



**FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI
HUZURIDAGI PEDAGOG KADRLARNI
QAYTA TAYYORLASH VA ULARNING
MALAKASINI OSHIRISH MINTAQAVIY
MARKAZI**



**JISMONIY TARBIYA
NAZARIYASI VA
USLUBIYOTI**

**JISMONIY TARBIYA DARSLARINI
ZAMONAVIY METODIKALAR
ASOSIDA TASHKILLASHTIRISH**



O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA‘LIM, FAN VA INNOVASIYALAR VAZIRLIGI

FARG‘ONA DAVLAT UNIVERSITETI HUZURIDAGI PEDAGOG
KADRLARNI QAYTA TAYYORLASH VA ULARNING
MALAKASINI OSHIRISH MINTAQAVIY MARKAZI

“JISMONIY TARBIYA DARSLARINI ZAMONAVIY
METODIKALAR ASOSIDA TASHKILLASHTIRISH”
moduli bo‘yicha

O‘QUV-USLUBIY MAJMUA

Farg‘ona 2026

Modulning ishchi dasturi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2025-yil 30 dekabdagi oliy ta'lim muassasalari rahbar kadrlarini qayta tayyorlash va malaka oshirish yo'nalishlari o'quv reja va dasturlariga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchi: **D.R.Norkulov** – p,f,b,f,d(PhD)v.b professor

Taqrizchilar: A.Tuychiyev - Jismoniy tarbiy nazariysi kafedrası
p.f.b.f.d (PhD).

*O'quv dasturi Farg'ona davlat universiteti Kengashining qarori bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.
(2025-yil "27" dekabrdagi 5-sonli yig'ilish bayonnomasi)*

MUNDARIJA

I. ISHCHI DASTUR	5
II. MODULDA FOYDALANILGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI	13
III NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI	17
IV AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI	43
V. GLOSSARIY	82
VI ADABIYOTLAR RO'YXATI	85

I. ISHCHI DASTUR

KIRISH

Dastur O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 2-sentyabrda tasdiqlangan “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-dekabrda “Iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimi va akademik litseylar faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4910-son hamda Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 1-iyundagi “Akademik litseylar rahbar va pedagog xodimlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to‘g‘risida”gi 296-son Qarorlarida belgilangan ustuvor yo‘nalishlar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo‘lib, u zamonaviy talablar asosida malaka oshirish jarayonlarining mazmunini takomillashtirish hamda akademik litseylar pedagog xodimlarining kasbiy kompetentligini muntazam oshirib borishni maqsad qiladi.

Dastur doirasida berilayotgan tayanch modullari mavzulari orqali akademik liseylarda faoliyat olib borayotgan pedagog xodimlarning jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodikalar asosida tashkillashtirish darajasini oshirish hisobiga ularning pedagogik mahorat va kasbiy kompetentligini muntazam takomillashtirish bilan birgalikda pedagog xodimlarning ehtiyojlari asosida tanlab olingan tanlov modullari bo‘yicha bilim, ko‘nikma va malakalarga ega bo‘lishlari ta‘minlanadi.

Kursning maqsadi va vazifalari

Akademik litseylar pedagog xodimlarining malakasini oshirish kursining **maqsadi** pedagog xodimlarning o‘quv-tarbiyaviy jarayonlarini yuqori ilmiy-metodik darajada ta‘minlashlari uchun zarur bo‘ladigan kasbiy bilim, ko‘nikma va malakalarini muntazam yangilash, kasbiy kompetentligi va pedagogik mahoratining uzluksiz rivojlanishini ta‘minlashdan iborat.

Kursning **vazifalariga** quyidagilar kiradi:

- pedagog kadrlarning kasbiy bilim, ko‘nikma, malakalarini uzluksiz oshirish va rivojlantirish;
- pedagoglarning zamonaviy talablarga mos holda akademik litseylardagi o‘qitish sifati va samaradorligini ta‘minlash uchun zarur bo‘lgan kasbiy mahorat darajasini oshirish;
- o‘qitishning innovatsion texnologiyalari va ilg‘or xorijiy tajribalarni o‘zlashtirish hamda ulardan o‘quv jarayonida samarali foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish;

- o'quv jarayonini ilm-fan va ishlab chiqarish bilan samarali integratsiyasini ta'minlashga qaratilgan faoliyatni tashkil etish.

Kurs yakunida tinglovchilarning bilim, ko'nikma va malakalari hamda kompetentligiga qo'yiladigan talablar:

Kurs yakunida tinglovchilar quyidagi yo'nalishlarda bilim, ko'nikma, malaka hamda kompetensiyalarga ega bo'lishlari talab etiladi:

Tinglovchi:

jismoniy revozlanishni tashkil etish omillari: tabiiy-ilmiy, psixologik, pedagogik va hakazolardan kompleks foydalanish yo'llarini;

- ta'limdagi innovatsion faoliyat va uning xususiyatlarini;
- innovatsion jarayonning sub'ektlarini;
- innovatsion faoliyatni revojlantirish metodlarini;
- jismoniy tarbiya fanidagi zamonaviy yondashuvlar (akseologik akmeologik, reflektiv, kreativ psixologik)ni;
- tinglovchi markazidagi ta'lim (Learner-centered learning)ni **bilishi** kerak.

Tinglovchi:

- ta'limdagi innovatsion faoliyat va uning xususiyatlarini tahlil qilish va baholash;
 - pedagogik innovatsiyalar muammolarni hal etish vositalaridan foydalanish;
 - amaliy mashg'ulotlar, ko'rgazmali eksperimentlar metodikasini qo'llash;
 - test va muammoli topshiriqlarni loyihalash;
 - diagnostik, formativ va summativ baholash metodikalarini tadbiq etish
- ko'nikma va malakalariga** ega bo'lishi zarur.

Tinglovchi:

- ta'limdagi innovatsion faoliyat va uning xususiyatlarini egallash;
- muammolarni hal etishda pedagogik innovatsiyalardan foydalanish;
- Innovatsion faoliyatning asosiy yo'nalishlarini amalda qo'llash;
- o'quv jarayonida zamonaviy yondashuvlardan foydalanish;
- ko'rgazmali eksperimentlar metodikasini dars jarayonida qo'llay olish;
- diagnostik, formativ va summativ baholash hamda reyting tizimi va kompetensiya asosidagi baholashni amalda qo'llash;
- Test va muammoli topshiriqlarni loyihalash **kompetensiyalariga** ega bulishi lozim.

Modul bo'yicha soatlar taqsimoti

№	Modul mavzulari	Auditoriya o'quv yuklamasi		
		Jami	Nazariy	Amaliy mashg'ulot
1.	Jismoniy revozlantirishni tashkil etish omillari: tabiiy-ilmiy, psixologik, pedagogik va hakazolardan kompleks foydalanish yo'llari	2	2	
2.	Ta'limdagi innovatsion faoliyat va uning xususiyatlari. Innovatsion jarayonning sub'ektlari. Innovatsion faoliyatni revojlantirish metodlari. Pedagogik innovatsiyalar muammolarni hal etish vositalari sifatida. Innovatsion faoliyatning asosiy yo'nalishlari. Innovatsion faoliyatni revojlantirish metodikalari	2	2	
3.	Jismoniy tarbiya fanidagi zamonaviy yondashuvlar: akseologik akmeologik, refleksiv, kreativ psixologik. Tinglovchi markazidagi ta'lim (Learner-centered learning)	2		2
4.	Taraqqiy etgan davlarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish nazariyasi va amaliyoti. Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil etish metodikalari	2		2
5.	Amaliy mashg'ulotlar, ko'rgazmali eksperimentlar metodikasi. Test va muammoli topshiriqlarni loyihalash. Diagnostik, formativ va summativ baholash. Reyting tizimi va kompetensiya asosidagi baholash metodlari	2		2
Jami:		10	4	6

NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-MAVZU: JISMONIY REVOZLANISHNI TASHKIL ETISH OMILLARI: TABIIY-ILMIY, PSIXOLOGIK, PEDAGOGIK VA HAKAZOLARDAN KOMPLEKS FOYDALANISH YO'LLARI.

Jismoniy revozlantirishni tashkil etish omillari: tabiiy-ilmiy, psixologik, pedagogik va hakazolardan kompleks foydalanish yo'llari.

2-MAVZU: TA'LIMDAGI INNOVATSION FAOLIYAT VA UNING XUSUSIYATLARI. INNOVATSION JARAYONNING SUB'EKTLARI. INNOVATSION FAOLIYATNI REVOJLANTIRISH METODLARI. PEDAGOGIK INNOVATSIYALAR MUAMMOLARNI HAL ETISH VOSITALARI SIFATIDA. INNOVATSION FAOLIYATNING ASOSIY YO'NALISHLARI. INNOVATSION FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH METODIKALARI

Ta'limdagi innovatsion faoliyat va uning xususiyatlari. Innovatsion jarayonning sub'ektlari. Innovatsion faoliyatni revojlantirish metodlari. Pedagogik innovatsiyalar muammolarni hal etish vositalari sifatida. Innovatsion faoliyatning asosiy yo'nalishlari. Innovatsion faoliyatni revojlantirish metodikalari

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI.

1-AMALIY MASHGULOT: JISMONIY TARBIYA FANIDAGI ZAMONAVIY YONDASHUVLAR: AKSEOLOGIK AKMEOLOGIK, REFLEKSIV, KREATIV PSIXOLOGIK. TINGLOVCHI MARKAZIDAGI TA'LIM (LEARNER-CENTERED LEARNING).

Jismoniy tarbiya fanidagi zamonaviy yondashuvlar: akseologik akmeologik, reflektiv, kreativ psixologik. Tinglovchi markazidagi ta'lim (Learner-centered learning)

2-AMALIY MASHGULOT: TARAQQIY ETGAN DAVLARDAGI JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISH NAZARIYASI VA AMALIYOTI. XORIJIY MAMLARKATLARDAGI JISMONIY TARBIYA VA SPORT ISHLARINI TASHKIL ETISH METODIKALARI.

Taraqqiy etgan davlarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish nazariyasi va amaliyoti. Xorijiy mamlarkatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlari tashkil etish metodikalari.

3-AMALIY MASHGULOT: AMALIY MASHG'ULOTLAR, KO'RGAZMALI EKSPERIMENTLAR METODIKASI. TEST VA MUAMMOLI TOPSHIRIQLARNI LOYIHALASH. DIAGNOSTIK, FORMATIV VA SUMMATIV BAHOLASH. REYTING TIZIMI VA KOMPETENSIYA ASOSIDAGI BAHOLASH METODLARI.

Amaliy mashg'ulotlar, ko'rgazmali eksperimentlar metodikasi. Test va muammoli topshiriqlarni loyihalash. Diagnostik, formativ va summativ baholash. Reyting tizimi va kompetensiya asosidagi baholash metodlari

Modulni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha tavsiyalar

“Jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodikalar asosida tashkillashtirish” moduli ma’ruza va amaliy mashg‘ulotlar shaklida olib boriladi.

Kursni o‘qitish jarayonida ta’limning zamonaviy metodlari, pedagogik texnologiyalar va masofaviy ta’limga asoslangan raqamli texnologiyalari qo‘llanilishi nazarda tutilgan:

- video ma’ruzada zamonaviy interaktiv texnologiyalar yordamida prezentatsiya va elektron-didaktik texnologiyalar;

o‘tkaziladigan amaliy mashg‘ulotlarda bulutli texnologiyaga asoslangan dasturiy vositalar, ekspress-so‘rovlar, test so‘rovlari va boshqa interaktiv ta’lim usullarini qo‘llash nazarda tutiladi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

I. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari

1. Mirziyoev SH.M. “Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz” mavzusidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutqi. – T.: “O'zbekiston”, 2016. – 56 b.

2. Mirziyoev SH.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. –T.: “O'zbekiston”. – 2017.– 102b.

3. Mirziyoev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O'zbekiston”, 2017. – 488 b.

4. Mirziyoev SH.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi -T.: “O'zbekiston”, 2017.48 b.

5. Mirziyoev SH.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qathiyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild – T. : O'zbekiston, 2017. - 592 b. (.’df 170Mb)

6. Mirziyoev SH.M.«Xalqimizning roziligi bizning faolyatimizga berilgan eng oliy bahodir» 2-jild -T. : O'zbekiston, 2019, 592 b.

7. Mirziyoev SH.M. «Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayooti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi» 3-jild Toshkent : O'zbekiston, 2019 .- 400 b

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

8. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T.: O'zbekiston, 2023.

9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi 2020 yil 6 noyabr PF-6108-son Farmoni.

10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Ilm-fanni 2030 yilgacha rivojlantirish kontsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida”gi 2020 yil 29 oktyabr PF-6097-son Farmoni

11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to'g'risida”gi 2019 yil 27 avgustdagi PF-5789-son Farmoni

12. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida”gi 2019 yil 8 oktabr PF- 5847 Farmoni

13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi” 2019 yil 17 yanvar, PF-5635-son Farmoni.

14. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida”gi 2017 yil 7 fevral Farmoni.

15. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi 2017 yil 20 apreldagi 2909-son Qarori.

16. "Ta'lim to'g'risida"gi qonun. 2020 yil 23 sentyabr, O'RQ-637-son

17. Vazirlar Mahkamasining 797-son "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" 2019 yil 23 sentyabrdagi Qarori.

III. Maxsus adabiyotlar

1. Kadirova M.A., Pulatov F.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. – T.: "Fan vatexnologiya" nashriyoti, 2018. – 480 b.

2. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol): O'quv qo'llanma. – T.: "Sano-standart" nashriyoti, 2017. – 268 b.

3. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati [Matn]: darslik / A.A. Pulatov. – T.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 448 b.

4. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol): O'quv qo'llanma. – T.: "Sano-standart" nashriyoti, 2018. – 251 b

5. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Sport va harakatli o'yinlar (voleybol) [Matn]: darslik / A.A. Pulatov, A.A. Ummatov – T.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 224 b.

6. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati: Darslik. – T.: "Sano-standart" nashriyoti, 2017. – 351 b.

7. Sport va harakatli o'yinlar (gandbol): Darslik / Sh.F. To'laganov, M.M. Raxmanova., R.R. Kariyeva. – T.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 172 b.

8. To'laganov Sh.F., Raxmanova M.M. Gandbol nazariyasi va uslubiyati [Matn]: o'quv qo'llanma / Sh.F. To'laganov, M.M. Raxmanova. – T.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 172 b.

9. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола: Учебник для высших учебных заведений. – T.: "Sano-standart" nashriyoti, 2019. – 535 с.

IV. Internet resurslar

1 <http://www.photonics.com>

2 www.optics.arizona.edu › Research › Specialties

3 www.manchester.ac.uk.

4 www.photonics.com/

II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA’LIM METODLARI

Jismoniy tarbiya darslari bugungi ta’lim tizimida nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki tinglovchilarning psixologik, ijtimoiy va ma’naviy kamolotida muhim o‘rin tutadi. Shu bois jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish talab etiladi. Ilg‘or metodlar va interfaol usullar yordamida darslar qiziqarli, samarali hamda har bir tinglovchi uchun foydali bo‘ladi.

Zamonaviy dars jarayonida **an’anaviy va innovatsion usullar uyg‘unligi** muhim: sinfda ko‘rsatib berish, takrorlash, musobaqa kabi klassik metodlar o‘z samarasini yo‘qotmagan bo‘lsa-da, ularni interfaol o‘yinlar, raqamli texnologiyalar va boshqa innovatsiyalar bilan boyitish dars sifati va ta’sirchanligini oshiradi. Masalan, gamifikatsiya (o‘yin elementlarini joriy etish), shaxsiylashtirilgan yondashuv, virtual reallik (VR) texnologiyalari kabi usullar tinglovchilarni darsga qiziqtirib, ularning faolligini oshiradi. Natijada, dars jarayoni statik va passiv holatdan dinamika va interaktivlikka o‘tadi, tinglovchilar o‘zaro hamkorlikda faol ishtirok etadi.

Zamonaviy ta’lim tamoyillari

Zamonaviy jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda quyidagi asosiy tamoyillar e’tiborga olinadi:

Teng imkoniyat yaratish: Barcha tinglovchilarga, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasidan qat’i nazar, teng qatnashish imkonini berish. Bu, ayniqsa, imkoniyati cheklangan yoki jismoniy zaifroq bolalarni ham jarayonga jalb qilish uchun muhim.

Moslashuvchanlik: Dars metodikasini turli ehtiyoj va qobiliyatlarga moslash. Masalan, mashqlar yuklamasini yosh va tayyorgarlik darajasiga qarab o‘zgartirish, alternativ topshiriqlar taklif etish.

Qo‘llab-quvvatlash: Har bir tinglovchiga shaxsiy yondashuv ko‘rsatish, zarur resurslar va motivatsion rag‘bat berish. O‘qituvchi tinglovchilarning qiyinchiliklarini yengib o‘tishga ko‘maklashadi, psixologik dalda beradi.

Yuqoridagi tamoyillar jismoniy tarbiya darslarida **inklyuziv ta’lim** konsepsiyasiga ham uyg‘un bo‘lib, har bir talabaning ehtiyojini qondirishga, ijtimoiy tenglikni ta’minlashga xizmat qiladi. **Inklyuziv muhit** har bir tinglovchi o‘zini jamoaning to‘laqonli a’zosi sifatida his etadigan, qo‘llab-quvvatlanadigan sharoit yaratishni nazarda tutadi.

Zamonaviy ta'lim tamoyillari jadvali:

Konsepsiya	Ma'nosi
Interfaol muhit yaratish	Barcha tinglovchilar faol qatnashadigan, o'zaro muloqot qiladigan dars muhitini shakllantirish.
Teng imkoniyat ta'minlash	Har bir tinglovchiga ta'lim va mashg'ulotlarda teng ishtirok etish imkonini berish.
Individga yo'naltirilgan yondashuv	Har bir tinglovchining ehtiyoj va qobiliyatlariga mos tarzda topshiriq va mashqlarni moslashtirish.

Innovatsion yondashuv va interfaol metodlar

Jismoniy tarbiya darslarini olib borishda innovatsion yondashuvlarning joriy qilinishi dars samaradorligini oshiradi. An'anaviy usullar (ko'rsatib berish, birgalikda takrorlab mashq qilish, juftlikda va guruhda mashq qilish, musobaqa usuli va h.k.) tinglovchilarga yillar davomida ta'sirchan bo'lib kelgan. Biroq, **zamonaviy interfaol metodlar** bilan boyitilmasa, dars jarayoni bir tekis va zerikarli bo'lib qolishi mumkin. Shu sababdan quyidagi innovatsion usullarni qo'llash tavsiya etiladi:

1. **O'yinlar va rol o'yinlari:** Darsda **harakatli o'yinlar**, jamoaviy estafetalar, sport musobaqalari tashkil qilish orqali tinglovchilarni faol harakatlantirish va qiziqtirish. Shuningdek, turli rollarni (masalan, murabbiy, hakam yoki jamoa sardori) bajarish orqali tinglovchilarda mas'uliyat va liderlik ko'nikmalarini shakllantirish mumkin. Bu usul nazariy bilimlarni **amaliy vaziyatlarda qo'llashga** o'rgatadi.

2. **"Klaster" (guruhlab tahlil) usuli:** Ma'lum bir mavzu yoki muammoni kichik guruhlar ichida muhokama qilib, **g'oyalarni guruhlash** va ulardan xulosa chiqarish. Masalan, jismoniy mashqlarning foydasi haqida klaster tuzib, tinglovchilar **fikrlarini tizimlashtirishi** mumkin. Bu usul muammoni turli jihatlarini ko'rib chiqish va birgalikda yechim topishga xizmat qiladi.

3. **Savol-javob va munozara:** Nazariy bilimlarni oshirish hamda tanqidiy tafakkurni rivojlantirish uchun dars davomida **savol berish va bahs-munozara** metodlaridan foydalanish. Masalan, sog'lom turmush tarzi yoki jismoniy mashqlar metodikasi haqida savol-javob o'tkazish orqali tinglovchilarning mavzuga qiziqishi va tushunchasi oshadi.

