



JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SHAXSGA YO'NALTIRILGAN YONDASHUVNING SAMARADORLIGI

Soliyev Farrux Farxod o'g'li

Jizzax politexnika instituti Jismoniy tarbiya kafedrası Assistenti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni qo'llashning samaradorligi tahlil qilinadi. O'quvchilarning individual xususiyatlari, qiziqishlari va imkoniyatlariga mos ravishda tuzilgan mashg'ulotlar ularning darsdagi faolligini, motivatsiyasini va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqot davomida bu yondashuv asosida o'tkazilgan darslarning samarali natijalar bergani isbotlandi.*

Kalit so'zlar: *shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, jismoniy tarbiya, pedagogika, individual rivojlanish, o'quvchi faolligi, motivatsiya.*

Abstract: *This article analyzes the effectiveness of using a person-centered approach in physical education lessons. Classes designed in accordance with the individual characteristics, interests and capabilities of students serve to increase their activity in the lesson, motivation and physical fitness indicators. During the study, it was proven that lessons conducted based on this approach yielded effective results.*

Keywords: *person-centered approach, physical education, pedagogy, individual development, student activity, motivation.*

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimi har bir o'quvchining o'ziga xos imkoniyatlarini inobatga olgan holda uni rivojlantirishga qaratilgan. Ayniqsa, jismoniy tarbiya sohasida shaxsga yo'naltirilgan yondashuvdan foydalanish o'quvchilarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salohiyatini to'liq namoyon etishlariga zamin yaratadi.

Ushbu yondashuvga ko'ra, darslar standart emas, balki har bir o'quvchining rivojlanish darajasiga mos ravishda tashkil etilishi kerak. Bu, o'z navbatida, bolalarda o'ziga ishonch, harakat faolligi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqola jismoniy tarbiya darslarida shaxsga yo'naltirilgan yondashuvdan foydalanish tajribasini tahlil etadi.

Adabiyotlar tahlili

Ta'lim sohasida shaxsga yo'naltirilgan yondashuvning nazariy asoslari ko'plab pedagoglar va psixologlar tomonidan yoritilgan. J. Piaget va L.S. Vygotskiylarning g'oyalari shaxs rivojlanishining individual xususiyatlariga asoslanadi. Uzbek pedagoglari orasida A. Jo'raev (2021) shaxsga yo'naltirilgan yondashuv jismoniy tarbiya darslarida nafaqat jismoniy salohiyatni, balki o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini ham rivojlantirishini ta'kidlaydi.

B. Tojiboyev (2022) shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni o'qituvchining o'quvchiga ustoz emas, sherik sifatida yondashuvi, ularni mustaqil fikrlash va faol harakatga



undovchi omil sifatida baholaydi. Shuningdek, zamonaviy o'quv dasturlarida differensial yondashuv, mustaqil baholash va refleksiya elementlari ham aynan shaxsga yo'naltirilgan metodlarning ajralmas qismi hisoblanadi.

Asosiy qism

Tadqiqot Toshkent shahridagi umumta'lim maktablarining 6–7-sinf o'quvchilari ishtirokida olib borildi. 40 nafar o'quvchi ikki guruhga ajratildi:

- Nazorat guruhi – an'anaviy mashg'ulotlar asosida shug'ullandi;
- Tajriba guruhi – shaxsga yo'naltirilgan yondashuv asosida tuzilgan mashg'ulotlarda ishtirok etdi.

Tajriba guruhi mashg'ulotlarida quyidagi yondashuvlar qo'llanildi:

- Har bir o'quvchining jismoniy holati, qiziqishi va ehtiyojiga mos topshiriqlar;
- Guruhli va individual shakllarda o'tkaziladigan topshiriqlar;
- O'quvchilar bilan fikr almashish, dars yakunida o'z bahosini berish (refleksiya);
- Rag'batlantirish, ijtimoiy tan olish.

