

## UMUMTA'LIM MAKTABLARI JISMONIY TARBIYA FANI O'QITUVCHILARINI SHAXSIY HAMDA KASBIY FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

*Abdunabiyev Bekmurod Akbar o'g'li*  
CHDPU "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrası o'qituvchisi  
*Ortiqova Uljanoy Baxtiyor qizi*  
CHDPU "Xotin-qizlar sporti" ta'lim yo'nalishi 1-bosqich talabasi

**Annotatsiya.** Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarini shaxsiy hamda kasbiy faoliyatini rivojlantirishni samarali usullari aniqlangan. Ushbu tezisda jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarini shaxsiy hamda kasbiy faoliyati o'quv jarayoniga o'zaro ta'sir ko'rsatishi va ushbu kamchiliklarni bartaraf etish yo'llari, mashg'ulotlarni tashkil etishda shaxsiy faoliyati va kasbiy mahoratlari rivojlantirish usullari keltirib o'tilgan

**Kalit so'zlar:** Kasbiy rivojlantirish, shaxsiy rivojlantirish, amaliy mashg'ulotlar, innovatsiya,

**Kirish.** Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilmoqda, shu qatorda umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarini shaxsiy hamda kasbiy faoliyatini rivojlantirish, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish, hozirgi zamon talablariga mos keladigan shaxsiy hamda kasbiy faoliyatini rivojlantirish batafsil yoritib berilgan.

Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarini shaxsiy va kasbiy faoliyatini rivojlantirish - bu sohadagi o'qituvchilarning profesional sifatlarini yuksaltish, ularga yangi bilimlarni o'rganish va o'zlarini jismoniy tarbiya sohasida yanada rivojlantirishga oid usullar, tadbirlar va imkoniyatlar orqali mustahkamlashga oid amaliy faoliyatlar to'plamidir. Bu rivojlanish shaxsiy va kasbiy tomonlardan o'tkaziladi.

Shaxsiy rivojlantirishda, o'qituvchilar o'zlarini jismoniy tarbiya sohasidagi ijodkorlik, tajriba va bilimlari bilan yanada rivojlantirishga intilishadi. Ular o'zlarini mutaxassislik darajasini yuksaltirish, jismoniy faoliyatlar va mashqlar bilan hamkorlik yordamida o'rganish, shaxsiy sohalarda mustahkamlanish va o'quvchilar bilan o'zaro hamkorlikni oshirishga yordam beruvchi o'zlashtirish jarayonlarini amalga oshirishadi. Bu shaxsiy rivojlantirish uchun, o'qituvchilar o'zlarini o'qishlar, seminarlar, kurslar va ilmiy majlislar orqali yangi bilimlar bilan ta'minlashadi.

Kasbiy rivojlantirish esa o'qituvchilarning professional tayyorgarliklarini va jismoniy tarbiya sohasidagi xodimliklarini yanada mustahkamlashga yo'l qo'yadi. Bu

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

metodik usullar, o'qituvchilarga jismoniy tarbiya sohasidagi so'nggi yangiliklarni o'rganish, tajribalar olish, amaliy mashg'ulotlarda qatnashish va o'quvchilar bilan o'zaro hamkorlik qilish imkonini beradi. Kasbiy rivojlantirish uchun, o'qituvchilar o'zbek va xalqaro tadqiqotlar bilan tanishish, yangi turdagi o'qitish texnologiyalarini o'rganish, o'zingizni jismoniy tarbiya sohasidagi vazifalarga tayyorlash uchun rivojlanish davomida talab qiluvchi malakalar va bilimlar bilan ta'minlashadi.[1]

Yangi turdagi o'qitish texnologiyalari jismoniy tarbiya sohasidagi o'qituvchilarning tayyorlashini va rivojlanishini ta'minlash uchun katta ahamiyatga ega. Bu texnologiyalar o'qituvchilarga o'quvchilar bilan interaktiv aloqalar o'rnatish, internet platformalaridan foydalanish, jismoniy tarbiya vositalarni qo'llash imkonini beradi. O'qituvchilar yangi turdagi o'qitish texnologiyalarini o'rganib, ularga shaxsiy va jismoniy tarbiya sohasidagi vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishlari uchun kerakli malakalar va bilimlarni ta'minlashadi.

O'quvchilarni qiziqtirish, o'quv jarayonini samarali va doimiy qilish, interaktiv o'quv vositalaridan foydalanish va o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish uchun quyidagilardan bir necha yangi turdagi o'qitish texnologiyalarini o'rganishingiz tavsiya etiladi:[3]

Interaktiv darslik platformalari: Online darsliklar va platformalar, o'qituvchilarga o'quvchilar bilan interaktiv aloqalar o'rnatish, dashtini oshirish, sinflarda amaliy mashqlarni tashkil etish va tahlil qilish imkonini beradi.

Mobil ilovalar va ma'lumotlar: Jismoniy tarbiya bilan bog'liq mobil ilovalar va ma'lumot ovlari o'quvchilarning ilg'or talablari va maslahatlari bilan uyushgan holda jismoniy faoliyatlarini o'rganishlari va monitoringini olib borishda yordam beradi.

Onlayn platformalari: Onlayn o'qitish platformalarida o'quvchilar bir-biriga va o'qituvchilar bilan ko'p yonalishlarda aloqada bo'lishlari mumkin bo'ladi. Bu platformalar orqali o'quvchilar video darslarini ko'rish, tugallash masalalarini yechish, malakalarini sinovdan o'tkazish imkonini beradi.