4. **Muammoli vaziyatlar tahlili:** Hayotiy yoki o'quv jarayonida uchraydigan muammoli holatlar yuzasidan birgalikda **yechim topish** mashqlari. Masalan, jamoada nizoli vaziyat yuzaga kelganda yoki jismoniy mashqni bajarayotganda qiyinchilik tug'ilganda, guruh bo'lib bu muammoni hal etish yo'llarini muhokama qilish. Bu usul tinglovchilarning **ijodiy va tanqidiy fikrlashini** charxlaydi.

5. **Jamoaviy loyiha va topshiriqlar:** Tinglovchilarni kichik guruhlariga bo'lib, ularga birgalikda bajaradigan **loyiha yoki vazifa** beriladi. Masalan, sinfda "Mini

olimpiada” sport musobaqasini tashkil qilish loyihasi. Natijada, tinglovchilarda hamkorlik, rejalashtirish va tashkiliy ko‘nikmalar rivojlanadi. Bunday jamoaviy ishlar har bir ishtirokchining hissa qo‘shishini ta’minlaydi.

Zamonaviy interfaol metodlar jadvali:

Metod	Izoh
Jamoaviy o‘yinlar	Turli jismoniy imkoniyatga ega tinglovchilarni bir maqsad sari birlashtiradi, hamkorlik va jamoaviylikni kuchaytiradi.
Tajribaviy mashg‘ulot	Mashqlar va harakatlar ustida birgalikda tajriba o‘tkazib, nazariy bilimni mustahkamlaydi.
Munozara va savol-javob	Sog‘lom turmush tarzi va sportga oid turfa fikrlarni tinglab, mantiqiy tahlil va tanqidiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Interfaol o‘qitish jarayonida tinglovchi passiv tinglovchidan hamkorlikdagi o‘rganishning faol ishtirokchisiga aylanadi. Bunday darslarda tinglovchilar fikr bildirish, savol berish, guruh bo‘lib ishlashga intiladi. Natijada mustaqil fikrlash, ijodkorlik va muammolarni hal etish ko‘nikmalari shakllanadi. Interfaol ta’limning belgilari sifatida ko‘p fikrlilikni rag‘batlantirish, erkin muloqot (dialog) olib borish, yangicha g‘oyalarni ilgari surish, har bir tinglovchiga tanlash imkoniyatini berish va darsda muvaffaqiyatli psixologik muhit yaratish keltiriladi. Shuningdek, interfaol darslarning ajralmas qismi – bu refleksiya, ya’ni tinglovchilarning o‘z ishtiroki va o‘zlashtirganlarini tahlil qilib, xulosa chiqarishi (o‘z-o‘zini baholashi)dir.

Eslatma: Interfaol usullarni qo‘llash avvalida oddiy ko‘rinsa-da, o‘qituvchidan yuqori pedagogik mahorat talab etadi. Darsni oldindan puxta rejalashtirish, mos material va jihozlarni tayyorlash, guruhlarda ishlarni to‘g‘ri tashkillashtirish zarur. Interfaol darslar odatda individual, juftlik, kichik guruh va jamoaviy shakllarda olib boriladi. Bu jarayonda o‘qituvchi ko‘proq yo‘llanma beruvchi, kuzatuvchi rolini bajaradi, tinglovchilar esa mustaqil izlanish va faol harakatda bo‘ladi.

Interfaol ta’lim tinglovchilarga quyidagi imkoniyat va yutuqlarni taqdim etadi:

- Guruh va jamoa tarkibida hamkorlikda ishlash ko‘nikmasi.
- Muammolarni hal etishda ijodiy yondashuv va nostandart fikrlash.
- Bir-biriga yaqin jamoa tuyg‘usi, do‘stona muhit.
- Shaxsiy qobiliyat va imkoniyatlarni to‘liq namoyon qilish.
- O‘z fikrlarini asoslab bayon etish, eng muhim g‘oyalarni tanlay bilish.
- O‘z-o‘zini nazorat qilish va baholash ko‘nikmasi.
- O‘z kuchi va imkoniyatlariga nisbatan ishonch hosil qilish.
- Turli vaziyatlarda to‘g‘ri harakatlanish va stressli holatlarni yengish malakasi.

Yuqoridagilardan ko‘rinib turibdiki, interfaol metodlar jismoniy tarbiya darslarining nafaqat o‘quv materialini o‘zlashtirishiga, balki tinglovchilarning shaxsiy va ijtimoiy rivojiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Ta‘limiy vositalar va texnologiyalar

Zamonaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida axborot texnologiyalari va maxsus vositalardan foydalanish darslarni boyitadi. Quyida shunday vositalarning ba‘zilari keltirilgan:

Raqamli texnologiyalar: Darsda proyektor, interaktiv doska, video tahlil dasturlari va mobil ilovalardan foydalanish mumkin. Masalan, tinglovchilarning jismoniy mashqlarini videoga olib tahlil qilish, xatolar ustida birgalikda ishlash samarali usuldir. Shuningdek, fitnes-trekerlar, mobil ilovalar orqali har bir tinglovchining harakat faolligini kuzatib borish mumkin.

Virtual simulyatsiyalar: VR (virtual reallik) va AR (kengaytirilgan reallik) texnologiyalari yordamida sport o‘yinlari yoki jismoniy mashqlarni virtual muhitda sinab ko‘rish imkoniyati mavjud. Bu tinglovchilarda qiziqish uyg‘otib, murakkab harakatlarni xavfsiz tarzda o‘rganishiga zamin yaratadi.

Moslashtirilgan materiallar: Maxsus tayyorlangan o‘quv qo‘llanmalar, ko‘rgazmali qurollar, video darsliklar va animatsiyalar jismoniy tarbiya nazariyasini osonroq tushunishga yordam beradi. Sport jihozlari (to‘p, skakalka, gimnastika anjomlari va h.k.)ni dars mazmuniga muvofiq taqdim etish ham muhim.

Bu vositalar yordamida dars jarayoni interaktiv tarzda tashkil etiladi: tinglovchilar ko‘rish, eshitish, harakat qilish orqali bilim va ko‘nikmalarni tezroq o‘zlashtiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, tinglovchilarning bilimni saqlab qolish darajasi ta‘lim usuliga qarab keskin farq qiladi.

Yuqoridagi diagrammada turli ta‘lim usullarida tinglovchilarning o‘zlashtirish (eslab qolish) foizi ko‘rsatilgan. Masalan, faqat tinglash orqali atigi ~10% ma‘lumot esda qolsa, amaliy ishtirok va boshqalarga o‘rgatish orqali bu ko‘rsatkich 80–90% gacha oshadi. Demak, jismoniy tarbiya kabi faoliyatga yo‘g‘rilgan fanlarda iloji boricha tinglovchini faol qatnashuvchiga aylantirgan ma‘qul.

Yuqoridagi Ta‘lim usullari bo‘yicha o‘zlashtirish ko‘rsatkichi grafikdan ko‘rinadiki, interfaol yondashuv (munozara, amaliy mashg‘ulot, o‘rgatish) natijalari an’anaviy passiv usullarga nisbatan ancha yuqori. Aktiv ishtirok, o‘zaro muloqot va amaliyotga yo‘naltirilgan topshiriqlar tinglovchilarning o‘rganish jarayonini sezilarli darajada kuchaytiradi.

Ta‘lim oluvchilarni qo‘llab-quvvatlash vositalari:

- Individual ta‘lim rejasi – har bir talabaga uning o‘ziga xos ehtiyoj va imkoniyatlaridan kelib chiqib alohida o‘quv rejasi tuzish.

- Moslashtirilgan o‘quv dasturlari – jismoniy tayyorgarligi pastroq yoki yuqoriroq bo‘lgan tinglovchilar uchun dars mazmunini moslashtirish (masalan, mashqlar hajmi yoki murakkabligini o‘zgartirish).

- Maxsus texnologiyalar va jihozlar – yuqorida tilga olinganidek, turli texnik vositalar (video tahlil, sog‘lomlik texnologiyalari) hamda mos sport anjomlari bilan ta‘minlash.

- Qo‘shimcha maslahat va psixologik yordam – tinglovchilarga darsdan tashqari vaqtda maslahat berish, ularning qiyinchiliklarini tinglash va ruhlantirish, kerak bo‘lsa psixolog mutaxassis jalb qilish.

Interfaol metodlar samaradorligi (%):

Yuqoridagi diagramma jismoniy tarbiya darslarida qo‘llaniladigan interfaol usullarning mashg‘ulot samaradorligiga qo‘shadigan taxminiy ulushini tasvirlaydi. Ko‘rinib turibdiki, eng katta ta‘sirga ega usul – faol o‘yinlar va jamoaviy mashg‘ulotlar (40%), chunki bu usul to‘liq jismoniy faollik va qiziqarli raqobat muhiti yaratadi. Raqamli texnologiyalar va simulyatsiya (25%) tinglovchilarning diqqatini jalb etib, o‘z ustida ishlashga undaydi. Guruhiy muhokamalar va savol-javoblar (20%) nazariy bilimlarni mustahkamlasa, muammoli vaziyatlar tahlili (15%) tanqidiy va ijodiy fikrlashni rivojlantiradi.

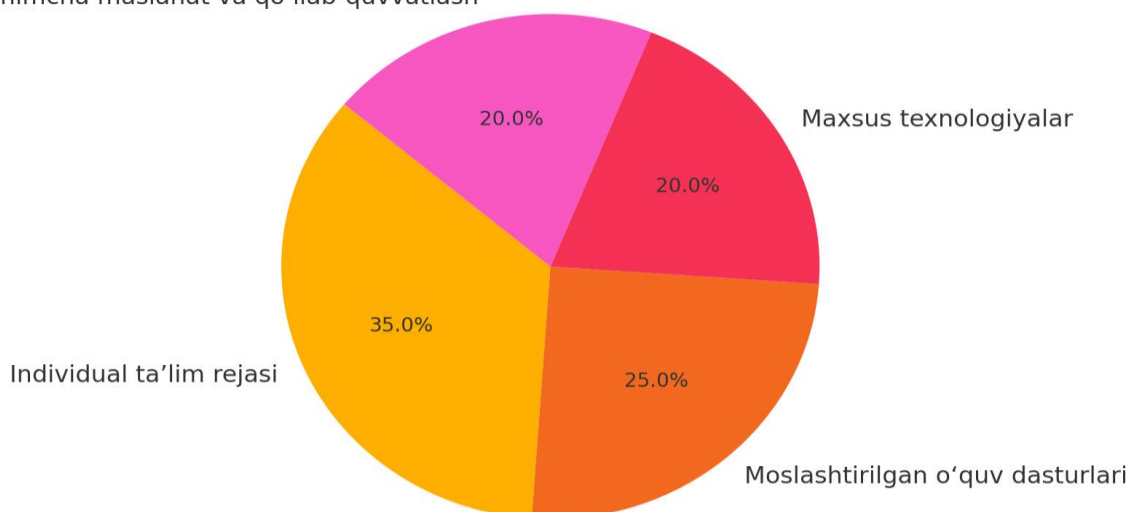
Yuqoridagi foizlar shuni anglatadiki, har bir metod o‘ziga xos ahamiyatga ega; ularni uyg‘unlikda qo‘llash esa eng yuqori natija beradi. Dars davomida o‘qituvchi turli faoliyat turlarini almashlab, tinglovchilarning ham jismoniy, ham aqliy ishtirokini ta‘minlashi lozim. Masalan, mashg‘ulotni qizdirish qismida harakatli o‘yinlardan foydalanib, so‘ng nazariy tushunchalarni mustahkamlashda savol-javob o‘tkazish, keyin esa muammoli topshiriq berish va yakunda texnologiya yordamida natijalarni tahlil qilish mumkin.

Xulosa: Zamonaviy yondashuvlar asosida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish – tinglovchilarning jismoniy faolligini, sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini va darsga bo‘lgan qiziqishini oshirishning eng samarali yo‘lidir. Yuqorida keltirilgan interfaol metodlar va vositalar tinglovchilarni dars jarayoniga chuqur jalb etadi, ularning o‘zaro muloqotini kuchaytiradi hamda har biriga o‘z qobiliyatini namoyon qilishga imkon yaratadi. Natijada jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari haqiqatan ham barkamol avlodni voyaga yetkazishga xizmat qiluvchi, qiziqarli va mazmunli darslarga aylanadi. Ushbu yondashuvlar jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy tarzda tashkil etish va ularning samaradorligini oshirish uchun mustahkam asos bo‘lib xizmat qiladi.

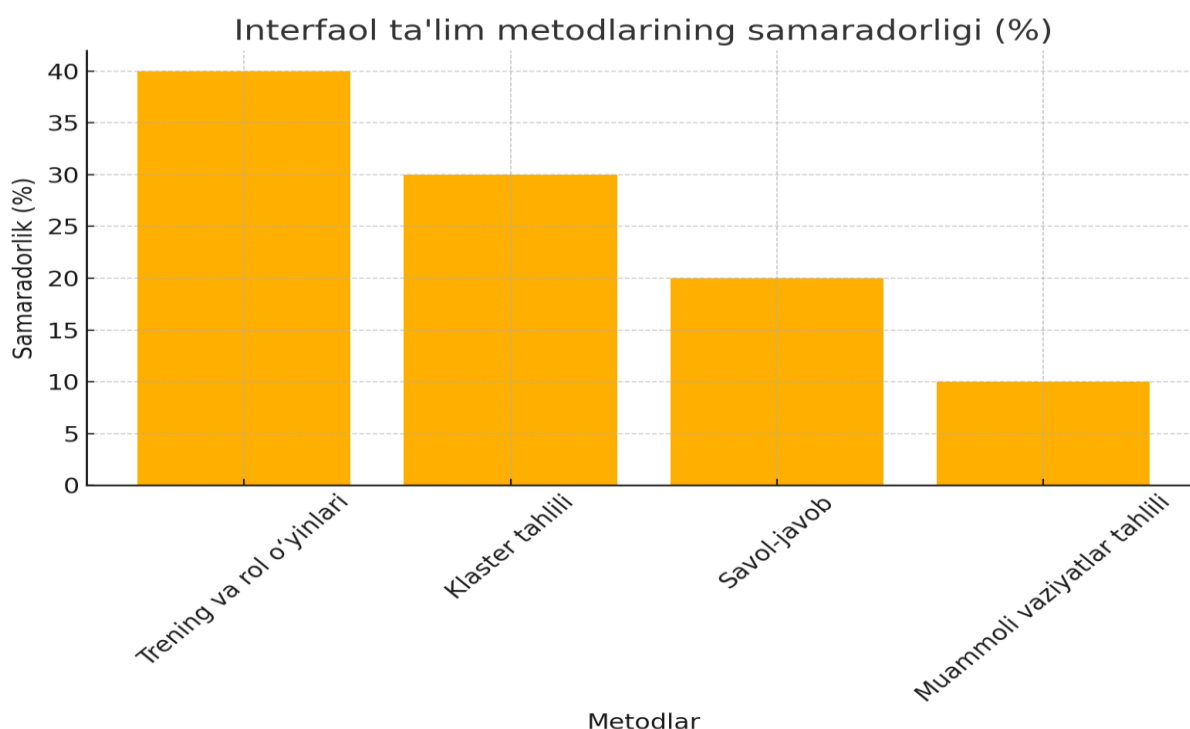
Ta'lim oluvchilarni qo'llab-quvvatlash vositalari

Ta'lim oluvchilarni qo'llab-quvvatlash vositalari

Qo'shimcha maslahat va qo'llab-quvvatlash



Interfaol ta'lim metodlarining samaradorligi (%)



Sizning so'rovingizga muvofiq, inklyuziv ta'lim konsepsiyasi va metodlarini jadvallar va diagrammalar yordamida taqdim etdim. Jadval va diagrammalar ta'lim konsepsiyalari, metodlari, qo'llab-quvvatlash vositalari va interfaol ta'lim usullarining samaradorligini yoritadi.

Interfaol so'zi inglizcha so'z bo'lib, «inter» - o'zaro va «act» - harakat qilmoq ma'nolarini bildirib, ularning umumiy mazmuni interfaol - ya'ni o'zaro harakat qilmoq ma'nosini anglatadi. Bunday o'zaro harakat turlariga “tinglovchi – o'qituvchi” va

“tinglovchi-tinglovchi”ning maqsadli harakatlarini kiritish mumkin. Interfaol o‘qitishda o‘qituvchi o‘quv faoliyatining faol tashkilotchisi bo‘lib, sportchilar bu faoliyatning sub’ekti sifatida namoyon bo‘ladi.

Interfaol o‘qitish bu bilish faoliyatini rivojlantirishning maxsus tashkiliy shakli bo‘lib, interfaol o‘qitish jarayonida ta’lim oluvchi o‘qitishning ob’ektidan o‘zaro hamkorlikning sub’ektiga aylanishi, o‘quv jarayonida faol ishtirok etishi bilan tavsiflanadi.

O‘qitishning interfaol metodlari hayotiy vaziyatlarni modellashtirish, rolli o‘yinlardan foydalanish, muammolarni hamkorlikda yechishda ko‘rib chiqiladi.

Interfaol o‘qitish tinglovchilardan axborotlarni o‘zlashtirish jarayonida faollik, ijodkorlik, mustaqillikni shakllantiribgina qolmay, ta’lim maqsadlarining to‘laqonli amalga oshishiga yordam beradi. Bunda ta’limning quyidagi kontseptsiyalari fundamental asos sifatida hizmat qiladi:

- o‘qituvchining jadal faoliyati – o‘quv faoliyatining asosiy ko‘rinishi sifatida namoyon bo‘lib, u mazkur harakatning sub’ekti va tashkilotchisi sifatida faoliyat ko‘rsatadi;
- o‘quv faoliyatining asosiy negizi va natijasi, mazkur faoliyatning sub’ekti – tinglovchi hisoblanadi;
- muvaffaqiyatli o‘quv faoliyatining asosiy ko‘rsatkichi, uning natijasi sportchilarning fikrlash usullarini o‘rganish va amaliy masalalarni ijodiy hal etish, erkin, mustaqil harakat qila olish ko‘nikmalarini shakllantirishdan iborat;
- o‘quv faoliyatning asosiy ko‘rsatkichi o‘quv topshiriqlari xisoblanadi. Bunda ta’lim jarayonining asosiy sub’ekti bo‘lgan tinglovchida fikrlash, bilish harakati usullarini rivojlantiruvchi o‘qitish taktikasi muhim o‘rin tutadi;
- o‘quv faoliyatini amalga oshirish jarayoni tinglovchidan o‘zining shaxsiy bilish mahorati va ko‘nikmalarini o‘zlashtirib olishi uchun zamin hozirlashdan iborat.