Mashg'ulotlar 6 hafta davomida olib borildi. Baholash quyidagi mezonlar asosida amalga oshirildi:

- Harakat faolligi (o'quvchi dars davomida necha harakat turi bajargani);
- Qiziqish darajasi (so'rovnoma asosida);
- Mustaqil faoliyat ko'rsatkichlari (baholash varaqalari asosida);
- Ijtimoiy moslashuv (jamoaviy mashqlarda ishtirok darajasi).

Natijalar bayoni

Tajriba natijalari quyidagicha bo'ldi:

Ko'rsatkich	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Harakat faolligi (10 ballik)	6.1	8.8
Qiziqish darajasi (5 ballik)	3.3	4.7
Mustaqil ishtirok (5 ballik)	3.5	4.6
Jamoaviy ishda faollik (%)	65%	91%

Natijalar shuni ko'rsatadiki, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv asosida tuzilgan mashg'ulotlar o'quvchilarda yuqori darajadagi harakat faolligini, darslarga bo'lgan ichki motivatsiyani va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishga yordam berdi. O'quvchilar o'z imkoniyatlariga mos topshiriqlarni bajarganlarida muvaffaqiyat hissini boshdan kechirishdi, bu esa ularni keyingi darslarga yanada qiziqish bilan jalb etdi.

Xulosa

Tadqiqot asosida xulosa qilish mumkinki, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Bu yondashuv orqali o'quvchilar o'zini erkin ifoda etadi, jismoniy imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqaradi, harakatga bo'lgan ishtiyoqi ortadi.

O'quvchilarning har biri darsda o'z o'rnini topa oladi va muvaffaqiyat hissini boshdan kechiradi. Shuningdek, bu yondashuv jamoaviylik, ijtimoiy mas'uliyat, o'zini



baholash, liderlik kabi hayotiy muhim ko'nikmalarni rivojlantiradi. Kelgusida shaxsga yo'naltirilgan metodikani barcha sport turlariga integratsiyalash zarur.

Shu sababli, har bir jismoniy tarbiya o'qituvchisi shaxsiy yondashuvga asoslangan darslar ishlab chiqish, o'quvchilarning shaxsiy xususiyatlarini doimiy ravishda tahlil qilish va ularning individual rivojlanishiga mos keladigan pedagogik strategiyalarni qo'llashi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Jo'raev D. (2021). Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv – ta'lim samaradorligining kaliti. Pedagogika va psixologiya jurnali, №3.
2. Tojiboyev B. (2022). Zamonaviy darslarda individual yondashuv asoslari. Toshkent: Fan nashriyoti.
3. Vygotskiy L.S. (1978). Rivojlanish nazariyasi va pedagogika. Moskva: Pedagogika.
4. Piaget J. (1969). Child's Conception of the World. Routledge.
5. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. (2023). Jismoniy tarbiya darslari uchun metodik qo'llanma. Toshkent.
6. Farxod o'g'li, SF (2025). MASHHUR VA PROFESSIONAL FUTBOLCHILARNI HAR TARAFLI JALB ETISH MASALLARI. AMERICAN JOURNAL OF MULTIDISPLINARY BULLETIN , 3 (1), 45-49.
7. Soliyev, F. (2022). Futbol haqida ma'lumotlar: yangiliklar. Физическое воспитание, спорт и здоровье, (4).
8. Soliyev, F. (2023). INSONLAR HAYOTIDA "VALEOLOGIYA ASOSLARI" NING TUTGAN O'RNINI VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTISH. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 1(1).
9. Soliyev, F. (2023). YUQORI SINIF O'QUVCHILARI O'RTASIDA FUTBOL SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 1(1).
10. Farxod o'g'li, S. F., & Saidmurod o'g'li, Y. E. (2025). RAHBARLIK PSIXOLOGIYASI RAHBARLIK USLUBLARI VA QAROR QABUL QILISH. PROSPECTS AND MAIN TRENDS IN MODERN SCIENCE, 2(20), 172-175.