Bu turdagi yangi o'qitish texnologiyalarini o'rganish bilan, siz o'zingizni jismoniy tarbiya sohasidagi vazifalarga tayyorlash uchun zarur malakalar va bilimlarni yanada oshirishingiz mumkin. Bu texnologiyalar sizga jismoniy tarbiya sohasida samarali, interaktiv va zamonaviy darslar tuzish imkonini beradi.[2]

O'quvchilarni qiziqtirish: O'quvchilarni qiziqtirish uchun motivatsiyani oshirish, ularga ilg'or o'quv usullari qo'llash va qiziqishlari bo'yicha qiziqishli mashg'ulotlar tashkil etish zarur. O'quvchilarga o'quv jarayonida ularning shaxsiy qiziqtirishlariga mos tushadi va ularning talablariga javob beruvchi muhim mavzularni olishga harakat qilish tavsiya etiladi.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Interaktiv o'quv-usullarini qo'llash: O'quv jarayonini samarali qilish uchun interaktiv o'quv-usullaridan foydalanish tavsiya etiladi. Bu usul orqali o'quvchilar o'z faoliyatiga doir qatnashish, savollar berish, jismoniy mashqlarni bajarish, guruh bilan ishlash va ma'lumot almashish imkoniyatini oshiradi. Interaktivlik o'quvchilarni qiziqtirish va o'quv jarayonini yanada samarali qilishda muhim rol o'ynaydi.[4]

Amaliy mashqlar va jismoniy faoliyatlar: Amaliy mashqlar va jismoniy faoliyatlar o'quvchilarning ularning o'sha sohaga shaxsiy ta'sir qo'ymasiga imkon beradi. Bu usul o'quvchilarga nazariy bilimlarni amalga oshirish, o'z o'quv jarayonlarini o'rganish, jismoniy koordinatsiyani rivojlantirish imkonini beradi. Jismoniy faoliyatlar o'quvchilar uchun qiziqarli va o'sishga erishishlariga imkon beradi.

Birlashuvchi o'quv usullarini qo'llash: Birlashuvchi o'quv usullari o'quvchilarga ko'p yonalishlarda ta'lim olishga yo'l ochadi va ularga bir-biriga qarabta o'rganganliklarini ulashish imkonini beradi. Guruh ishlarida, jamoaviy projeklarda va o'quvchi-guruhi aloqalarida birlashuvchi usullardan foydalanish o'quvchilarni samimiylilik bilan ishtirok etishga, bir-birini o'rgatishga va o'quv jarayonini yanada samarali qilishga yordam beradi.[5]

Bu usullar to'g'risidagi mavzularni o'quvchilarga taqdim etish, ularga qiziqishlarni yaratish va o'quv jarayonini doimiy qilishga asoslanuvchi faktorlar hisoblanadi. Shaxsiy va jismoniy tarbiya sohasidagi o'quvchilarning qiziqtirishini saqlab qolish va ularga o'quv jarayonida faol tashakkur berish, ularning o'zlashtirishini oshirish va o'quv yangiliklaridan foydalanishda muvaffaqiyatga yetishish vositasiga aylanadi.

Shaxsiy va kasbiy faoliyatini rivojlantirish, o'qituvchilarga jismoniy tarbiya sohasidagi yangi tafakkur va innovatsiyalarni oshirish, yetuklik qilish, o'z matbuotlarini tuzish va so'nggi ilmiy ishlar bilan bog'liq muammolarga guvohlik qilishga yordam beradi. Bu rivojlanish o'qituvchilarning yetuklik darajasini oshirib, jismoniy tarbiya o'quvchilari faoliyatini o'quv jarayonida yuqori sifatli tashkil etishda katta ahamiyatga ega bo'ladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sabirov Aloviddin Abduraxmonovich. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarning innovatsion kasbiy faoliyatini shakllantirishning uslubiy ahamiyati. Xalq ta'limi ilmiy metodik jurnali .5-son .2023.
2. Zulxaydarov J.A. (2023). Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini pedagogik ta'lim klasteri sharoitida shakllantirish. Integration of

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Science, Education and Practice in Modern Psychology and Pedagogy. Problems and Solutions, 4(1), 374-379

3. Urinboevna, U. Z., Burkhanovich, D. B., & Ismailovna, Y. F. (2022). New technologies for the development of strength qualities Youth. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 220-224.

4. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Аминов, Б. У. (2023, January). Новые технологии для развития силовых качеств у студентов. In international scientific and practical conference "the time of scientific progress" (Vol. 2, No. 1, pp. 217-225).

5. Dextonov, B. (2023). Preparation of future physical education teachers for innovative activities. Models and methods in modern science, 2(12), 82-86.

6. Қувватов У.Т Якубжонов, И. А., & Шокиров, Ш. Г. (2022). " Развитие воспитательной работы в студенческой футбольной команде.". In International conference: problems and scientific solutions (Vol. 1, pp. 140-147).

7. Umidovich, A. B. (2023). Unusual volleyball training sessions. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(06), 1-4.

8. Umarova, Z. U., Mirzarakhimovich, R. S., & Tursunovich, K. U. (2022). Sports and Great Heroes. Pioneer: Journal of Advanced Research and Scientific Progress, 1(4), 141-143.

9. Anvarovich, I. S., Tokhirovich, K. T., & Tursunovich, Q. U. (2022). Use problem-solving techniques in school gymnastics. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 512-513.