O‘quv jarayonining interfaol TTga asoslanishi bir qarashda nihoyatda oddiy, sodda, hatto “bolalar o‘yini” kabi taassurot uyg‘otadi. Biroq, bunda o‘qituvchining ma’lum darajada quyidagi omillarga ega bo‘lishi talab qilinadi

Interfaol ta’lim samaradorligini ta’minlovchi asosiy omillar

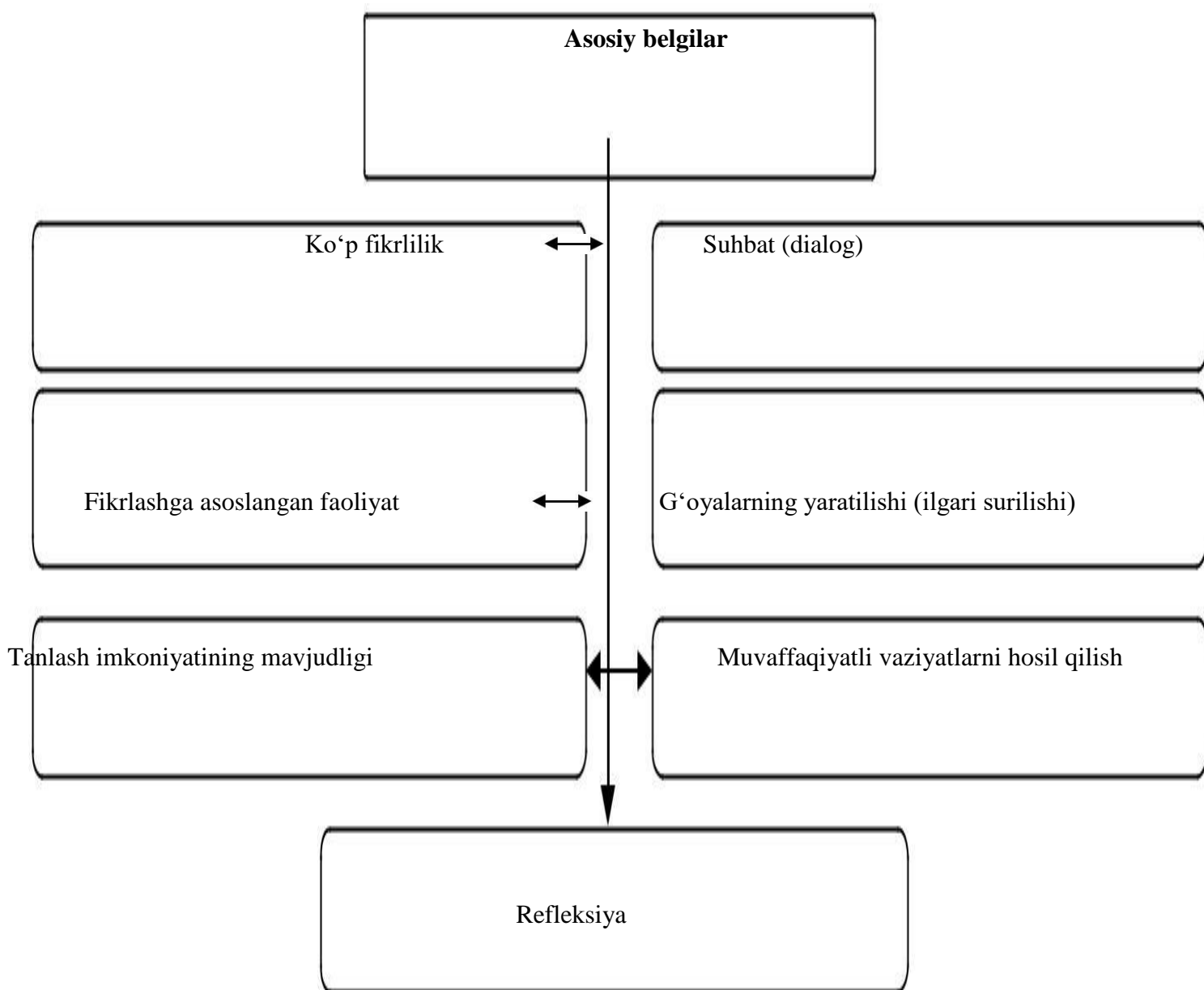
Shu bilan birga interfaol TTni qo‘llash samaradorligi quyidagi odatda interfaol TTga asoslangan ta’limiy harakatlar quyidagi shakllarda tashkil etiladi: *individual, juftlik, guruh, jamoa bilan ishlash*

Interfaol TTni qo‘llash jarayonida tinglovchilar quyidagi imkoniyatlarga ega bo‘ladi:

- guruh yoki jamoa bilan hamkorlikda ishlash;

- muammoni hal qilishga ijodiy yondashish;
- guruh yoki jamoadoshlari bilan ruhiy yaqinlikka erishish;
- o'z ichki imkoniyat va qobiliyatlarini to'liq namoyon qila olish;
- fikrlash, fikrlarni umumlashtirish, eng muhimlarini saralash;
- o'z faoliyatini nazorat qilish va mustaqil baholash;
- o'z imkoniyatlari va kuchiga ishonch hosil qilish;
- turli vaziyatlarda harakatlanish va murakkab vaziyatlardan chiqa olish ko'nikmalarini o'zlashtirish

Interfaol ta'lim muayyan belgilarga ega. Quyidagilar interfaol ta'limga xos asosiy belgilar sanaladi



Interfaol ta'limning asosiy belgilari

Izoh: Refleksiya (lot. "reflexio" – ortga qaytish, aks etish): kishining o'z xatti-harakatlari, ularning asoslarini tushunib etishi, fahmlashiga qaratilgan nazariy faoliyati; bilishning alohida faoliyati; shaxsiy kechinmalari, his-tuyg'ulari va o'y-xayollari mohiyatini fikrlash orqali anglash), o'z-o'zini tahlil qilishi.

Bugungi kunda ilg'or tajribalar asosida interfaol ta'limning quyidagi shakllarda amalga oshirilayotganligi barchaga ma'lum :

Interfaol ta'limning asosiy shakllari

Mashg'ulotlarda interfaol o'qitish metodlaridan foydalanish yo'llari.

“SWOT-tahlil” metodi.

Metodning maqsadi: mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, taqqoslash orqali muammoni hal etish yo'llarni topishga, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashga, mustaqil, tanqidiy fikrlashni, nostandart tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladi.

S – (strength) – kuchli tomonlari

W – (weakness) – zaif, kuchsiz tomonlari

O – (opportunitu) – imkoniyatlari

T – (tnreat) – to'siqlar

Namuna: O'qitishda multimediyaviy vositalaridan foydalanishning kuchli va kuchsiz tomonlari, ichki imkoniyatlari hamda o'qitishda multimediyaviy vositalaridan foydalanishga to'siq qiluvchi tashqi xavflarni ushbu jadvalga tushiring.

S	O‘qitishda multimediya vositalaridan foydalanishning kuchli tomonlari	Axborotlarni samarali o‘zlashtirish
W	O‘qitishda multimediya vositalaridan foydalanishning kuchsiz tomonlari	Axborotlarni qabul qilishni faqat bir tomonlama bo‘lishi, auditoriyada pedagogik muloqotning sustlashuvi
O	O‘qitishda multimediya vositalaridan foydalanishning imkoniyatlari (ichki)	Auditoriyani jalb etish, vaqtdan yutish, samarali o‘zlashtirish, tezkor qabul qilish, ijodiy tasavvurni shakllantirish
T	To‘siqlar (tashqi)	Texnikavashaxs omilining qarama-qarshiligi.

«FSMU» metodi.

Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o‘zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur texnologiyadan ma'ruza mashg'ulotlarida, mustahkamlashda, o'tilgan mavzuni so'rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

Qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi, har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlarni tarqatiladi:

F– fikringizni bayon eting.

S– fikringizni bayoniga sabab ko'rsating.

M– ko'rsatgan sababingizni isbotlab misol keltiring.

U – fikringizni umumlashtiring.

- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhviy tartibda taqdimot qilinadi.

FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o'zlashtirilishiga asos bo'ladi.

Namuna.

Fikr: "Pedagogika ijtimoiy fan. Ijtimoiy fanlar tobora muhim ijtimoiy-o'zgartiruvchi kuch bo'lib qolmoqda. Faqat tabiiy-texnik fanlarga bevosita ishlab chiqaruvchi kuchga aylanib boradi".

Topshiriq: Mazkur fikrga nisbatan munosabatingizni FSMU orqali tahlil qiling.

Taqdimot:

F- bu asosli fikr emas.

C – pedagogika fani tavsiyalari insonning mehnat faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Bu bilan uning umumiy va kasbiy tayyorgarligi, ijodiy imkoniyatlari rivojlanadi. Mazkur ko'rsatgichlar moddiy va ma'naviy ishlab chiqarishga ta'sir ko'rsatadi.

M – o'zluksiz ta'limning imkoniyatlari.

U- pedagogika ijtimoiy fan sanalsada, uning qonuniyatlari jamiyatning rivojlanishida metodologik asos sifatida xizmat qiladi. Bu esa fanni o'rganishga nisbatan innovatsion yondoshuvni shakllantiradi.

«Xulosalash» (Rezyume, Veer) metodi.

Metodning maqsadi: Bu metod murakkab, ko'ptarmoqli, mumkin qadar, muammoli harakteridagi mavzularni o'rganishga qaratilgan. Metodning mohiyati shundan iboratki, bunda mavzuning turli tarmoqlari bo'yicha bir xil axborot beriladi va ayni paytda, ularning har biri alohida aspektlarda muhokama etiladi. Masalan, muammo ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik, fazilat va kamchiliklari, foyda va zararlari bo'yicha o'rganiladi. Bu interfaol metod tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda sportchilarning mustaqil g'oyalari, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda tizimli

bayon etish, himoya qilishga imkoniyat yaratadi. “Xulosalash” metodidan ma’ruza mashg’ulotlarida individual va juftliklardagi ish shaklida, amaliy va seminar mashg’ulotlarida kichik guruhlardagi ish shaklida mavzu yuzasidan bilimlarni mustahkamlash, tahlili qilish va taqqoslash maqsadida foydalanish mumkin.

Metodni amalga oshirish tartibi: Trener-o‘qituvchi ishtirokchilarni 5-6 kishidan iborat kichik guruhlariga ajratadi;

- trening maqsadi, shartlari va tartibi bilan ishtirokchilarni tanishtirgach, har bir guruhga umumiy muammoni tahlil qilinishi zarur bo‘lgan qismlari tushirilgan tarqatma materiallarni tarqatadi;
- har bir guruh o‘ziga berilgan muammoni atroflicha tahlil qilib, o‘z mulohazalarini tavsiya etilayotgan sxema bo‘yicha tarqatmaga yozma bayon qiladi;
- navbatdagi bosqichda barcha guruhlar o‘z taqdimotlarini o‘tkazadilar. SHundan so‘ng, trener tomonidan tahlillar umumlashtiriladi, zaruriy axborotl bilan to‘ldiriladi va mavzu yakunlanadi.

Namuna: “Pedagogning shaxsiy axborot maydonini loyihalash” modulidan.

“Assesment” metodi.

Metodning maqsadi: mazkur metod ta’lim oluvchilarning bilim darajasini baholash, nazorat qilish, o‘zlashtirish ko‘rsatkichi va amaliy ko‘nikmalarini tekshirishga yo‘naltirilgan. Mazkur texnika orqali ta’lim oluvchilarning bilish faoliyati turli yo‘nalishlar (test, amaliy ko‘nikmalar, muammoli vaziyatlar mashqi, qiyosiy tahlil, simptomlarni aniqlash) bo‘yicha tashhis qilinadi va baholanadi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

“Assesment” lardan ma’ruza mashg’ulotlarida tinglovchilarning yoki qatnashchilarning mavjud bilim darajasini o‘rganishda, yangi ma’lumotlarni bayon qilishda, seminar, amaliy mashg’ulotlarda esa mavzu yoki ma’lumotlarni o‘zlashtirish darajasini baholash, shuningdek, o‘z-o‘zini baholash maqsadida individual shaklda foydalanish tavsiya etiladi. SHuningdek, o‘qituvchining ijodiy yondashuvi hamda o‘quv maqsadlaridan kelib chiqib, assesmentga qo‘shimcha topshiriqlarni kiritish mumkin.

Namuna: “O‘zbekiston Respublikasining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari sohasidagi asosiy me’yoriy-huquqiy hujjatlar” mavzusida assesment namunasi.

Har bir katakdagi to‘g‘ri javob 5 ball yoki 1-5 balgacha baholanishi mumkin.

<p>Simptom Elektron raqamli imzo...</p>	<p>Amaliy ko‘nikma Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari sohasidagi huquqiy hujjatlardan 3 tasini misol keltiring?</p>
--	--

“Tushunchalar tahlili” metodi.

Metodning maqsadi: mazkur metod tinglovchilar yoki qatnashchilarni mavzu buyicha tayanch tushunchalarni o‘zlashtirish darajasini aniqlash, o‘z bilimlarini mustaqil ravishda tekshirish, baholash, shuningdek, yangi mavzu buyicha dastlabki bilimlar darajasini tashhis qilish maqsadida qo‘llaniladi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar mashg‘ulot qoidalari bilan tanishtiriladi;
- sportchilarga mavzuga yoki bobga tegishli bo‘lgan so‘zlar, tushunchalar nomi tushirilgan tarqatmalar beriladi (individual yoki guruhli tartibda);
- sportchilar mazkur tushunchalar qanday ma‘no anglatishi, qachon, qanday holatlarda qo‘llanilishi haqida yozma ma‘lumot beradilar;
- belgilangan vaqt yakuniga yetgach o‘qituvchi berilgan tushunchalarning to‘g‘ri va tiliq izohini uqib eshittiradi yoki slayd orqali namoyish etadi;
- har bir ishtirokchi berilgan to‘g‘ri javoblar bilan o‘zining shaxsiy munosabatini taqqoslaydi, farqlarini aniqlaydi va o‘z bilim darajasini tekshirib, baholaydi.

Namuna: “Ta’limdagi innovatsiyalar” mavzusidagi kirish ma’ruzasi uchun.

Tushunchalar	Sizningcha bu tushuncha qanday ma’noni anglatadi?	Qo‘shimcha ma’lumot
Ta’lim mazmuni		Bilim, ko‘nikma, malakalartizimi, yig‘indisi
Ta’lim sifati		Ta’lim mazmunining shaxs, jamiyat va davlat ehtiyojlariga muttanosibli
Kvalimetriya		Sifat o‘lchovi
Deontologiya		Kasbiy etika
Andragogika		Kattalar ta’lim-tarbiyasi bilan shug‘ullanuvchi soha
Kompetentlik		Faoliyat talablariga yaroqlilik, layoqatlilik
Moderator		Yangilik yaratuvchi, tashabbuskor shaxs

Izoh: Ikkinchi ustunchaga qatnashchilar tomonidan fikr bildiriladi.

Mazkur tushunchalar haqida qo‘shimcha ma’lumot glossariyda keltirilgan.

“Charxpalak” texnologiyasi.

Texnologiyaning maqsadi: mazkur texnologiya ta'lim oluvchilarda muayyan mavzu bo'yicha o'zlashtirilgan kasbiy axborotlarni mustahkamlash, analiz-sintez qilish, takrorlash, baholash va mustaqil-ijodiy ishlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan mavzuga mos ravishda uy vazifalarini takrorlashda, baholashda va nazorat ishlarida foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar to'rt kishidan iborat kichik guruhlariga bo'linadi va ularga aniq mavzu bo'yicha tayyorlangan tarqatma materiallar tarqatiladi;
- berilgan harakat hususiyatlari ichidan o'zlari to'g'ri deb topgan harakatni ko'rsatilgan kataklar ichiga maxsus belgilar (+, -, X, Y) bilan belgilash tushuntiriladi;
- har bir guruh a'zosi individual tarzda ko'rsatilgan kataklarga o'z javoblarni belgilaydi va o'qituvchi navbatdagi bosqichda guruhlarning javoblar varaqasini soat strelkasi tartibida almashtiradi;
- u harakat to'g'ri har bir guruhning dastlabki ishi o'ziga qaytib kelguniga qadar takrorlanadi. Tarqatma materiallar o'z egalariga etib kelganidan so'ng o'qituvchi to'g'ri javoblarni o'qib eshittiradi.
- ishtirokchilar to'g'ri javoblarni dastlabki belgilari bo'yicha tekshirib, har bir to'g'ri javobni «1» ball bilan baholaydilar.
- trening yakunida o'qituvchi baholash mezonini o'qib eshittiradi va har bir ishtirokchi yig'gan to'g'ri javoblari bo'yicha o'z-o'zini baholaydi. (Masalan, harakatlar 12 ta bo'lsa, bunda: 11-12 to'g'ri javob uchun «a'lo», 9-10 ta to'g'ri javob uchun «yaxshi», 6-8 ta to'g'ri javob uchun «qoniqarli» baho beriladi).
- trener baholarga aniqlik kiritadi va mashg'ulotning zaruriy jihatlarini umumlashtirib, xulosalaydi.

Namuna: “Ta’limni tashkil etish shakl, metod va vositalari” mavzusidagi ishlanma.

	SHakl, metod va vositalari	SHakl	Metod	Vosita
1	Trening	+		
2	Suhbat		+	
3	Taqdimot			+
4	Grafik organayzer			+
5	Amaliy o‘yin		+	
6	Ko‘rgazmali		+	
7	Laboratoriya	+		
8	Skayp			+
9	Interaktiv doska			+
10	Ma’ruza	+		
11	Elektron darslik			+
12	Mashq		+	

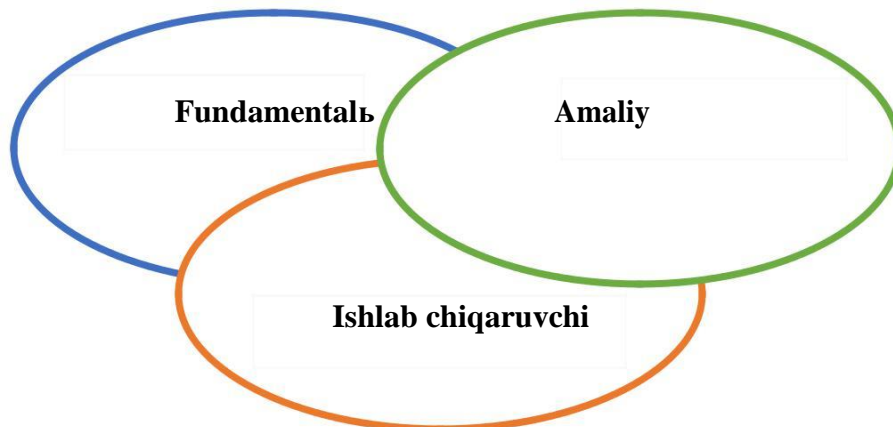
Venn Diagrammasi (ingliz faylasufi Djon Venna nomi bilan atalgan).

Metodning maqsadi: Bu metod grafik tasvir orqali o‘qitishni tashkil etish shakli bo‘lib, u ikkita o‘zaro kesishgan aylana tasviri orqali ifodalanadi. Mazkur metod turli tushunchalar, asoslar, tasavurlarning analiz va sintezini ikki aspekt orqali ko‘rib chiqish, ularning umumiy va farqlovchi jihatlarini aniqlash, taqqoslash imkonini beradi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar ikki kishidan iborat juftliklarga birlashtiriladilar va ularga ko‘rib chiqilayotgan tushuncha yoki asosning o‘ziga xos, farqli jihatlarini (yoki aksi) doiralar ichiga yozib chiqish taklif etiladi;
- navbatdagi bosqichda ishtirokchilar to‘rt kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiriladi va har bir juftlik o‘z tahlili bilan guruh a‘zolarini tanishtiradilar;
- juftliklarning tahlili eshitilgach, ular birgalashib, ko‘rib chiqilayotgan muammo yohud tushunchalarning umumiy jihatlarini (yoki farqli) izlab topadilar, umumlashtiradilar va doirachalarning kesishgan qismiga yozadilar.

Namuna: Ilmiy tadqiqotlar turlari



Taqqoslash uchun:

Fundamental tadqiqotlar - u yoki bu voqea-hodisalar va jarayonlarni tasvirlash va tushuntirib berishni, ularni ishlash mexanizimi va qonuniyatlarini ochishni maqsad qilib qo'yadi.

Amaliy tadqiqotlar- bilib olingan qonuniyatlarni amaliy faoliyatda qo'llash usullarini belgilab beradi.

Ishlab chiqaruvchi tadqiqotlar- amaliyotchilarga zarur bo'lgan materiallar, ko'rsatmalar, metodik vosita va qo'llanmalarni shakllantirishga yo'naltiriladi.

“Sinkveyn” metodi

Metodning maqsadi: “Sinkveyn” so'zi frantso'zcha so'zdan olingan bo'lib, “besh misradan iborat she'r” tarjimasini beradi. Amaliyotda “Sinkveyn”: murakkab axborotlarni sintezlash quroli va tushunchalar zahirasini baholash vositasi; ijodiy ifodalilik vositasi sifatida juda foydalidir. “Sinkveyn” tayanch kasbiy tushunchalar va axborotlarni refleksiylash, sintezlash va umumlashtirishda tezkor vosita hisoblanadi.

“Sinkveyn” to'zish qoidasi quyidagicha:

- birinchi qatorda bir so'z bilan mavzu yoziladi - odatda ot turkumidagi oid so'z bilan;
- ikkinchi qatorda mavzu ikki so'z bilan ta'svirlanadi - sifat turkumiga oid ikki so'z bilan;

- uchinchi qatorda ushbu mavzu bo'yicha xatti-harakatlar uch so'z bilan ta'svirlanadi;
- to'rtinchi qatorda mavzuga aloqadorlikni ko'rsatuvchi to'rtta so'zdan iborat gap yoziladi;
- beshinchi qator mavzu mohiyatini takrorlovchi bir so'zdan iborat sinonim shakllantiriladi.

