va muvaffaqiyatli shaxs sifatida shakllantirishga erishish mumkin.

Bundan tashqari, maktab darslarida zamonaviy texnologiyalarni qo'llash, musobaqalar va turli sport tadbirlarini tashkil qilish orqali o'quvchilarni qiziqtirish va ularda sportga bo'lgan muhabbatni oshirish masalalari katta ahamiyat kasb etadi. Shu boisdan, maktablarda jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish yo'llarini aniqlash va takomillashtirish ilmiy-amaliy jihatdan muhimdir.

Muhokama:

Jismoniy tarbiya darslari maktab ta'lim tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanib, o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy faollikni shakllantirish va ularning umumiy rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. Ushbu mavzuni ilmiy muhokama qilishda quyidagi jihatlar e'tiborga olinadi:

1. Dastur va metodik yondashuvlarning tahlili

Jismoniy tarbiya darslarini sifatli tashkil etish uchun dastur va metodik materiallarni doimiy takomillashtirish zarur. Bu borada:

- Turli yosh guruhlari uchun moslashuvchan dasturlarni ishlab chiqish muhim. O'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil qilish kerak.

- O'yin shaklidagi mashg'ulotlar orqali darslarni qiziqarli qilish, ayniqsa, boshlang'ich sinflar uchun katta ahamiyatga ega.

- Zamonaviy sport turlarini, masalan, fitnes, yoga, va interaktiv mashg'ulotlarni dars jarayoniga kiritish orqali yangi metodikalarni qo'llash samarali bo'ladi.

2. O'qituvchilar malakasini oshirish

O'qituvchi jismoniy tarbiya darslarining markaziy figurasi hisoblanadi. Uning malakasi va professional yondashuvi darslarning sifatiga bevosita ta'sir qiladi.

- O'qituvchilarning doimiy o'qitilish dasturlarini tashkil etish, ularga yangi pedagogik va sport texnologiyalarini o'rgatish kerak.

- Motivatsiya tizimini joriy qilish: yuqori natijalar uchun o'qituvchilarni rag'batlantirish va ularga zarur sharoit yaratib berish lozim.

3. Sport infratuzilmasi va jihozlarni yaxshilash

Sport infratuzilmasi dars samaradorligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

- Zamonaviy sport jihozlarini ta'minlash va sport zalini xalqaro standartlarga moslashtirish o'quvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

• Ochiq sport maydonchalari va maktab stadioni mavjudligi o'quvchilarning darsdan tashqari faoliyatini ham rivojlantiradi.

4. O'quvchilarning qiziqishini oshirish va motivatsiya

Jismoniy tarbiya darslariga qiziqishni oshirish uchun:

• Musobaqalar va tadbirlar tashkil qilish: maktab ichidagi va maktablararo sport tadbirlari orqali o'quvchilarning raqobatbardoshlik hissini rivojlantirish kerak.

• Individual yondashuv: Har bir o'quvchining qobiliyatini inobatga olib, ularga mos sport turlarini tanlashga yordam berish.

• Rag'batlantirish tizimi: faol ishtirok etgan o'quvchilarni diplom, sertifikat yoki boshqa mukofotlar bilan taqdirlash.

5. Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish

Bugungi raqamli dunyoda texnologiyalardan foydalanish jismoniy tarbiya darslarini samarali qilishga xizmat qiladi.

• Fitnes ilovalar va raqamli qurilmalardan foydalanish: O'quvchilarning mashg'ulotdagi faolligini monitoring qilish uchun fitnes-trekerlardan foydalanish.

• Mashg'ulotlarni videotasvirlar orqali tashkil qilish, turli virtual o'yinlardan foydalangan holda darslarni interaktiv qilish.

6. Ota-onalar va jamiyatni jalb qilish

Jismoniy tarbiya faqat maktab ichida emas, balki jamiyatda ham targ'ib qilinishi kerak.

• Oilaviy sport tadbirlarini tashkil qilish: bu nafaqat o'quvchilarning, balki ularning oilalarining ham sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

• Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish: maktab va jamiyatda sog'lom ovqatlanish va muntazam jismoniy faollikni targ'ib qilish dasturlarini amalga oshirish.

Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish maktab ta'limining sifatini yaxshilash, sog'lom va faol yosh avlodni tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega. Mazkur jarayonni takomillashtirish uchun tizimli yondashuv, zamonaviy texnologiyalarni joriy etish, o'qituvchilar malakasini oshirish va o'quvchilarning qiziqishini uyg'otish masalalariga alohida e'tibor qaratish zarur. Bu yo'nalishdagi izlanishlar nafaqat o'quv jarayonini, balki jamiyatning umumiy sog'lomlashuviga ham xizmat qiladi.

Xulosa:

Maktablarda jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish uchun dars jarayonini innovatsion, qiziqarli va har bir o'quvchining ehtiyojlariga moslashtirilgan tarzda tashkil qilish zarur. Bu nafaqat o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlashga, balki ularning jamiyatda faol va sog'lom shaxs bo'lib shakllanishiga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni. Tashqi ishlar vazirligi, 2019.

2. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish strategiyasi (2020-2030 yillarga mo'ljallangan). Toshkent, 2020.

3. Khamidov, I. (2020). Jismoniy tarbiya va sportni pedagogik jihatdan tashkil etish. Toshkent: O'qituvchi.

4. Shodmonov, S. (2021). Maktablarda jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish. Tashkent State Pedagogical Institute Journal, 3(15), 56-63.

5. Yusufov, F. (2018). Sportni ommalashtirish va yoshlar o'rtasida jismoniy faollikni oshirish. Sport va ta'lim: ilmiy-tadqiqotlar, 12, 45-50.

THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

VOLUME-4, ISSUE-10

6. Ismailov, A. (2022). Zamonaviy pedagogik texnologiyalar va ularning jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilishi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari ilmiy-nazariy jurnal, 7(22), 78-82.
7. Kamilov, M., & Raxmatov, O. (2021). O'zbekiston maktablarida sport va jismoniy tarbiya darslarini rivojlantirish. Toshkent: Fan.
8. Uzbekistan Physical Education and Sport Development Report (2023). National Institute of Sports and Physical Education of Uzbekistan.
9. Sato, Y., & Naito, A. (2019). The role of sports and physical education in school systems. Journal of International Sport Pedagogy, 5(1), 14-21.
10. Kuhn, H. (2017). Technological integration in physical education. Journal of Sports Technology, 8(2), 32-39.