Ikki qismli kundalik metodi

Metodning maqsadi – mazkur metod nafaqat matnning mazmunini o'rganishga, matn mazmunini o'zining shaxsiy tajribasi bilan bog'lashga va o'zlashtirgan axborot, g'oya, yoki fikrlarga nisbatan o'z munosabatini yozma ifoda etishga imkon beruvchi oddiy va samarali usul bo'lib, sportchilardagi shaxsiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

Metodni o'tkazish tartibi:

- ish daftari vertikal chiziq bo'yicha ikkiga bo'linadi.
- chap tomonga sportchilar mavzu yuzasidan unda taassurot uyg'otgan, yoqqan yoki savol tug'dirgan tsitata, g'oya yoki fikrlarini yozadi (masalan, juda aqlli ta'rif, dalil yoki sabab va boshqalar).
- o'ng tomonda keltirilgan tsitata yoki fikrga o'zining sharhlarini yozadi, ya'ni o'z munosabatini quyidagi yo'nalishlarda bildiradi: Uni bu fikr yoki g'oyaning nimasi qiziqitirdi va yozib olishga undadi? Bu nima haqda o'ylashga majbur etdi? Bu fikr bo'yicha u qanday savollarni o'yladi?
- matnni o'qiyotganida sportchilar kerakli qo'shimcha fikrlarni aniqlab, kundalikka yozib boradi.
- ish yakunlagandan so'ng sportchilar juftliklarda ishlashlari, tahlillarini almashishlari, o'rtoqlari tahlilida ularga yoqqan fikrni muhokama etishlari va ko'rsatishlari mumkin.

Trenerga tavsiyalar

• Siz oldindan tsitatlar yoki g'oyalar sonini belgilab olishingiz mumkin (misol uchun, 2 ta, 4 yoki 5 tadan), - tsitatlar mazmuni va yo'nalishi mutaxassislik, fan yoki mavzuga mos bo'lishi, kerak.

• Agarda siz ijtimoiy-tarbiyaviy mavzuda bu treningni o'tkazmoqchi bo'lsangiz g'oyalar yoki tsitatlar hayotiy-ijtimoiy mavzularda tanlanishi mumkin bo'ladi. Bularning barchasi siz o'z oldingizga qo'ygan maqsadga va sizning pedagogik uslubingizga bog'liq bo'ladi.

- Ish shakllari:
- uchliklarda ishlash;
- kichik guruhlarda ishlash;
- blits-so'rov – siz bir qator sportchilardan faqat bitta tsitatani va faqat birgina sharhni o'qib berishni so'raysiz;

Yakunlar munozara tayyorlash yoki o'tkazish, insho yozish yoki asoslangan esse yozish uchun xizmat qilishi mumkin.

“Blits-o'yin” metodi

Metodning maqsadi: sportchilarda tezlik, axborotlar tizmini tahlil qilish, rejalashtirish, prognozlash ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat. Mazkur metodni baholash va mustahkamlash maksadida qo'llash samarali natijalarni beradi.

Metodni amalga oshirish bosqichlari:

1. Dastlab ishtirokchilarga belgilangan mavzu yuzasidan tayyorlangan topshiriq, ya'ni tarqatma materiallarni alohida-alohida beriladi va ulardan materialni sinchiklab o'rganish talab etiladi. SHundan so'ng, ishtirokchilarga to'g'ri javoblar tarqatmadagi «yakka baho» kolonkasiga belgilash kerakligi tushuntiriladi. Bu bosqichda vazifa yakka tartibda bajariladi.

2. Navbatdagi bosqichda trener-o'qituvchi ishtirokchilarga uch kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiradi va guruh a'zolarini o'z fikrlari bilan guruhdoshlarini tanishtirib, bahslashib, bir-biriga ta'sir o'tkazib, o'z fikrlariga ishonirish, kelishgan holda bir to'xtamga kelib, javoblarini «guruh bahosi»

bo'limiga raqamlar bilan belgilab chiqishni topshiradi. Bu vazifa uchun 15 daqiqa vaqt beriladi.

3. Barcha kichik guruhlar o'z ishlarini tugatgach, to'g'ri harakatlar ketmaktligi trener-o'qituvchi tomonidan o'qib eshittiriladi, va sportchilardan bu javoblarni «to'g'ri javob» bo'limiga yozish so'raladi.

4. «To'g'ri javob» bo'limida berilgan raqamlardan «yakka baho» bo'limida berilgan raqamlar taqqoslanib, farq bulsa «0», mos kelsa «1» ball quyish so'raladi. SHundan so'ng «yakka xato» bo'limidagi farqlar yuqoridan pastga qarab qo'shib chiqilib, umumiy yig'indi hisoblanadi.

5. Xuddi shu tartibda «to'g'ri javob» va «guruh bahosi» o'rtasidagi farq chiqariladi va ballar «guruh xatosi» bo'limiga yozib, yuqoridan pastga qarab qo'shiladi va umumiy yig'indi keltirib chiqariladi.

6. Trener-o'qituvchi yakka va guruh xatolarini to'plangan umumiy yig'indi bo'yicha alohida-alohida sharhlab beradi.

7. Ishtirokchilarga olgan baholariga qarab, ularning mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajalari aniqlanadi.

4-5 – to'g'ri javob – qoniqarli; 6-7 – to'g'ri javob – yaxshi; 8-9 – to'g'ri javob – a'lo tartibida baholanadi.

“Brifing” metodi.

“Brifing”- (ing. briefing-qisqa) biror-bir masala yoki savolning muhokamasiga bag'ishlangan qisqa press-konferentsiya.

O'tkazish bosqichlari:

1. Taqdimot qismi.
2. Muhokama jarayoni (savol-javoblar asosida).

Brifinglardan trening yakunlarini tahlil qilishda foydalanish mumkin. SHuningdek, amaliy o'yinlarning bir shakli sifatida qatnashchilar bilan birga dolzarb mavzu yoki muammo muhokamasiga bag'ishlangan brifinglar tashkil etish mumkin bo'ladi.

“Portfolio” metodi. “Portfolio” – (ital. portfolio-portfelʼ, ingl.hujjatlar uchun papka) taʼlimiy va kasbiy faoliyat natijalarini autentik baholashga xizmat qiluvchi zamonaviy taʼlim texnologiyalaridan hisoblanadi. Portfolio mutaxassisning saralangan oʻquv-metodik ishlari, kasbiy yutuqlari yigʻindisi sifatida aks etadi.

Oliy taʼlim muassasalarida portfolioning quyidagi turlari mavjud:

Nazorat savollari:

1. Interfaol taʼlim tushunchasiga taʼrif bering?
2. Interfaol taʼlimning asosiy tamoyillarini sanang?
3. Maʼruza mashgʻulotlarida foydalanish mumkin boʻlgan interfaol taʼlim metodlari haqida maʼlumot bering?
4. Tinglovchilarning koʻnikma va malakalarini baholashga xizmat qiluvchi interfaol taʼlim metodlariga misol keltiring?
5. Assessment metodi va grafik organayzerlarning mazmunini yoriting?

III. NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

1-MAVZU: JISMONIY RIVOJLANISHNI TASHKIL ETISH OMILLARI: TABIY-ILMIY, PSIXOLOGIK, PEDAGOGIK VA HOKAZOLARDAN KOMPLEKS FOYDALANISH YO‘LLARI

Ushbu mavzuda jismoniy rivojlanishga ta’sir etuvchi asosiy omillar – tabiiy-ilmiy (biologik), psixologik va pedagogik omillar – hamda ularning o‘zaro bog‘liqligi yoritiladi. Har bir omilning jismoniy tarbiya jarayonidagi roli tahlil qilinib, ular majmuaviy tarzda qo‘llanilgandagina yuqori samaradorlikka erishish yo‘llari ilmiy-uslubiy nuqtai nazardan asoslab beriladi (50 so‘z).

Tabiiy-ilmiy omillar va jismoniy rivojlanish – Jismoniy rivojlanishning biologik asoslari, tabiiy-ilmiy omillarning (irsiyat, anatomiya-fiziologiya, gigiyena va boshqalar) ahamiyati.

Psixologik va pedagogik omillar integratsiyasi – Jismoniy tarbiyada psixologik faktorlar (motivasiyalar, shaxsiy xususiyatlar) va pedagogik yondashuvlarning (didaktik tamoyillar, metodlar) tutgan o‘rni.

Jismoniy rivojlanishni kompleks tashkil etish yo‘llari – Yuqoridagi omillarni bir butun tizim sifatida uyg‘unlashtirish, tabiiy-ilmiy, psixologik va pedagogik omillarni kompleks qo‘llash metodikasi.

1. Tabiiy-ilmiy omillar va jismoniy rivojlanish

Jismoniy rivojlanish inson organizmining tabiiy (biologik) o‘shish va takomillashuv jarayonidir. Bu jarayon avvalo genetik omillar, anatomiya va fiziologiya qonuniyatlariga bo‘ysunadi. Masalan, bo‘y o‘shishi, mushaklar rivoji, jismoniy qobiliyatlarning shakllanishi biologik qonunlarga muvofiq kechadi. Shu bilan birga, atrof-muhit va tabiiy sharoitlar (iqlim, oziqlanish, turmush tarzi) ham muhim tabiiy-ilmiy omillar sirasiga kiradi. Jismoniy tarbiya nazariyasida fiziologiya fani alohida o‘rin tutadi – fiziologiya pedagogika va psixologiyaning tabiiy-ilmiy bazasi hisoblanadi. Demak, jismoniy tarbiyani tashkil etishda tinglovchilarning yoshga doir anatomo-fiziologik xususiyatlarini, sog‘lig‘i va tayyorgarlik darajasini inobatga olish

zarur. Tabiiy-ilmiy omillar jismoniy mashgʻulotlarni ilmiy asoslashga, yuklamalar meʼyorini belgilashga hamda mashqlar texnikasini xavfsiz va samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Biologik qonuniyatlarni hisobga olib ish tutilgandagina jismoniy rivojlanish jarayonida kutilgan natijalarga erishish mumkin. Shu boisdan, jismoniy tarbiya darslarida tabiiy-ilmiy bilimlardan foydalanish – tibbiy nazorat, sogʻlomlashtirish texnologiyalari, oziqlanish rejasi va boshqalar – muhim metodik talablardan biridir.

Jismoniy rivojlanish organizmning biologik shakllanish jarayoni boʻlsa-da, uning namoyon boʻlishi ijtimoiy-tarbiyaviy sharoitlarga ham bogʻliq. Yaʼni, tabiiy omillar insonning jismoniy imkoniyatlarini belgilasa, pedagogik tarbiya va muhit bu imkoniyatlarni roʻyobga chiqaradi.

Quyidagi jadvalda jismoniy rivojlanishga taʼsir etuvchi asosiy omillar keltirilgan:

Omil turi	Tavsif va ahamiyati
Tabiiy-ilmiy omillar	Genetik moyillik, anatomiya va fiziologiya xususiyatlari, sogʻliq holati, iqlim, ovqatlanish kabi biologik va tabiiy faktorlar. Jismoniy mashqlar samarasi va oʻsish surʼatlari ushbu omillarga bogʻliq boʻladi. Tabiiy-ilmiy omillar jismoniy tarbiyaning ilmiy asoslarini belgilaydi.
Psixologik omillar	Shaxsning ichki ruhiy holati, motivatsiyasi, qiziqishlari, irodaviy sifatlari, hissiyoti va mustaqil harakatga intilishi. Bu omillar tinglovchining jismoniy tarbiyadagi faolligini, mashqlarni bajarishga boʻlgan munosabatini shakllantiradi.
Pedagogik omillar	Taʼlim jarayonini tashkil etish usullari, oʻqituvchining mahorati, dars metodikasi, didaktik prinsiplarga amal qilish darajasi. Pedagogik omillar mashgʻulotlarning samaradorligini oshiradi, jismoniy tarbiya jarayonida intizom va oʻzlashtirish darajasini taʼminlaydi.

2. Psixologik va pedagogik omillar integratsiyasi

Psixologik omillar jismoniy tarbiya jarayonida tinglovchilarning ruhiy holati va shaxsiy xususiyatlarini inobatga olishni nazarda tutadi. Masalan, har bir bolaning motivatsiyasi, qiziqishi, ehtiyojlari turlicha bo'ladi. Jismoniy mashqlarga qiziqish uyg'otish uchun tinglovchilarning yoshiga mos o'yinlar, rag'batlantiruvchi usullar qo'llaniladi. Raqobat ruhini shakllantirish, g'oliblik hissini tatib ko'rish kabi psixologik omillar bolalarda ijobiy emotsiyalar uyg'otib, jismoniy faollikka undaydi. Shu bilan birga, tinglovchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi, maqsadga intilishi, irodasi mustahkamlanishi ham psixologik jarayonlar ta'siridadir. **Pedagogik omillar** esa darsni tashkil etish, uslub va vositalarni to'g'ri tanlash bilan bog'liq. Ta'lim metodikasi qanchalik puxta bo'lsa, mashg'ulotlar shunchalik samarali kechadi. Masalan, ko'rgazmali qurollardan foydalanish, turli interfaol usullarni joriy etish tinglovchilarning e'tiborini jalb qiladi va harakatlarni to'g'ri o'zlashtirishga yordam beradi.

Psixologik va pedagogik omillar bir-biri bilan chambarchas bog'liq. O'qituvchi pedagogik mahoratini ishga solib, darslarni qiziqarli va samarali o'tkazsa, tinglovchilarda yuqori motivatsiya va ijobiy psixologik muhit yaratiladi. Aksincha, tinglovchilarning psixologik holatini to'g'ri baholay olgan o'qituvchi ularga individual yondashuvni qo'llaydi: masalan, jismoniy tayyorgarligi sustroq bolalarga qo'shimcha ko'mak berish, iste'dodli bolalarni qo'llab-quvvatlash. Natijada butun sinfning jismoniy faolligi ortadi. **Integratsiya** shuni anglatadiki, jismoniy tarbiya jarayonini loyihalashda psixologiya fanining yutuqlari (ta'lim psixologiyasi, motivatsiya nazariyalari va hk) pedagogik texnologiyalar bilan uyg'unlashtirilishi zarur. Bu yondashuv tinglovchilarning jismoniy mashqlarga qiziqishini oshirish, darslarning tarbiyaviy ta'sirini kuchaytirish va har bir bola imkoniyatini ochish imkonini beradi.

Shuningdek, jismoniy tarbiyada **ijtimoiy** va **madaniy** omillar ham ahamiyatga ega: jamoadagi ruh, ota-onalar munosabati, maktab va jamiyat qadriyatlari ham bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Demak, psixologik-pedagogik

omillar integratsiyasi jismoniy tarbiyani faqat jismoniy mashqlar majmuasi sifatida emas, balki shaxs kamolotini ko'zlovchi jarayon sifatida qarashni talab etadi.

3. Jismoniy rivojlanishni kompleks tashkil etish yo'llari

Kompleks yondashuv – bu jismoniy rivojlanish omillarining barchasini birgalikda hisobga olish va ular orasidagi o'zaro bog'liqlikdan unumli foydalanish demakdir. Jismoniy tarbiya jarayonini muvaffaqiyatli tashkil etish uchun biologik, psixologik, pedagogik hamda ijtimoiy omillar uyg'unlashtirilishi kerak. Bu yo'lda bir nechta usullar qo'llaniladi:

Integrativ rejalashtirish: Dars va mashg'ulotlarni tuzishda tinglovchilarning sog'liq holati, yosh xususiyatlari (tabiiy-ilmiy ma'lumotlar) birlamchi hisobga olinadi va shu bilan birga, ularning qiziqishlari, psixologik ehtiyojlari (psixologik omillar) va ta'limiy maqsadlar (pedagogik omillar) inobatga olinadi. Masalan, jismoniy tarbiya darslari dasturida mashqlar murakkabligi bosqichma-bosqich oshiriladi, bunda bolaning fiziologik o'sishi (biologik) va ruhiy tayyorgarligi (psixologik) qadam-baqadam rivojlantiriladi.

Tibbiy-psixologik kuzatuv: Mashg'ulotlarda tinglovchilar holatini muntazam kuzatib borish (puls, nafas chiqishi, charchoq alomatlari) va ularning kayfiyatini, qiziqish darajasini o'rganish orqali mashqlar hajmini moslashtirib borish. Bu integrativ yondashuv tinglovchilarning salomatligini saqlash va yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi.

Ko'p tomonlama mutaxassislar bilan hamkorlik: Jismoniy tarbiya jarayonida pedagoglar bilan bir qatorda shifokorlar, psixologlar ham hamkorlikda ishlasa, har bir tinglovchi bo'yicha kompleks yondashuv amalga oshadi. Masalan, maktabgacha ta'limda innovatsion jarayonning sub'ektlari bolalar, ota-onalar va tarbiyachilar ekanligi ta'kidlanadi – ayni shu kabi, maktab jismoniy tarbiyasida ham o'qituvchi, tinglovchi va ota-onalarning hamkorligi muhim.

Interfaol va integratsion metodlar: Jismoniy tarbiya boshqa fanlar (biologiya, anatomiya, sog'lom turmush tarzi) bilan bog'langan holda olib borilsa, kompleks ta'sir

kuchayadi. Masalan, dars davomida qisqacha anatomiya haqidagi ma'lumotlar berish tinglovchilarning tushunchasini boyitadi (nima uchun mashq qilish kerakligini ilmiy asosda anglaydi). Yoki jismoniy mashg'ulotlarni psixologik trening elementlari bilan boyitish (masalan, jamoaviy ishonch o'yinlari) jismoniy va ruhiy tarbiyani birga olib boradi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy rivojlanishni tashkil etishda kompleks yondashuv zarur: biologik omillar chetdan mustahkam bilim zaminini ta'minlasa, psixologik va pedagogik omillar ushbu jarayonni boshqaradi va tezlashtiradi. Faqat bir yoqlama – faqat jismoniy yuklama yoki faqat motivatsiya berish – bilan chegaralanib bo'lmaydi. Ularning barchasi uyg'un qo'llanganda natija maksimal bo'ladi. Masalan, tinglovchi biologik jihatdan sog'lom bo'lsa-da, agar uning qiziqishi yo'q bo'lsa va noto'g'ri metodika qo'llansa, natija past bo'ladi; yoki aksincha, juda motivatsiyalangan bola ham noilmiy yondashuv tufayli jarohat olishi mumkin. Shunday ekan, nazariy (tabiiy-ilmiy) bilimlar, psixologik metodlar va ilg'or pedagogik texnologiyalar sinteziga asoslangan majmuaviy ish usullari jismoniy tarbiya samaradorligini oshiradi.

2-MAVZU: TA'LIMDAGI INNOVATSION FAOLIYAT VA UNING XUSUSIYATLARI. INNOVATSION JARAYONNING SUB'EKTLARI. INNOVATSION FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH METODLARI. PEDAGOGIK INNOVATSIYALAR MUAMMOLARNI HAL ETISH VOSITASI SIFATIDA. INNOVATSION FAOLIYATNING ASOSIY YO'NALISHLARI. INNOVATSION FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH METODIKALARI

Mazkur mavzuda ta'lim jarayonida innovatsion (yangilikka asoslangan) faoliyat tushunchasi, uning o'ziga xos xususiyatlari va sub'ektlari (ishtirokchilari) ko'rib chiqiladi. Ta'lim tizimini modernizatsiya qilishda innovatsion yondashuvning o'rni, innovatsion faoliyatni rivojlantirish usullari va asosiy yo'nalishlari yoritiladi. Pedagogik innovatsiyalarni joriy etish orqali ta'limdagi dolzarb muammolarni yechish imkoniyatlari va innovatsion faoliyat metodikasining ilmiy asoslari bayon etiladi (50 so'z).

Ta'limda innovatsion faoliyat tushunchasi va sub'ektlari – Innovatsiya va innovatsion faoliyatning mazmuni, uning ta'lim jarayonidagi o'rni; innovatsion jarayon ishtirokchilari (o'qituvchi, tinglovchi, rahbariyat va boshqalar).

Innovatsion faoliyatning usullari va yo'nalishlari – Ta'lim tizimida innovatsiyani rivojlantirish metodlari (tajriba-sinovlar, AKT integratsiyasi, malaka oshirish va boshqalar) hamda asosiy yo'nalishlari (texnologik, didaktik, tashkiliy yangilanishlar).

Pedagogik innovatsiyalar va ularning samarasi – Pedagogik innovatsiyalarni muammolarni hal etish vositasi sifatida qo'llash, innovatsion faoliyatni yo'lga qo'yish meto dikasi va natijadorligi.

1. Ta'limda innovatsion faoliyat tushunchasi va sub'ektlari

Innovatsion faoliyat – ta'lim sohasida yangilik joriy qilishga qaratilgan ijodiy va izlanish faoliyatidir. Oddiyroq aytganda, bu pedagogning o'z kasbini takomillashtirishda mavjud metod va vositalarni ijodkorona yangilashi deganidir.

Innovatsion faoliyatning bosh maqsadi – ta’lim sifati va samaradorligini oshiruvchi yangicha usullar va texnologiyalarni yaratish va qo’llash. Uning asosiy xususiyatlari qatoriga *yangilik* (novatorlik, odatdagi uslubdan farqli yondashuv), *ijodkorlik* (standart bo’lmagan echimlar topish), *tizimlilik* (ta’lim jarayoniga bosqichma-bosqich tatbiq qilish), *tajriba qilishga tayyorlik* va *riskni o’z ichiga olishi* kiradi. Innovatsion faoliyat ko‘pincha mavjud muammolarni hal etish yoki ta’limni yangi bosqichga olib chiqish zarurati tug’ilganda paydo bo’ladi. Tadqiqotlarda ta’kidlanishicha, ta’limdagi innovatsiyalarning rivojlanishiga ko‘pincha sohadagi inqirozli vaziyatlar, jamiyat ehtiyojlarining o’zgarishi turtki bo’ladi.

Innovatsion jarayonning sub’ektlari deganda, bu yangiliklarni tashabbus qiluvchi, amalga oshiruvchi va ulardan foyda ko‘ruvchi tomonlar nazarda tutiladi. Ta’limda innovatsion faoliyatning asosiy sub’ektlari quyidagilar:

O‘qituvchi (pedagog) – ko‘pincha innovatsion g‘oya yoki usulni yaratish va dars jarayoniga tatbiq etish tashabbuskori. O‘qituvchi innovator o‘z pedagogik amaliyotiga yangi texnologiya, metod yoki yondashuvni kiritadi (masalan, interfaol dars usuli, elektron dastur, modulli o‘qitish va h.k.). Shu bois pedagogning yangilikni qo‘llashga tayyorligi, kasbiy malakasi va ijodkorligi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Tinglovchi – ta’lim innovatsiyalarining ishtirokchisi va maqsadli auditoriyasi. Innovatsion texnologiyalar natijasida tinglovchining bilim olish shakllari o‘zgaradi: masalan, an’anaviy yodlash o‘rniga muammoli ta’lim, loyiha metodi yoki elektron muhitda o‘qish joriy etiladi. Bu jarayonda tinglovchi faolroq ishtirok etadi, Ta’lim muassasasi va rahbariyat – innovatsion jarayonni qo‘llab-quvvatlovchi va boshqaruvchi sub’ektlar. Maktab yoki oliy o‘quv yurti rahbariyati yangi g‘oyalarni rag‘batlantirishi, moddiy-texnik bazani yaratishi va malaka oshirish imkoniyatlarini ta’minlashi lozim. Shuningdek, *ota-onalar va jamiyat* ham bilvosita sub’ekt sifatida qaraladi – ular innovatsiyalarga munosabat bildiradi, ko‘maklashadi yoki talab qo‘yadi. Masalan, maktabgacha ta’lim tizimi misolida innovatsion jarayon sub’ektlari tarbiyachi, bola va ota-onalardir. Umuman olganda, innovatsiya jarayonining

muvaffaqiyati ko‘p jihatdan uning barcha ishtirokchilari o‘rtasidagi hamkorlik va muvofiqlikka bog‘liq.

Quyidagi jadvalda innovatsion jarayon sub’ektlari va ularning roli ko‘rsatilgan:

Innovatsion jarayon sub’ektlari	Vazifasi va roli
Pedagog (o‘qituvchi)	Innovatsion g‘oyalarni ishlab chiqadi va tatbiq etadi; yangi texnologiya va metodlarni darsga joriy qiladi; innovatsiyaning bevosita ijrochisi sifatida harakat qiladi.
Tinglovchi	Innovatsion ta’lim jarayonining ishtirokchisi va foydalanuvchisi; yangi o‘quv metodlaridan foydalanuvchi sifatida o‘zlashtirishga moslashadi va fikr bildiradi.
Ta’lim muassasasi rahbariyati	Innovatsion tashabbuslarni qo‘llab-quvvatlaydi; moddiy va tashkiliy sharoit yaratadi; pedagoglarni malaka oshirishga yo‘naltiradi va jarayonni boshqaradi.

Ta’limdagi innovatsion faoliyat doimo hamma sub’ektlarning *hamkorligida* samarali bo‘ladi: masalan, o‘qituvchi yangi usulni qo‘lladi, tinglovchilar qiziqish bilan qabul qildi, rahbariyat zarur resurslarni taqdim etdi – shundagina innovatsiya muvaffaqiyat qozonadi.

2. Innovatsion faoliyatning usullari va yo‘nalishlari

Ta’limda innovatsion faoliyatni rivojlantirish uchun turli **metodlar** qo‘llaniladi. Ulardan ba’zilari:

Pedagoglar va ilmiy xodimlar hamkorligida yangi pedagogik texnologiyalarni yaratish, ularni kichik guruhlarda yoki ayrim sinflarda sinab ko‘rish (eksperiment) usuli. Bu metod orqali yangilik amaliyotga joriy etilishidan avval uning samaradorligi baholanadi. Masalan, yangi darslik yoki metodikani avval pilot maktablarda sinab, keyin keng joriy qilish.

Malaka oshirish va treninglar: O‘qituvchilarni innovatsion faoliyatga jalb etishning muhim sharti – ularning bilim va ko‘nikmalarini yangilash. Maxsus seminarlar, trening mashg‘ulotlari orqali pedagoglarga yangi texnologiyalar o‘rgatiladi, ilg‘or xorijiy tajribalar yetkaziladi. Bu usul pedagoglarning innovatsion layoqatini oshiradi.

Axborot-kommunikatsion texnologiyalar (AKT) integratsiyasi: Zamonaviy ta’limda eng asosiy innovatsion yo‘nalishlardan biri – raqamli texnologiyalarni o‘quv jarayoniga tatbiq etish. Masofaviy ta’lim platformalari, elektron darsliklar, interaktiv taqdimotlar, onlayn testlar – bularning barchasi ta’lim mazmunini yangilashga xizmat qiladi. AKT integratsiyasi natijasida o‘quv jarayoni yanada individual, moslashuvchan va qiziqarli bo‘ladi.

Hamkorlik va loyiha usuli: Innovatsion faoliyat doirasida ko‘pincha jamoaviy loyihalar amalga oshiriladi. Masalan, bir nechta maktab yoki universitet grant loyihasi asosida yangi pedagogik modelni joriy etishi mumkin. Bu metod innovatsiyani makon va manba cheklovlarisiz rivojlantirishga yordam beradi (ijtimoiy tarmoqlar, professional hamjamiyatlar orqali tajriba almashinuvi).

Innovatsion faoliyatning asosiy yo‘nalishlari esa ta’limda yangilanishning qayerda namoyon bo‘lishiga bog‘liq. Asosan quyidagi yo‘nalishlarni ajratish mumkin:

Didaktik innovatsiyalar: Ta’lim mazmuni, metod va shakllaridagi yangiliklar. Masalan, kompetensiyaga yo‘naltirilgan ta’lim, interfaol va talabaga yo‘naltirilgan (learner-centered) metodlar, STEM integratsiyasi, muammoli ta’lim va shu kabi yondashuvlar didaktik yangiliklar hisoblanadi.

Texnologik innovatsiyalar: Ta’lim jarayoniga yangi texnik vositalarni jalb etish (kompyuter sinflari, smart doskalar, o‘quv dasturlari, virtual reallik va h.k.). Bu yo‘nalish ta’limni texnologik modernizatsiya qilish bilan bog‘liq. Ayniqsa, bugungi kunda masofaviy ta’lim platformalari va elektron monitoring tizimlari innovatsion yechim sifatida keng qo‘llanmoqda.

Tashkiliy-boshqaruv innovatsiyalari: Ta’lim muassasasini boshqarish, o‘quv jarayonini tashkil etishdagi yangiliklar. Masalan, kredit-modul tizimini joriy etish, reyting nazorati, o‘quv jadvalini fleksibil tuzish, bilimlarni baholashning yangi

tizimlari kiritish (masalan, test sinovlari yoki portfolio baholash) – bular tashkiliy innovatsiyalar bo‘ladi. Bu yo‘nalish ta‘lim tizimining strukturasi va boshqaruv uslublarini o‘zgartiradi.

Ijtimoiy va pedagogik hamkorlik innovatsiyalari: Ta‘lim jarayoniga ota-onalar, mahalla va jamoatchilikni jalb qilish, davlat-xususiy sheriklikda maktablar ochish, xorijiy hamkorlar bilan almashinuv dasturlarini yo‘lga qo‘yish kabi tashabbuslar ham innovatsion yo‘nalish hisoblanadi. Zero, ta‘lim sifatini oshirish uchun jamiyatdagi turli institutlar bilan integratsiya zarur.

Innovatsion faoliyat yo‘nalishlari bo‘yicha olib borilayotgan islohotlar O‘zbekiston ta‘lim tizimida ham ko‘zga tashlanadi: masalan, so‘nggi yillarda ta‘lim mazmunini kompetensiyaviy yondashuv asosida yangilash davlat siyosati darajasiga ko‘tarildi. Bu jarayonda “Ta‘lim to‘g‘risida”gi qonun va boshqa normativ hujjatlar bilan belgilangan yo‘nalishlar bo‘yicha o‘quv dasturlari qayta ko‘rib chiqilmoqda, zamonaviy pedagogik texnologiyalar joriy etilmoqda.

3. Pedagogik innovatsiyalar va ularning samarasi

Pedagogik innovatsiyalar – bu ta‘lim jarayonidagi yangiliklar bo‘lib, ular mavjud muammolarni hal etish yoki ta‘lim sifati pasayishining oldini olish vositasi sifatida namoyon bo‘ladi. Misol uchun, an’anaviy darslarda tinglovchilarning faolligi sust bo‘lsa, bu muammoni hal etish uchun *tinglovchi markazidagi ta‘lim* (learner-centered learning) innovatsion yondashuvi joriy etiladi. Bu yondashuv darslarda tinglovchini markazga qo‘yib, mustaqil o‘rganish, fikr bildirish va ochiq muloqotni rag‘batlantiradi. Natijada, passiv tinglovchi o‘rniga faol ishtirokchi shakllanadi va o‘zlashtirish darajasi oshadi. Yoki boshqa misol: chekka hududlarda malakali o‘qituvchi yetishmovchiligi muammosini hal qilish vositasi sifatida masofaviy ta‘lim (onlayn darslar) innovatsiyasi yo‘lga qo‘yiladi. Bu yangilik muammoni qisqartirib, ta‘limda teng imkoniyat yaratishga xizmat qiladi.

Pedagogik innovatsiyalarni joriy etishning muhim jihati – uning metodikasini ishlab chiqishdir. Avvalo, har bir yangilikning ilmiy asoslari bo‘lishi va eksperiment tarzida

sinovdan o'tishi lozim. Innovatsion metod yoki texnologiya uchun qo'llanma va tavsiyalar ishlab chiqiladi. O'qituvchilar o'rtasida seminarlar, mahorat darslari orqali ushbu yangilikni qo'llash bo'yicha ko'nikma hosil qilinadi. Innovatsiyani joriy etish bosqichma-bosqich amalga oshiriladi: avval kichik ko'lamda (pilot sinflar, fanning bir bo'limida), so'ng natijalar tahlili va tuzatishlar kiritilib, kengroq ko'lamga tadbiriq etiladi.

Pedagogik innovatsiyalar ko'pincha *kompleks natijalarga* olib keladi. Masalan, muammoli ta'lim joriy etilgan taqdirda, tinglovchilarning nafaqat bilimi, balki tanqidiy tafakkuri, muammoni hal etish ko'nikmasi rivojlanadi, shu bilan birga o'qituvchining dars o'tish mahorati ham oshadi. Bu innovatsiya o'z navbatida ta'limning sifatini oshiradi va tarbiyaviy maqsadlarga ham erishiladi.

Ta'limdagi innovatsion faoliyatni ommalashtirish uchun uning natijalarini baholash va targ'ib qilish ham muhim. Yangi usul an'anaviy yondashuvga nisbatan qanday ustunlik bergani, tinglovchilar yutug'i qanday o'sgani aniq dalillar (statistika, test natijalari, kuzatuvlar) bilan ko'rsatilsa, innovatsiya kengroq qabul qilinadi. Shuningdek, ta'lim muassasalarida innovatsion faoliyatni rag'batlantirish tizimi bo'lishi kerak: ijobiy natija bergan o'qituvchilarni moddiy va ma'naviy rag'batlar bilan qo'llab-quvvatlash, ularning tajribasini boshqa hamkasblarga yoyish.

Ta'lim tizimining bugungi rivojlanish bosqichida innovatsion faoliyat zaruratga aylangan. Innovatsiyalarni joriy etish ta'lim mazmunini boyitadi, yangi pedagogik imkoniyatlar eshigini ochadi va eng asosiysi – tinglovchilarning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Innovatsion faoliyat davlat miqyosida ham qo'llab-quvvatlanmoqda (maxsus fondlar, grantlar, qonunchilik darajasida), chunki u jamiyat taraqqiyoti bilan uzviy bog'liqdir. Ta'lim sohasidagi yangilanishlar, agar puxta o'ylangan strategiya va metodika asosida olib borilsa, kelgusida yuqori malakali, innovatsion fikrlovchi kadrlarni voyaga yetkazishning garovi bo'ladi.

AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

1-AMALIY MASHG‘ULOT: JISMONIY TARBIYA FANIDAGI ZAMONAVIY YONDASHUVLAR: AKSIOLOGIK, AKMEOLOGIK, REFLEKSIV, KREATIV, PSIXOLOGIK. TINGLOVCHI MARKAZIDAGI TA’LIM (LEARNER-CENTERED LEARNING).

Ushbu amaliy mashg‘ulot mavzusida jismoniy tarbiya darslariga tatbiq etiladigan zamonaviy yondashuvlar tahlil etiladi. Aksiologik (qadriyatlarga yo‘naltirilgan), akmeologik (eng yuqori cho‘qqiga intilish), reflektiv (o‘z-o‘zini tahlil qilish), kreativ (ijodiy) va psixologik yondashuvlarning mazmuni ochib beriladi. Shuningdek, “tinglovchi markazidagi ta’lim” konsepsiyasi jismoniy tarbiya kontekstida ko‘rib chiqilib, bu yondashuvlarning amaliy mashg‘ulotlarni loyihalash va o‘tkazishdagi afzalliklari ilmiy-uslubiy nuqtai nazardan asoslanadi (50 so‘z).

Aksiologik va akmeologik yondashuvlar – Jismoniy tarbiyada qadriyatlar va shaxsiy kamolotga yo‘naltirilgan yondashuvlarning mazmuni va qo‘llanilishi.

Refleksiv va kreativ yondashuvlar – Tinglovchilarning o‘z-o‘zini anglash, ijodiy fikrlash va muammolarni hal etish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan usullar.

Psixologik va tinglovchi markazidagi yondashuvlar – Jismoniy tarbiya jarayonida psixologik tamoyillarni hisobga olish va ta’limni tinglovchi shaxsiga yo‘naltirishning ahamiyati.

1. Aksiologik va akmeologik yondashuvlar

Aksiologik yondashuv (qadriyatlar yondashuvi) jismoniy tarbiyani shaxsning axloqiy va ma’naviy qadriyatlari bilan bog‘lab olib borishni nazarda tutadi. Bu yondashuvga ko‘ra, jismoniy mashqlar va sport faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi emas, balki muhim tarbiyaviy qadriyatlarni shakllantiruvchi omildir. Masalan, jismoniy tarbiya jarayonida halollik, jamoaviylik, matonat, intizom kabi **qadriyatlarni** bolalarga singdirish aksiologik yondashuvning maqsadidir. Darslarda bellashuv ruhini sog‘lom tarzda tashkil etish, g‘olib va mag‘lub bo‘lish madaniyatini o‘rgatish,

olimpiya qadriyatlarini (do'stlik, hurmat, mukammallikka intilish) targ'ib qilish aksiologik yondashuvga misol bo'ladi. Bu usul bilan tarbiyalangan tinglovchi sport natijalarigina emas, balki jamiyat uchun foydali fazilatlarni ham egallab boradi.

Akmeologik yondashuv esa shaxsning o'z imkoniyatlarining eng yuqori cho'qqisini (yunoncha "akme" – cho'qqi) egallashga intilishini qo'llab-quvvatlashdir. Jismoniy tarbiya sohasida akmeologik yondashuv tinglovchini doimiy ravishda o'z natijalarini yaxshilashga, o'z ustida ishlashga ruhlantiradi. Masalan, har bir tinglovchi o'z jismoniy ko'rsatkichlarini (yugurish vaqti, sakrash masofasi, kuch mashqi natijasi va h.k.) o'tgan vaqtga nisbatan oshirishga undaladi. Bu yondashuvda har bir kichik yutuq – shaxsiy rekord – qadrlanadi va keyingi marralarni zabt etish uchun motivatsiya bo'ladi. Akmeologik yondashuvning amaliyoti sifatida jismoniy tarbiya darslarida individual maqsad qo'yish usuli keltiriladi: har bir tinglovchi o'z imkoniyatiga qarab erishmoqchi bo'lgan natijani belgilaydi va unga intiladi. O'qituvchi esa shaxsiy yutuqlarini kuzatib, rag'batlantirib boradi. Bu yondashuv tinglovchilarda o'zini rivojlantirishga intilish, yuqori natijalarga erishish istagi va shu yo'ldagi mashaqqatlarga nisbatan bardoshlilik kabi sifatlarni tarbiyalaydi.

Aksiologik va akmeologik yondashuvlar bir-birini to'ldiradi: birinchisi *qadriyatli maqsad* qo'ysa, ikkinchisi *eng yuqori natijaga* erishish yo'lini ko'rsatadi. Natijada, jismoniy tarbiya darslari nafaqat tana chiniqtirish, balki **shaxs kamoloti** darslariga aylanadi – tinglovchi jismoniy mashqlar orqali ham ma'naviy, ham individual cho'qqilarni zabt etishga o'rgatiladi.

2. Refleksiv va kreativ yondashuvlar

Refleksiv yondashuv tinglovchilarning o'z harakatlari va o'qish jarayonini fikran tahlil qilishi, xulosa chiqara olishi bilan bog'liq. Jismoniy tarbiya jarayonida refleksiv yondashuvni qo'llash deganda, tinglovchilarga o'z jismoniy faoliyatlari yuzasidan mulohaza qilish, xatolarini anglash va muvaffaqiyat omillarini tushunish imkonini berish tushuniladi. Masalan, dars yakunida tinglovchilar bilan qisqa muhokama o'tkazish – qaysi mashqlar oson yoki qiyin bo'lgani, nimaga erishilgani, nimalarni yaxshilash kerakligi haqida – refleksiv uslubdir. Bu orqali tinglovchi

o‘zining kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi, kelgusi mashg‘ulotlar uchun ongli maqsad qo‘yadi. Refleksiv yondashuv tinglovchilarda mustaqil fikrlashni, tanqidiy yondashuvni ham shakllantiradi. O‘qituvchi esa tinglovchi fikr-mulohazalariga qarab dars metodikasini moslashtirishi mumkin (masalan, ko‘pchilik qiyinchilik sezgan mashqni qayta tushuntirish yoki soddalashtirish). Refleksiya shuningdek, o‘qituvchining o‘z faoliyatini ham tahlil qilishiga yordam beradi – dars qanchalik samarali o‘tgani haqida mulohaza yuritib, keyingi darslarni rejalashda hisobga oladi.

Kreativ yondashuv (ijodiy yondashuv) – jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga yangilik va ijodkorlik ruhi berish demakdir. An’anaviy standart mashqlar va o‘yinlar bilan cheklanib qolmay, balki tinglovchilarning qiziqishini oshiradigan, ijodiy fikrlashni talab qiladigan topshiriqlar berish – bu kreativ uslubga misol. Masalan, odatiy estafeta o‘yinlarini *yangicha* qoidalar bilan boyitish (to‘siqlar qo‘shish yoki kombinatsiyalash), sport o‘yinlarida jamoalarga o‘z taktikasini mustaqil ishlab chiqish vazifasini topshirish, yoki jismoniy mashqlardan *ijodiy kompozitsiya* tuzishni taklif qilish (gimnastika harakatlaridan chiqishlar yaratish) – bularning barchasi kreativ yondashuv ko‘rinishlari. Bu yondashuv orqali tinglovchilar faqat instruktor ko‘rsatmasini bajaruvchi emas, balki jarayonning hammuallifiga aylanadi. Ijodiy topshiriqlar ularning qiziqishini kuchaytiradi, darsni zerikarli va takroriylikdan xoli qiladi. Bundan tashqari, kreativ yondashuv ijtimoiy jihatdan ham foydali – tinglovchilar jamoa bo‘lib yangilik o‘ylab topishni, muammoni ijodiy hal etishni o‘rganadilar.

Refleksiv va kreativ yondashuvlarning umumiy jihati – har ikkisi ham tinglovchining aqliy faol ishtirokini talab qiladi. Birida – o‘z harakatini tahlil qilish bo‘lsa, ikkinchisida – yangilik yaratish. Jismoniy tarbiya darslarida bu yondashuvlar qo‘llansa, tinglovchilarning darsga munosabati faollashadi: o‘z ustida ishlaydigan, izlanuvchan va ijodkor shaxslar tarbiyalanadi. Misol uchun, har kuni bir xil badantarbiya mashqlarini takrorlash tinglovchini charchatishi mumkin, ammo agar ularga erkin improvizatsiya elementi kiritilsa (masalan, musiqa ostida erkin harakatlar), darsga yangicha ruh kiradi. Shunday qilib, refleksiv va kreativ usullar

jismoniy tarbiyani nafaqat tana mashqi, balki tafakkur va ijod mashqiga ham aylantiradi.

3. Psixologik va tinglovchi markazidagi yondashuvlar

Psixologik yondashuv jismoniy tarbiya jarayonida psixologiya fanining tamoyillariga suyanan holda ish olib borishni anglatadi. Bu avvalo, tinglovchilarning psixologik xususiyatlarini (temperament, xarakter, qiziqish) hisobga olish demakdir. Masalan, ba'zi bolalar xarakteri jamoaviy o'yinlarga mos bo'lsa, ayrimlari yakka musobaqalarda yaxshi natija ko'rsatadi – o'qituvchi buni bilib, mashg'ulot turini shunga qarab tanlaydi. Psixologik yondashuv shuningdek, darsdagi emosional muhitni boshqarishni ham o'z ichiga oladi: o'qituvchi dalda beruvchi so'zlar, quvnoq mashqlar yordamida ijobiy kayfiyat yaratishi yoki, aksincha, haddan tashqari qizishib ketgan jamoani tinchlantirishi kerak bo'ladi. Motivatsiya usullarini qo'llash (rag'batlantiruvchi reytinglar, mukofotlar) ham psixologik yondashuvning bir qismi. Bu bilan tinglovchilar ruhiyatida mashg'ulotlarga nisbatan qiziqish va mas'uliyat his-tuyg'usi shakllanadi. Psixologik yondashuv bolaning harakat faolligi va psixologik holati o'rtasidagi uzviy aloqaga tayanadi – masalan, charchoq belgilari, diqqatning pasayishi sezilsa, mashqlarni o'zgartirish yoki tanaffus qilish lozim.

Tinglovchi markazidagi ta'lim (Learner-centered learning) – pedagogik prinsip bo'lib, bunda tinglovchi shaxsining ehtiyoj va qobiliyatlari ta'lim jarayonining markazida turadi. Jismoniy tarbiya darslarida buni qo'llash nimani anglatadi? Avvalo, mashg'ulotlarni rejalashda tinglovchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi, qiziqadigan sport turlari va hatto takliflari inobatga olinadi. Masalan, agar sinfdagi bolalar orasida futbolga qiziqish kuchli bo'lsa, dars mavzularida futbol elementlariga ko'proq o'rin beriladi. Yoki jismoniy holati nisbatan sustroq bolalar alohida guruhda ortiqcha zo'riqishsiz mashq qilishi mumkin – bu individuallashtirish ham tinglovchi markazli yondashuvning bir qismidir. Ushbu yondashuvda o'qituvchi *faoliyatni tashkil etuvchidan ko'ra yo'l-yo'riq ko'rsatuvchi murabbiy* rovida bo'ladi: u umumiy maqsad va qoidalarni beradi, ammo bajarilish usulida tinglovchilarga erkinlik va mas'uliyat beriladi. Masalan, biror jamoaviy o'yinda tinglovchilar o'zlari strategiya tuzishlari,

liderlarni saylashlari, o‘yindan keyin natijani muhokama qilishlari mumkin – bu jarayonda o‘qituvchi faqat yo‘naltiradi.

Psixologik va tinglovchi-markazli yondashuvlar bir-birini to‘ldiradi: psixologik tamoyillarni bilgan o‘qituvchi tinglovchini darsning markaziga qo‘yishga intiladi, chunki har bir bolaning ichki qoniqishi va rivoji muhimligini tushunadi. Natijada, jismoniy tarbiya darslari tinglovchilar uchun sevimli mashg‘ulotga aylanishi mumkin – ular majburlikdan emas, o‘z istagi va qiziqishi bilan faol qatnashadi. Bu yondashuv samaradorligini ko‘rsatadigan jihatlardan biri – tinglovchilarning darsdagi faollik ko‘rsatkichi va tashlab ketishlarning kamayishi: ta’kidlanishicha, agar darslar mazmuni va usuli tinglovchi ehtiyojlariga moslashtirilsa, ularning qoniqish darajasi oshadi va jismoniy faollik odatga aylanadi.

Quyida zamonaviy yondashuvlar bo‘yicha qisqacha ma’lumot jadval ko‘rinishida jamlangan:

Yondashuv turi	Asosiy mazmun va amaliy ko‘rinishi
Aksiologik yondashuv	Qadriyatlarga yo‘naltirilgan; jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy-ma’naviy fazilatlarni tarbiyalashga urg‘u beradi. Masalan, sport orqali halollik, jamoaviylik, jasoratni shakllantirish.
Akmeologik yondashuv	Eng yuqori cho‘qqini zabt etishga yo‘naltirilgan; har bir tinglovchining maksimal natijaga erishishi uchun motivatsiya yaratadi. Shaxsiy rekordlar, individual maqsadlar qo‘yish va erishish misol bo‘ladi.
Refleksiv yondashuv	O‘z-o‘zini tahlil qilishga asoslangan; tinglovchilarga o‘z jismoniy faolligi haqida mulohaza yuritish, xulosa chiqarish imkonini beradi. Dars so‘ngida fikr-mulohaza almashish, o‘z yutuq va xatolarini anglash kiritiladi.
Kreativ yondashuv	Ijodkorlikka asoslangan; darslarni noodatiy, qiziqarli shakllarda o‘tkazishni, tinglovchilarning ijodiy ishtirokini rag‘batlantiradi.

	Masalan, yangi o‘yin qoidalarini o‘ylab topish, jismoniy mashqlardan ijodiy chiqishlar yaratish.
Psixologik yondashuv	Ruhiy holat va motivatsiyani e‘tiborga olgan holda; har bir tinglovchining psixologik ehtiyojlari va xususiyatlarini hisobga olib mashg‘ulotlarni moslashtirish. Emosional muhitni boshqarish va rag‘bat bilan ta‘minlash usullarini qo‘llaydi.
Tinglovchi markazidagi ta‘lim	Talabaga yo‘naltirilgan; dars jarayonini tinglovchi qiziqishlari, qobiliyatlari atrofida quradi. Tinglovchiga faoliyatda tanlov va javobgarlik beradi, o‘qituvchi ko‘proq yo‘naltiruvchi rolini bajaradi. Individual yondashuv va moslashuvchan rejalashtirish bilan namoyon bo‘ladi.

Yuqoridagi zamonaviy yondashuvlar amaliy mashg‘ulotlar sifatini oshiradi: darslar mazmunan boy, usul jihatdan rang-barang va tarbiyaviy ta‘sirga ega bo‘ladi. Bu yondashuvlarni o‘z faoliyatida uyg‘un qo‘llay olgan jismoniy tarbiya o‘qituvchisi nafaqat kuchli sportchilar, balki har tomonlama barkamol, ma‘naviy yetuk avlodni tarbiyalashga ulkan hissa qo‘shadi.

2-AMALIY MASHG‘ULOT: TARAQQIY ETGAN DAVRLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISH NAZARIYASI VA AMALIYOTI. XORIJIY MAMLAKATLARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT ISHLARINI TASHKIL ETISH METODIKALARI.

Mazkur mavzu doirasida jismoniy tarbiya darslarini rivojlangan davr (zamonaviy) sharoitida tashkil etishning nazariy asoslari va amaliy tajribasi o‘rganiladi. Jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish bo‘yicha xorijiy mamlakatlar tajribasi, ularning metodik xususiyatlari tahlil qilinadi. Zamonaviy davrda jismoniy tarbiya darslarini rejalash va o‘tkazishdagi ilg‘or tamoyillar hamda xorijiy tizimlarning solishtirma tahlili orqali samarali metodikalarni aniqlashga alohida e‘tibor qaratiladi (50 so‘z).

Zamonaviy jismoniy tarbiya darslarining nazariy tamoyillari – Taraqqiy etgan (hozirgi) davrda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishning nazariy asoslari, didaktik tamoyillar va maqsadlar.

Zamonaviy jismoniy tarbiya darslarining amaliy o‘ziga xosliklari – Rivojlangan davrda jismoniy tarbiya darslarini o‘tkazish uslubi, ilg‘or pedagogik texnologiyalar, dars tuzilmasidagi o‘zgarishlar.

Xorijiy mamlakatlar tajribasi va metodikasi – AQSh, Yevropa va Osiyo mamlakatlarida maktab jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish metodikalari, ularni mahalliy tajriba bilan solishtirish.

1. Zamonaviy jismoniy tarbiya darslarining nazariy tamoyillari

Hozirgi taraqqiy etgan davrda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish oldingi davrlarga nisbatan ancha boy tajribaga, ilmiy yondashuvga asoslanadi. Nazariy tamoyillar deganda, jismoniy tarbiyaning metodologik asoslari tushuniladi. Ulardan birinchisi – shaxsga yo‘naltirilganlik tamoyili. Bugungi nazariya har bir tinglovchining jismoniy tarbiyadagi ehtiyoj va qobiliyatlarini e‘tiborga olish zarurligini ta’kidlaydi. Yana bir tamoyil – uzluksizlik va bosqichlilik: jismoniy rivojlanish asta-sekinlik bilan

ketma-ket bosqichlarda amalga oshadi, shu sababli darslar mazmuni sinfdan sinfga tizimli ravishda murakkablashib borishi kerak.

Yoshga oid xususiyatlarni hisobga olish tamoyili ham nazariy asoslarda muhim o‘rin tutadi – masalan, boshlang‘ich sinf uchun asosiy e‘tibor umumiy harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va qiziqarli o‘yinlar orqali faollikni oshirish bo‘lsa, yuqori sinflarda maxsus jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chidamlilik) rivojlantirishga ko‘proq e‘tibor qaratiladi.

Zamonaviy nazariyada sog‘lomlashtirish maqsadi ustuvor sanaladi: har bir darsning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qilishi lozim. Bu tamoyil Sovet davri va undan oldingi davrlarda ham bo‘lgan, ammo bugungi kunda yosh avlodning kamharakatlilik muammosi kuchaygani uchun nazariy asos sifatida yanada dolzarb tus olgan.

Bundan tashqari, ilmiylik va innovatsionlik tamoyili nazariyani belgilaydi: jismoniy tarbiya dasturlari, me‘yorlari va usullari zamonaviy sport fanining yutuqlari, tibbiyot va pedagogika fanlari tadqiqotlari bilan boyitilib boradi. Masalan, mashqlar yuklamasini rejalashda sport fiziologiyasining so‘nggi ilmiy ma‘lumotlari (yuklanish va dam olish nisbatlari, yurak ritmi tavsiyalari) hisobga olinadi, darslarni loyihalashda pedagogik texnologiyalarning yangi modellaridan (masalan, klaster metodi yoki “spiral curriculum” kabi tushunchalar) foydalaniladi.

Nazariy tamoyillarning rivojlanishiga tarixiy taraqqiyot ham ta‘sir ko‘rsatgan. Masalan, jahon tajribasida XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab, jismoniy tarbiya nafaqat harbiy-jismoniy tayyorgarlik yoki sport natijalariga, balki *har bir fuqaroning sog‘lom bo‘lish huquqiga* qaratildi. Shu bois ko‘plab davlatlarning Konstitutsiya va qonun hujjatlarida jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish fuqarolarning huquqi sifatida mustahkamlandi. Bu yondashuv nazariy darajada jismoniy tarbiyani ijtimoiy qadriyat sifatida e‘tirof etdi va uning ommaviylikni oshirishga qaratilgan tamoyillarni shakllantirdi (masalan, ommaviy “Sport barchaga” konsepsiyasi).

Umuman olganda, zamonaviy nazariy tamoyillar quyidagicha umumlashtiriladi: *yaxlitlik* (jismoniy tarbiya umumiy tarbiya tizimining ajralmas qismi),

ko'ptomonlamalik (har tomonlama – jismoniy, ruhiy, ijtimoiy jihatdan rivojlantirish), *vorisiylik* (oldingi davr tajribasini saqlab qolgan holda yangilik kiritish) va *integrallashuv* (jismoniy tarbiya jarayonini fanlararo bog'liqlikda ko'rish). Bu nazariy asoslar bugungi amaliyotda o'z ifodasini topmoqda.

2. Zamonaviy jismoniy tarbiya darslarining amaliy o'ziga xosliklari

Rivojlangan zamonamizda jismoniy tarbiya darslarining amaliy o'tkazilishi oldingiga qaraganda ancha takomillashgan. Birinchi o'ziga xoslik – dars tuzilmasidagi farqlar. An'anaviy jismoniy tarbiya darsi odatda uch qismdan: kirish (qizdirish), asosiy (asosiy mashqlar) va yakuniy (tiklanish) qismdan iborat edi. Hozirda ham shu tuzilma saqlansa-da, u yanada boyitilgan. Masalan, kirish qismida oldin oddiy saf mashqlari va badantarbiya bo'lsa, hozir gimnastikaga qo'shimcha ravishda qisqa mobil o'yin yoki musiqali ritmik mashqlar ham qo'shilmoqda – bu bolalarning darhol qiziqishini oshirishga xizmat qiladi. Yakuniy qismda esa tinchlantiruvchi mashqlar bilan birga qisqa refleksiya joriy etilayotgani kuzatiladi (tinglovchilarning dars haqidagi fikrini so'rash, kayfiyatini baholash), bu ham zamonaviy amaliyotning bir ko'rinishi.

Ikkinchi jihat – pedagogik texnologiyalarning qo'llanilishi. Ilgari darslar asosan frontal (butun sinf bilan bir xil mashq) shaklda o'tsa, hozirda guruhlariga bo'lib stansiya usulida mashq qildirish, aylana usul (circular training), o'yin texnologiyalari, hamkorlikda o'qitish elementlari keng qo'llanmoqda. Masalan, sinfni bir necha stansiya bo'lib, har birida alohida vazifa (sakrash mashqlari, to'p bilan mashqlar, muvozanat mashqlari va h.k.) qo'yiladi, guruhlar navbatma-navbat o'tib chiqadi. Bu usul mashg'ulotlarni jonli va dinamik qiladi, har bir tinglovchi ko'proq harakatda bo'ladi.

Shuningdek, texnik vositalar joriy etilmoqda: maktab sport zallarida musiqali avtomat majmualar (masalan, radio bajo tizimi), ba'zi hollarda yurak urishini o'lchovchi qurilmalar, videoprojektor orqali texnikani ko'rsatish kabilar paydo bo'lmoqda. Bu vositalar darslarni zamonaviylashtirishga, tinglovchilarning qiziqishini oshirishga yordam beradi.

Uchinchi o'ziga xoslik – mazmunning kengayishi. Ilgari jismoniy tarbiya darslarida asosan gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari kabi an'anaviy bo'limlar bo'lgan. Hozir esa dasturlarga turli yangi yo'nalishlar kiriyapti: fitnes elementlari (aerobika, yoqa, step), sharq yakkakurashi asoslari, milliy o'yinlar (masalan, "oqlar-ko'klar" kabi xalq o'yinlari) va hattoki yoga, Pilates kabi sog'lomlashtirish texnikalari ba'zi maktablarda sinov tariqasida qo'llanilmoqda. Bu o'zgarishlar bolalarning har tomonlama harakat tajribasiga ega bo'lishini ta'minlaydi va hammaga qiziq yo'nalishni topish imkonini beradi.

Zamonaviy amaliyotda e'tibor qaratilayotgan yana bir masala – inklyuziya va differensiyatsiya. Hozirgi darslarda jismoniy tayyorgarligi yoki sog'lig'i jihatidan orqada qolgan bolalarga alohida topshiriqlar yoki yengillashtirilgan variantlar berish amaliyoti mavjud. Bu barcha tinglovchilar darsda faol ishtirok etishi va o'z imkoniyat doirasida rivojlanishini ta'minlaydi. Shuningdek, imkoniyati cheklangan bolalar bilan maxsus integratsiyalashgan mashg'ulotlar (masalan, nogiron tinglovchi aravachasida qatnashsa, boshqalar unga moslashtirilgan estafeta tuzadilar) o'tkazish hollari ham uchramoqda – bu jamiyatda bag'rikenglik va hamjihatlikni tarbiyalaydi.

Baholash tizimida ham amaliy o'zgarishlar bor: oldin jismoniy tayyorgarlik bahosi asosan normativlarni bajarish bilan belgilangan bo'lsa, hozir jarayon davomida harakat qilganlik, intilish, o'sish dinamikasi kabi mezonlar ham hisobga olinmoqda. Ayrim maktablarda hatto o'z-o'zini baholash va o'zaro baholash usullari sinab ko'rilmogda (bolalar juftlikda bir-birining mashq bajarishini baholashadi).

Yuqoridagi barcha o'ziga xosliklar rivojlangan davr jismoniy tarbiya darslarini qiziqarliroq, samaraliroq va hammabop qilishga xizmat qiladi. Davr talabi sifatida ta'limda natijadorlik bilan birga tinglovchi manfaatini ko'zlash, sog'lom turmushga ishtiyoq uyg'otish dolzarbligi amaliyotda o'z ifodasini topmoqda.

3. Xorijiy mamlakatlar tajribasi va metodikasi

Dunyoning turli mamlakatlarida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish bo'yicha rang-barang tajribalar mavjud. Ularni o'rganish mahalliy ta'limni boyitishi

mumkin. Quyida **AQSh, Yaponiya va Finlyandiya** misolida ba'zi jihatlar ko'rib chiqiladi:

Mamlakat	Jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish xususiyatlari
AQSh	<p>Amerika Qo'shma Shtatlarida jismoniy tarbiya maktab dasturlarining ajralmas qismi bo'lib, ko'p joylarda har kuni yoki haftada bir necha marta mashg'ulotlar o'tkaziladi. Standartlar asosida ishlashga katta e'tibor beriladi – SHAPE America kabi tashkilotlar o'quv standarti va ko'nikmalar ro'yxatini belgilagan. Sport turlari xilma-xil qo'llanadi, darslar ko'pincha o'yin tarzida o'tadi. Shu bilan birga, AQSh maktablarida jismoniy tarbiya orqali bolalarda ommaviy sport madaniyatini shakllantirishga intilishadi: maktab sport jamoalari (basketbol, futbol, beysbol va h.k.) faol bo'lib, musobaqalarga qatnashadi. Sog'lom turmush tarzi targ'iboti kuchli, bolalarning sog'ligini mustahkamlash davlat siyosati darajasida qo'llab-quvvatlanadi. Maktablarda sog'lom ovqatlanish, semirishning oldini olish dasturlari jismoniy tarbiya bilan integratsiyalashgan. Tinglovchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi muntazam test (masalan, Prezidentlik Fitness testi) orqali baholanadi. Har bir shtat ta'lim departamenti jismoniy tarbiya bo'yicha o'z dasturini ishlab chiqsa-da, umuman AQSh bo'ylab umumiy tendensiya – hayot uchun jismoniy faollik (Physical Literacy for life) tamoyilini singdirishdir.</p>
Yaponiya	<p>Yaponiyada jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish an'analari kuchli. Maktablarda har kuni ertalab butun maktab bo'lib badantarbiya – tayzo mashqlari (ommaviy zaryadka) bajarish odati bor. Bu yurt maktablarida jismoniy tarbiya darslari bilan bir qatorda tanaffuslarda va maktabdan tashqari vaqtda ham jismoniy faollikka keng imkoniyat yaratiladi: bukatsu deb ataluvchi maktab sport to'garaklari juda mashhur. Har bir tinglovchi biror sport to'garagiga a'zo bo'lib,</p>

	<p>muntazam shug‘ullanadi. Darslarning o‘zi ham intizomli va an’anaviy ruhda o‘tadi – gimnastika, kendo (yapon qilichbozligi), judo kabi milliy sport elementlari kiritiladi. Jismoniy tarbiya dasturida guruh bo‘lib akrobatik piramidalar tuzish kabi ishonch va hamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar mavjud. Yaponiyada jismoniy tarbiya maqsadi nafaqat sog‘lomlik, balki jamoatchilik ruhini, vatanparvarlik tuyg‘usini mustahkamlash deb qaraladi. Shu sababli har yili maktablarda Undokai – sport festivallari o‘tkaziladi, unda butun oila qatnashadi. Bu jihatlar Yaponiya tajribasining o‘ziga xos tomonidir. Maktab dasturlari bo‘yicha jismoniy tarbiyaga haftasiga 3-4 soat ajratiladi, yuqori sinflarda bu tanlov sifatida davom ettirilishi mumkin. Yaponiyaning yondashuvi sog‘lom avlod – sog‘lom millat konsepsiyasiga asoslanadi.</p>
<p>Finlyandiya</p>	<p>Finlyandiya so‘nggi yillarda ta’lim tizimidagi islohotlari bilan tanilgan va jismoniy tarbiya ham bundan mustasno emas. Bu mamlakat maktablarida kun davomida harakat tamoyili kuchli targ‘ib etiladi: har 45 daqiqalik darsdan keyin tinglovchilarga 15 daqiqa faol tanaffus berish odati bor, shu vaqt ichida ular yuguradi, o‘yin o‘ynaydi yoki tashqariga chiqadi. Rasmiy jismoniy tarbiya darslari haftasiga kamida 2-3 soat bo‘lsa-da, qo‘shimcha ravishda “Finnish Schools on the Move” dasturi doirasida kun bo‘yi jismoniy faollik unsurlari joriy etilgan. Finlyandiya jismoniy tarbiya darslari ko‘pincha tabiat qo‘ynida o‘tadi: chang‘ida sirpanish, piyoda sayr, orientiring (joyni aniqlash) kabi mashg‘ulotlar tinglovchilarning qiziqishini oshiradi va umrimobil ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Baholashda raqobatga urg‘u bermay, asosan, har kimning o‘z yutug‘i tahlil qilinadi. Jismoniy tarbiya bo‘yicha uyga vazifa berish amaliyoti ham bor – masalan, haftasoni oilasi bilan velosipedda sayr qilish topshirig‘i kabi. Bu mamlakat tajribasi ko‘rsatmoqdaki, bolalarga</p>

	majburan sport qildirishdan ko‘ra, ularning o‘zlari zavqlanadigan harakat muhitini yaratish samaraliroq. Natijada Finlyandiyada bolalar semizligi darajasi past, sog‘lom turmush tarzi odati yuqori.
--	--

Yuqoridagi misollardan ko‘rinadiki, har bir mamlakat o‘ziga xos uslub va an’analarni qo‘llagan. Umumiy tendensiyalar esa quyidagicha: maktablarda jismoniy tarbiya majburiy fandır va odatda haftasiga 2-4 soat ajratiladi; ko‘plab davlatlar qonunchilik darajasida jismoniy tarbiya va sportni qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirmoqda; ommaviy sport harakatlari (“Sport hamma uchun” kabi dasturlar) keng yoyilgan. Shuningdek, ko‘p mamlakatlarda sport infratuzilmasi (sport zallari, basseynlar) davlat tomonidan ta’minlanadi, maktab va klub sporti integratsiyalashgan.

Mahalliy tizim bilan solishtirganda, xorijiy tajribadan o‘rganish mumkin bo‘lgan jihatlar mavjud: masalan, Finlyandiyadagi kabi harakatli tanaffuslar joriy etish, Yaponiyadagi kabi ota-onalarni sport bayramlariga jalb qilish, AQShdagidek turli sport turlarini keng tanlash imkoniyati yaratish. Shu bilan birga, O‘zbekiston jismoniy tarbiya tizimi ham o‘z afzalliklariga ega – milliy o‘yinlar, kurash kabi boy meros, mahalla orqali ommaviy sport targ‘iboti.

Muhimi, xorijiy metodikalarni o‘rganish ularni to‘g‘ridan-to‘g‘ri ko‘chirish emas, balki mahalliy sharoitga moslashtirib tatbiq etishdir. Masalan, Finlandiyaning harakatli tanaffus g‘oyasini shahar va qishloq maktablari imkoniyatidan kelib chiqib tashkil qilish, Yaponiyaning ertalabki badantarbiyasini o‘zbekcha milliy kuy-qo‘shiqlar ostida o‘tkazish kabi ijodiy yondashish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, taraqqiy etgan davrda jismoniy tarbiya nazariya va amaliyoti ilmiy yondashuvga tayangan holda inson kapitalini rivojlantirishga qaratilgan. Xorijiy mamlakatlar tajribasi bilan tanishish esa bizning jismoniy tarbiya tizimimizni yanada takomillashtirish, samarali metodikalarni tadbiq etish va globallashuv davrida raqobatbardosh sog‘lom avlodni voyaga yetkazish yo‘lida qo‘l keladi.

3-AMALIY MASHG‘ULOT: AMALIY MASHG‘ULOTLAR, KO‘RGAZMALI EKSPERIMENTLAR METODIKASI. TEST VA MUAMMOLI TOPSHIRIQLARNI LOYIHALASH. DIAGNOSTIK, FORMATIV VA SUMMATIV BAHOLASH. REYTING TIZIMI VA KOMPETENSIYA ASOSIDAGI BAHOLASH METODLARI.

Ushbu mavzuda amaliy darslar va ko‘rgazmali eksperimentlarni o‘tkazish metodikasi yoritiladi. Jismoniy tarbiya bo‘yicha mashg‘ulotlarda test topshiriqlari va muammoli masalalarni ishlab chiqish tamoyillari ko‘rib chiqiladi. Baholashning turli shakllari – diagnostik (kirish), formativ (jarayonli) va summativ (yakuniy) baholashning mohiyati tushuntiriladi. Shuningdek, reyting tizimi orqali baholash va kompetensiyaga asoslangan baholash usullarining ta‘lim jarayonidagi o‘rni hamda ularni amalga oshirish metodikasi haqida ilmiy-uslubiy ma‘lumotlar beriladi (50 so‘z).

Amaliy mashg‘ulotlar va ko‘rgazmali eksperimentlar metodikasi – Jismoniy tarbiya darslarida nazariy bilimlarni amaliy harakatlar bilan mustahkamlash, demonstratsion usullar, eksperiment tashkil etish.

Test topshiriqlari va muammoli vazifalarni loyihalash – Jismoniy tarbiya bo‘yicha bilim va ko‘nikmalarni baholash uchun testlar tuzish, o‘yinli va muammoli topshiriqlar yaratish usullari.

Baholashning zamonaviy yondashuvlari: diagnostik, formativ, summativ, reyting va kompetensiyaga asoslangan baholash – Baholash turlari va ularning maqsadi, reyting tizimi mohiyati, kompetensiyaviy baholash metodikasi.

1. Amaliy mashg‘ulotlar va ko‘rgazmali eksperimentlar metodikasi

Jismoniy tarbiya ta‘limida amaliy mashg‘ulotlar markaziy o‘rin tutadi. Amaliy mashg‘ulot – bu nazariy bilimlarni jismoniy bajariladigan harakatlar orqali mustahkamlash, praktika davomida o‘rgatishdir. Uning metodikasi samarali bo‘lishi uchun bir nechta muhim tamoyillarga amal qilinadi:

Ko'rgazmalilik tamoyili: Har qanday yangi harakatni o'rgatishdan avval o'qituvchi uni ko'rsatib berishi kerak. Jismoniy tarbiyada bu "ko'rgazmali metod" deb yuritiladi – tinglovchi avvaliga mashqni to'g'ri bajarilishini ko'z bilan ko'radi va tushunadi. Ko'rgazmali qurollar faqat o'qituvchining o'zi namoyish etishi bilangina cheklanmaydi; videolavhalar, rasmlar, fiquralar ham qo'llanishi mumkin. Masalan, to'pni to'g'ri uloqtirish texnikasi rasmda bosqichma-bosqich aks ettirilsa, bolalar uni yaxshiroq tushunadi. Shu bilan birga, ko'rgazmalilikka *eksperiment elementlarini kiritish* ham mumkin: o'qituvchi bitta mashqni to'g'ri, keyin qasddan xato bajarib ko'rsatadi va farqini so'raydi – bu orqali bolalar harakat qonuniyatlarini yanada chuqurroq anglaydilar.

Bosqichma-bosqich o'rgatish: Amaliy mashg'ulotlar metodikasida murakkab harakatlar qismlarga bo'linib o'rgatiladi. Masalan, uzunlikka sakrashni o'rgatishda avvaliga joyidan sakrash texnikasi, so'ng yugurib kelish, keyin qo'llarni ishlatish – alohida qirralari mashq qilinadi, so'ngra birlashtiriladi. Bu metod *eksperimentga* o'xshab, har bir bosqichda tinglovchi o'zida sinab ko'radi va natijani his etadi.

Laboratoriya usulidagi eksperimentlar: Jismoniy tarbiya nazariyasi yoki anatomiya bo'yicha tushunchalarni mustahkamlash uchun qiziqarli eksperimentlar o'tkazilishi mumkin. Masalan, "yuklama va puls" mavzusini amalda ko'rsatish: tinglovchilar tinch holatda o'z pulsini sanaydi, so'ng 20ta sakrash bajarishadi va qayta puls o'lchab, yuklamaning ta'sirini solishtirishadi. Bu kichik tajriba ularga nazariy bilimni o'z tanasida his qilish imkonini beradi. Yoki yana bir misol: muvozanat markazi tushunchasini tushuntirish uchun turli holatlarda (qo'l keng, qo'l tik) bir oyoqda turish vaqtini o'lchash va qaysi holatda barqarorroq ekanini aniqlash – bu ham ko'rgazmali eksperiment usuliga kiradi. Bunday metodika tinglovchilarning qiziquvchanligini oshiradi, darsni jonlantiradi hamda ilmiy yondashuvni shakllantiradi.

Tinglovchini faollashtirish: Amaliy mashg'ulotlarda maksimal har bir tinglovchini harakatga jalb qilish kerak. Bu uchun jamoaviy mashqlar, estafeta o'yinlari, juftlikda ishlash kabi usullar qo'llanadi. Ko'rgazmali eksperimentlarda ham bir o'qituvchi o'rniga tinglovchining o'zi natijani ko'rsatib berishi kutiladi. Masalan, guruhga

bo‘linib, har bir guruh kichik tajriba tayyorlashi va boshqalarga namoyish etishi vazifasi berilishi mumkin – bu ularning mas’uliyatini oshiradi va hamkorlikda ishlash ko‘nikmasini shakllantiradi.

Tahlil va xulosa qilish: Har bir amaliy mashq yoki eksperimentdan keyin qisqa tahlil qilish muhim. “Nimani o‘rgandik? Bu mashqni bajarishda nimaga e’tibor berish kerak? Natija nima uchun bunday bo‘ldi?” kabi savollar orqali o‘qituvchi tinglovchilarga mustaqil xulosa yaptirtiradi. Bu bilan amaliy mashg‘ulot ilmiy-uslubiy jihatdan to‘liqroq bo‘ladi.

Umuman, amaliy mashg‘ulotlar va ko‘rgazmali eksperimentlarning to‘g‘ri metodikasi tinglovchilarda “o‘z tanasida sinab ko‘rib o‘rganish” imkonini beradi. Bu esa nafaqat jismoniy ko‘nikma, balki bilim va hayotiy tushunchalarni ham mustahkam shakllantiradi. Masalan, tinglovchi yuqori otishda haddan tashqari kuch ishlatganda to‘p nishonga bormasligini o‘zi tajribada ko‘rsa, bu unga kuchni nazorat qilish qoidasi haqida bilim beradi; yoki charchaganda mushaklar titrashi nimadanligini amaliy his qilsa, keyinchalik dam olishning ahamiyatini tushunadi.

Ko‘rgazmali eksperimentlar – bu tinglovchilarga tabiiy qonuniyatlarni va jismoniy mashqlarning ta’sirini jonli kuzatish imkonini beradigan usuldir. Bu usul, ayniqsa, yuqori sinf jismoniy tarbiya darslari yoki nazariy fanlar (biologiya, anatomiya) bilan integratsiyalangan holatlarda foydalidir. Masalan, kuch momenti va tayanch maydoni munosabatini ko‘rsatish uchun oddiy doska va tayoqcha yordamida tajriba ko‘rsatish mumkin (doska ostiga turli joyga tayoq qo‘yib, ustida turish – qachon muvozanat bo‘ladi?) – bunday eksperimentlar darsga qiziqish uyg‘otadi.

Jismoniy tarbiya amaliy mashg‘ulotlari metodikasining zamonaviy tendensiyasi – quruq bajarishdan ko‘ra *ongli bajarishga* o‘tishdir. Tinglovchi nima uchun bu mashqni qilayotganini, uning tanasida qanday o‘zgarish bo‘layotganini tushunsa, mashg‘ulotning qiymati ortadi. Ko‘rgazmali va eksperimental yondashuvlar shu maqsadga xizmat qiladi.

2. Test topshiriqlari va muammoli vazifalarni loyihalash

Jismoniy tarbiya fanida ham boshqa fanlar kabi tinglovchilarning bilim va ko'nikmalarini baholash uchun test topshiriqlari va muammoli topshiriqlardan foydalanish mumkin. Ularni to'g'ri loyihalash o'quv jarayonining muhim qismidir.

Test topshiriqlari odatda nazariy bilimlarni yoki ba'zan qoidalarni bilishni tekshirish uchun qo'llanadi. Masalan, "Qaysi mushak guruhi plank mashqi vaqtida faol ishlaydi?" yoki "Basketbolda qoidaga ko'ra qancha vaqtda hujumni yakunlash kerak?" kabi savollar bo'lishi mumkin. Bunday testlarni tuzishda quyidagilarga e'tibor berish lozim:

Test savollari aniq va qisqa bo'lishi kerak, javob variantlari esa chalg'ituvchi bo'lmasligi uchun bir-biriga yaqin (lekin bir to'g'ri javob) formatda tuziladi.

Testlar jismoniy tarbiya fanining nazariy qismini qamrab oladi: sog'lom turmush haqida bilimlar, xavfsizlik qoidalari, sport turlari tarixi va qoidalari, anatomiya-fiziologiyadan muhim jihatlar. Bu bilan tinglovchilar faqat harakatni bajarishni emas, balki u haqdagi bilimni ham egallab boradi.

Test topshiriqlarini qiyinlik darajasiga ko'ra taksimlash: oson (asosiy faktlarni so'rovchi), o'rtacha (fikrlash talab qiluvchi), qiyin (tahlil yoki qo'llash talab etuvchi). Masalan, oson – "Insonning normal tana harorati qancha?"; o'rtacha – "Suyak va mushakning bog'lanish joyi nimadan iborat?"; qiyin – "Nima uchun kuch mashqlaridan keyin mushaklarda og'riq paydo bo'ladi?" kabi. Bu usul har xil darajadagi tinglovchilar uchun adolatli baholashni ta'minlaydi.

Muammoli topshiriqlar esa tinglovchilarning fikrlash va qo'llay bilish qobiliyatlarini sinashga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya darslarida bu ko'proq o'yin vaziyatlari yoki hayotiy holatlar shaklida bo'lishi mumkin. Masalan:

"Agar sport zalida jihoz yetishmasa, guruh bilan qanday mashq o'ylab topgan bo'larding?" – bu kreativ muammo.

"Jamoaviy o'yinda doim bir o'yinchi to'pni boshqalarga bermasdan o'zi ura beradi, natijada jamoa yutqizmoqda. Kapitan sifatida sen nima choralar ko'rasan?" – bu tarbiyaviy va taktika bo'yicha muammo.

“Agar o‘yinda raqib jamoa juda kuchli bo‘lsa va oldindan ustun bo‘lsa, jamoang bilan g‘alaba uchun qanday strategiya tuzasan?” – bu taktik fikrlash muammosi.

Bunday muammoli vaziyatlarni yechishni tinglovchilar ko‘pincha ijodiy yozma topshiriq yoki og‘zaki muhokama tarzida bajarishadi. Ularni baholashda yagona to‘g‘ri javob bo‘lmasligi mumkin, o‘qituvchi taklif qilingan yechimning mantiqiyligi, samaradorligi va originaligini e‘tiborga oladi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya fanida amaliy testlar ham mavjud – masalan, jismoniy sifatlarni sinovdan o‘tkazish. Bularni ham “loyihalash” kerak bo‘ladi, ya’ni qaysi yoshda qaysi me’yorga asosan baholash. Bunda davlat tasdiqlagan normativlar va ilmiy asoslangan testlar to‘plamiga suyaniladi (100 metr yugurish vaqti, tirsakda tortilish soni va hk). Bu testlar loyihalashida asosiy narsa – validlik (nimani o‘lchamoqchi bo‘lsak, shuni aniq o‘lchashi) va ishtiqbollik (bolaning sog‘lig‘iga zarar yetkazmasligi). Masalan, boshlang‘ich sinfga 3000 metr yugurish testi mos emas, buning o‘rniga 6 daqiqalik yugurib ko‘rish kabi yoshga mos variant qo‘llanadi.

Test va topshiriqlarni tuzishda yana bir jihat – feedback (aloqa) imkonini kiritish. Ba’zi testlar natijasini chiqargach, tinglovchiga o‘z kamchiliklarini ko‘rsatish va ustida ishlash yo‘llarini tavsiya qilish lozim. Bu holda test faqat baholamay, balki o‘rgatuvchi vazifasini ham o‘taydi (shakllantiruvchi baholashga xos xususiyat, quyida bu haqida yana so‘z yuritiladi).

Loyihalash jarayoni ko‘pincha o‘qituvchining ijodkorligini talab qiladi: dars mavzusiga oid kichik krossvord tuzish, sport terminlaridan iborat test yoki interaktiv viktorina tashkil qilish – bular tinglovchilarning darsdan ortiqcha zo‘riqmasdan bilimini sinashga xizmat qiladi.

Masalan, “O‘zini sinab ko‘r” deb nomlangan mini-test: tinglovchilarga 5 ta har xil murakkablikdagi mashq rasmlari ko‘rsatiladi va nomlarini yozish so‘raladi. Yoki muammoli topshiriq: “Maktab sport zalini hamma uchun qulay bo‘lishi uchun qanday jihozlarni qo‘shish kerak deb hisoblaysiz? Rasmini chizib, belgilab bering.” Bu kabi topshiriqlar bola tasavvurini va amaliy bilimini tekshiradi.

Jismoniy tarbiya fanida test va muammoli topshiriqlarni loyihalash – fanning nazariy va amaliy qirralarini qamrab olgan holda, tinglovchining bilimini ham, fikrlashini ham tekshirish imkonini beradigan vositalarni yaratishdir. To‘g‘ri loyihalashtirilgan topshiriqlar tinglovchini qiynamaydi, balki undagi mavjud bilimlarni yuzaga chiqaradi hamda kamchiliklarni ko‘rsatib beradi.

Baholashning zamonaviy yondashuvlari: diagnostik, formativ, summativ, reyting va kompetensiyaga asoslangan baholash

Ta‘lim jarayonida baholash tinglovchilar yutuqlarini o‘lchash va ta‘lim sifati haqida axborot olish uchun muhim vositadir. Zamonaviy pedagogikada baholashning turli maqsad va shakllari ajratiladi:

Diagnostik baholash (kirish baholash) – o‘quv jarayoni boshida o‘tkazilib, tinglovchilarning dastlabki tayyorgarlik darajasini aniqlashga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya darslarida diagnostik baholash sifatida masalan, semestr boshida jismoniy tayyorgarlik testlari (yugurish, tortilish, egiluvchanlik testi va h.k.) o‘tkaziladi. Yoki yangi bo‘lim boshlashdan avval shu bo‘limga oid nazariy bilimlar haqida qisqacha savol-javob qilinishi mumkin. Bu baholash tinglovchilarning start nuqtasini belgilaydi va o‘qituvchiga rejalashtirish uchun ma‘lumot beradi (masalan, ko‘pchilikka toqqa chiqish normativi qiyin bo‘lsa, dasturda o‘zgartirish kiritish). Diagnostik baholash odatda ball yoki baho qo‘yish uchun emas, balki axborot uchun bo‘ladi, shuning uchun ko‘pincha ijtimoiy bosimsiz tarzda o‘tkaziladi.

Formativ baholash (shakllantiruvchi baholash) – o‘quv jarayonining davomida, mavzu yoki ko‘nikma shakllanayotgan paytda amalga oshiriladi. Uning maqsadi – tinglovchiga o‘zining muvaffaqiyati va kamchiliklari haqida mulohaza (feedback) berish va o‘qituvchiga darsni moslashtirishdir. Jismoniy tarbiya amaliyotida formativ baholashga misol: har bir mashqdan so‘ng o‘qituvchi qisqa izoh beradi (“To‘g‘ri bajarding, lekin qo‘l sozlamasini biroz yaxshilash kerak”), yoki tinglovchilarga bir-birini baholash imkonini beradi (“Sheriging qanday sakradi, 5 ballik tizimda bahola va maslahat ber”). Formativ baholash natijalari odatda yakuniy baholarga kiritilmaydi, lekin jarayonda tinglovchini to‘g‘ri yo‘naltiradi. Masalan, tinglovchi to‘p uzatishda

qiynalayotgan bo'lsa, o'qituvchi darhol tuzatish kiritadi va keyingi mashqda uni yana kuzatadi – bu formativ baholash jarayonidir.

Summativ baholash (yakuniy baholash) – muayyan o'quv davri yakunida, mavzu oxirida yoki semestr/yil oxirida o'tkaziladi. Maqsadi – tinglovchining belgilangan vaqtdagi yakuniy yutuqlarini baholab, rasmiy natija chiqarish. Jismoniy tarbiyadan summativ baholash masalan, chorak oxirida me'yorlar bo'yicha normativ topshirish (100 m yugurish, otish masofasi va h.k.) yoki nazariy test yechish bo'lishi mumkin. Summativ baho ko'pincha an'anaviy baholash tizimi (ball yoki harf)da ifodalanadi va bu tinglovchining rasmiy ko'rsatkichidir. Summativ baholash natijalariga qarab, masalan, tinglovchining jismoniy tayyorgarlik darajasi pasportga yozilishi yoki sertifikat berilishi mumkin. Biroq, zamonaviy yondashuv summativ bahoni ham stresssiz va imkon qadar adolatli o'tkazishni tavsiya etadi: tinglovchiga bir nechta imkoniyat berish (masalan, normativ topshirishda ikki marta urinib yaxshisini olish), baholash mezonlarini oldindan tushuntirish va hk.

Reyting tizimi orqali baholash – bu baholash shakli asosan oliy va o'rta maxsus ta'limda keng tarqalgan bo'lsa-da, umumta'lim maktablarida ham elementlari joriy etilmoqda. Reyting tizimida har bir topshiriq, mashq yoki faoliyat uchun muayyan ball belgilanadi va tinglovchi o'quv davri davomida yig'gan ballari asosida baholanadi. Jismoniy tarbiya darsida reyting tizimini qo'llash misoli: har bir qatnashgan dars uchun 1 ball, normativni "yaxshi" bajarsa +2 ball, maktab sport musobaqasida qatnashsa +3 ball kabi mezonlar tuzilishi mumkin. Oxirida ballarning yig'indisiga ko'ra baho qo'yiladi (masalan, 90-100 ball – "5", 70-89 ball – "4" va hokazo). Reyting baholashning afzalligi – tinglovchi o'z protsessdagi doimiy ishtiroki uchun rag'batlanadi, faqat bitta imtihonga bog'liq bo'lib qolmaydi. Bu tizim tinglovchini muntazam faol bo'lishga undaydi va baholash jarayonini shaffof qiladi. Masalan, tinglovchi biladiki, agar darslarni qoldirmasa va aktiv ishtirok etsa, allaqachon ball jamg'arib qo'ygan bo'ladi, yakunda bir normativdan sustroq natija ko'rsatsa ham umumiy bali yuqori bo'lishi mumkin. Kamchiligi – bu tizim murakkabroq bo'lib,

o'qituvchidan ko'proq hisob-kitob talab qiladi, lekin hozir elektron jurnal va platformalar bu jarayonni osonlashtirgan.

Kompetensiyaga asoslangan baholash – bu so'nggi yillarda dunyo ta'limida keng muhokama qilinayotgan yondashuv. Uning mohiyati – tinglovchining faqat bilimini emas, amaliy kompetensiyalarini baholash. Ya'ni, oldindan belgilangan kompetensiya (malaka)lar bor va tinglovchi ularni qanchalik egallaganiga qarab baho beriladi. Jismoniy tarbiya doirasida kompetensiyaga yo'naltirilgan baholash deganda, masalan, "tinglovchi sog'lom turmush tarzi ko'nikmalariga ega bo'lishi" kabi kompetensiyani baholash tushuniladi. Bu holatda oddiy test yoki normativ yetarli emas – tinglovchining kundalik hayotda qo'llash qobiliyatini tekshirish kerak. Misol uchun, loyiha berish: "Bir haftalik jismoniy faollik rejasini tuzib, unga rioya qil" – tinglovchi o'z rejasi (ertalab yugurish, velosipedda maktabga kelish va h.k.) bo'yicha kundalik yuritadi va hafta so'nggida natija tahlil qilinadi. Agar u muvaffaqiyatli bajarsa, demak "o'z sog'lig'i ustida ishlash kompetensiyasi"ni namoyish etdi. Kompetensiyaviy baholashda an'anaviy raqamli baho o'rniga ko'pincha "egalladi / egallamadi" yoki daraja shaklidagi baholar beriladi. Masalan, "boshlang'ich daraja", "o'rtacha", "yuqori daraja" kabi. Bu usul orqali baholash milliy baholash markazlari tomonidan ishlab chiqilayotgan bo'lib, natijada baholash tizimi faqat bilimni emas, hayotiy ko'nikmalarni ham qamrab olishi ko'zda tutilgan.

Baholash metodlarini tanlashda o'qituvchi dars maqsadini va tinglovchilarning xususiyatlarini e'tiborga oladi. Masalan, jarayon davomida formativ baholashni faol qo'llab borsa, yakunda summativ baho qo'yish oson va kutilmagan bo'lmaydi – chunki tinglovchi o'z holatini bilib boradi. Reyting tizimi esa uzluksiz baholash tamoyilini tatbiq etadi. Kompetensiyaviy baholash joriy bo'lsa, darslarda ko'proq amaliy, integratsiyalashgan topshiriqlar berish talab etiladi (chunki faqat shu orqali kompetensiya namoyon bo'ladi).

Quyidagi jadvalda baholash turlari va xususiyatlari umumlashtirilgan:

Baholash turi	Maqsad va xususiyatlari	Qo'llanilish misoli
Diagnostik baholash	O'quv jarayoni boshida boshlang'ich darajani aniqlash; rasmiy baho qo'yilmaydi, faqat ma'lumot uchun.	Semestr avvalida jismoniy normativlar sinovi.
Formativ baholash	O'quv jarayoni davomida shakllantiruvchi mulohaza berish; kuchli va zaif tomonlarni ko'rsatish; baho informal bo'lishi mumkin.	Mashq vaqtida xatoni tuzatish, og'zaki maqtash yoki maslahat berish.
Summativ baholash	Yakuniy natijani rasmiy baholash; belgilangan standartlar asosida ball/baho qo'yish.	Chorak oxirida barcha mashqlardan normativ olinish va baholash.
Reyting baholash	O'quv davri davomida yig'iladigan ballar tizimi; jarayonning har bosqichi hisobga olinadi; baho ball yig'indisiga ko'ra chiqariladi.	Har bir dars ishtiroki va normativ uchun ball berib borish, semestr yakunida jamini bahoga aylantirish.
Kompetensiyaviy baholash	Tinglovchining real malaka va ko'nikmalarni egallaganligini baholash; baho daraja yoki "egalladi/egallamadi" tarzida; natijadan ko'ra qobiliyat ko'proq inobatga olinadi.	"Sog'lom turmush portfeli" tuzdirib, tinglovchining o'z salomatligiga e'tibor kompetensiyasini baholash (masalan, yuqori daraja).

Zamonaviy ta'limda baholash *o'qitishning ajralmas qismi* sifatida qaraladi. To'g'ri yo'lga qo'yilgan baholash tinglovchini rag'batlantiradi, uning kamchiligini o'z vaqtida tuzatadi va o'qituvchiga o'z faoliyatini tahlil qilishga yordam beradi. Masalan, agar formativ baholash jarayonida ko'pchilik bir mashqni tushunmayotgani aniqlansa, o'qituvchi dars rejasini qayta ko'rib, qo'shimcha tushuntirish kiritishi lozim – bu baholash natijasida yuzaga kelgan tuzatishdir. Yoki reyting tizimida oraliq ballar past bo'lsa, tinglovchi yakuniy bahoni ko'tarish uchun qo'shimcha harakat qiladi – bu ham baholashning motivatsion roli.

O'zbekistonda ham baholash tizimini xalqaro me'yorlarga yaqinlashtirish, xususan kompetensiyaviy baholashga o'tish bo'yicha ishlar olib borilmoqda. Bu tinglovchilarni test yodlashdan ko'ra real hayotga tayyorlashga qaratilgan ijobiy qadam. Jismoniy tarbiya fanida bu degani – bolalar nafaqat ma'lum bir mashqni me'yorda bajara olishi, balki umr bo'yi jismoniy faollik ko'nikmasiga ega shaxs bo'lib yetishayotganini baholashga harakat qilishdir.

Xulosa sifatida, amaliy mashg'ulotlarni baholashda har bir tur baholashning o'z o'rnini bor va ularni maqsadga muvofiq uyg'unlashtirish kerak. Masalan, dars boshida diagnostik so'rov – jarayonda formativ kuzatuv – oxirida summativ test – oraliqda reyting ballarini yig'ish – va yil yakunida kompetensiya nuqtai nazaridan tavsif berish kabi kompleks yondashuv eng to'liq manzara beradi. Bunday yondashuv orqali baholash chin ma'noda ta'limga xizmat qiladi, tinglovchini rivojlantiradi va o'qituvchiga ham o'z ustida ishlash uchun ma'lumot taqdim etadi.

GLOSSARIY

Atama	O‘zbekcha sharhi	Inglizcha tarjimas
Jismoniy tarbiya	Shaxsning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga yo‘naltirilgan tizimli pedagogik faoliyat	Physical education
Jismoniy rivojlanish	Organizmning harakat, kuch, chidamlilik, koordinatsiya va muvozanat kabi jihatdan o‘shisi	Physical development
Pedagogik omillar	O‘qituvchining metodikasi, o‘quv muhitining ta’siri	Pedagogical factors
Psixologik omillar	Talabning emotsional, motivatsion, kognitiv xususiyatlari	Psychological factors
Biologik omillar	Irsi, jinsiy, yoshga oid va fiziologik xususiyatlar	Biological factors
Innovatsion faoliyat	Yangi texnologiyalar va metodlarni joriy etishga qaratilgan ta’limiy faoliyat	Innovative activity
Pedagogik innovatsiyalar	O‘qitish jarayonini takomillashtiruvchi yangicha yondashuvlar	Pedagogical innovations
Innovatsion texnologiya	Ta’lim samaradorligini oshiruvchi ilg‘or usul yoki vosita	Innovative technology
Akmeologik yondashuv	Shaxsning eng yuqori salohiyatini ro‘yobga chiqarishga qaratilgan metod	Acmeological approach
Aksiologik yondashuv	Ta’limda qadriyatlar tizimini rivojlantiruvchi metod	Axiological approach
Kreativ yondashuv	Talabani ijodiy fikrlash va yangi g‘oyalar yaratishga yo‘naltirish	Creative approach
Refleksiv yondashuv	Tinglovchining o‘z o‘qish faoliyatini tahlil qilishga qaratilgan yondashuv	Reflective approach
Ta’lim ishtirokchilari	O‘qituvchi, tinglovchi, ota-ona va boshqa pedagogik subyektlar	Educational stakeholders
Diagnostik baholash	Tinglovchilarning dastlabki bilim darajasini aniqlash	Diagnostic assessment
Formativ baholash	Ta’lim jarayonida tinglovchi yutuqlarini nazorat qilish	Formative assessment
Summativ baholash	O‘quv natijalari bo‘yicha yakuniy baholash	Summative assessment
Reyting tizimi	Baholashda ball asosidagi o‘shishni aniqlovchi mexanizm	Rating system
Kompetensiyaviy yondashuv	Bilim, ko‘nikma va munosabatlarni uyg‘un rivojlantirishga asoslangan yondashuv	Competency-based approach

Amaliy mashg'ulot	Nazariy bilimlarni harakat orqali mustahkamlovchi faoliyat	Practical lesson
Mashg'ulot rejasi	Ta'limiy mashg'ulotlar ketma-ketligini belgilovchi hujjat	Lesson plan
Ko'rgazmali eksperiment	Nazariyani tushuntirish uchun amaliy tajriba namoyishi	Demonstrative experiment
Test topshirig'i	Nazariy bilimlarni baholash uchun standartlashtirilgan savollar	Test item
Muammoli topshiriq	Tinglovchini mustaqil fikrlashga undaydigan topshiriq	Problem-based task

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston”, 2017. – 488 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. 1-jild. – T.: “O‘zbekiston”, 2017. – 592 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild. T.: “O‘zbekiston”, 2018. – 507 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug‘ xalqning ishi ham ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3-jild.– T.: “O‘zbekiston”, 2019. – 400 b.
5. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild.– T.: “O‘zbekiston”, 2020. – 400 b.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T.: O‘zbekiston, 2023.
2. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrda qabul qilingan “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni.
3. O‘zbekiston Respublikasining “Korrupsiyaga qarshi kurashish to‘g‘risida”gi Qonuni.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015 yil 12 iyundagi “Oliy ta’lim muassasalarining rahbar va pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi PF-4732-sonli Farmoni.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 maydagi “O‘zbekiston Respublikasida korrupsiyaga qarshi kurashish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5729-son Farmoni.
6. Ўзбекистон Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 avgustdagi “Oliy ta’lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to‘g‘risida”gi PF-5789-sonli Farmoni.
7. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 23 sentabrdagi “Oliy ta’lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi 797-sonli Qarori.
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-oktabrdagi “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847- sonli Farmoni.
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 29 oktabr “Ilm-fanni 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-6097-sonli Farmoni.

10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 17 fevraldagi “Sun’iy intellekt texnologiyalarini jadal joriy etish uchun shart-sharoitlar yaratish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4996-son Qarori.

11. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-son Farmoni.

12. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 25-yanvardagi “Respublika ijro etuvchi hokimiyat organlari faoliyatini samarali yo‘lga qo‘yishga doir birinchi navbatdagi tashkiliy chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PF-14-sonli Farmoni.

13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi ““O‘zbekiston - 2030” strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-158-son Farmoni.

13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 21 iyundagi “Aholi va davlat xizmatchilarining korrupsiyaga qarshi kurashish sohasidagi bilimlarini uzluksiz oshirish tizimini joriy qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-228-son Qarori.

III. Maxsus adabiyotlar

1. Oliy ta’limning meyoriy - huquqiy xujjatlari to‘plami. -T., 2013.
2. B.I.Ismailov, I.I.Nasriyev Korrupsiyaga qarshi kurashish bo‘yicha idoraviy chora-tadbirlarning samaradorligini oshirish masalalari//O‘quv-uslubiy qo‘llanma. - T.:O‘zbekiston Respublikasi Bosh prokuraturasi Akademiyasi, O‘zbekiston Respublikasi Sudyalar oliy kengashi. Sudyalar oliy maktabi, 2020.-272 b.
3. Юсуфжанов О., Усманова С. Зарубежный опыт противодействия коррупции. // -Т.: Адвокат, 2016. №5 - 59-62б.
4. O‘rinov V. O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim muassasalarida ECTS kredit-modul tizimi: asosiy tushunchalar va qoidalar. O‘quv qo‘llanma. Nyu Bransvik Universiteti, 2020.
5. The European Higher Education Area. - Joint Declaration of the Ministers of Education. - Bologna, 1999, 19 June.
6. Shaping our Own Future in the European Higher Education Area // Convention of European Higher Education Institutions. - Salamanca, 2001, 29-30 march.
7. Виртуальная реальность как новая исследовательская и образовательная среда. Церфуз Д.н. и др. // ЖУРНАЛ Научно-аналитический журнал «Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России», 2015. – с.185-197.
8. Ибраймов А.Е. Масофавий ўқитишнинг дидактик тизими. Методик қўлланма. – Т.: “Lesson press”, 2020. -112 б.

9. Игнатова Н. Ю. Образование в цифровую эпоху: монография. М-во образования и науки РФ. – Нижний Тагил: НТИ (филиал) УрФУ, 2017. – 128 с. http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54216/1/978-5-9544-0083-0_2017.pdf
10. Кирьякова А.В., Ольховая Т.А., Михайлова Н.В., Запорожко В.В. Интернет-технологии на базе LMS Moodle в компетентностно-ориентированном образовании: учебно-методическое пособие / А.В. Кирьякова, Т.А. Ольховая, Н.В. Михайлова, В.В. Запорожко; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2011. – 116 с. http://www.osu.ru/docs/fpkp/kiryakova_internet_technologies.pdf
11. Кононюк А.Е. Облачные вычисления. – Киев, 2018. – 621 с.
12. Олий таълим тизимини рақамли авлодга мослаштириш концепцияси. Европа Иттифоқи Эрасмус+ дастурининг кўмагида. https://hiedtec.ecs.uniruse.bg/pimages/34/3_UZBEKISTAN-CONCEPT-UZ.pdf
13. Эмеянова О. А. Таълимда булутли технологиялардан фойдаланиш // Ёш олим. - 2014. - № 3. - С. 907-909.
14. Moodle LMS тизимида масофавий курслар яратиш. Ўқув-услубий қўлланма. – Т.: Тошкент фармацевтика институти, 2017.
15. M.Xurramov. Oliy ta'lim muassasalari faoliyatiga sun'iy intellekt texnologiyasini joriy etish [Matn]: metodik qo'llanma / M.Xurramov. K.Xalmuratova. – Т.: “Yetakchi nashriyoti”, 2024. – 28 b.
16. Тенденци и развития высшего образования в мире и в России. Аналитический доклад-дайджест. - М., 2021.- 198 с.
17. А.С. Зикриёев. Дунё университетлари рейтингидаги тадқиқотчи олимлар орасида ўзингизни кашф қилинг. -Т.: Наврўз,2020. ISBN.9789943659285
18. Sherzod Mustafakulov, Aziz Zikriyoev, Dilnoza Allanazarova, Tokhir Khasanov, Sokhibmalik Khomidov. Explore Yourself Among World – Class Researchers. Grand OLEditor, Tashkent 2019, ISBN: 8175 25766-0.
19. Ackoff, Russell L., Scientific Method, New York: John Wiley & Sons, 1962.
20. Barzun, Jacques & Graff. F. (1990). The Modern Researcher, Harcourt, Brace Publication: New York.
21. Муслимов Н.А ва бошқалар. Инновацион таълим технологиялари. Ўқув-методик қўлланма. – Т.: “Sano-standart”, 2015. – 208 б.
22. Муслимов Н.А ва бошқалар. Педагогик компетентлик ва креатив асослари. Ўқув-методик қўлланма. – Т.: “Sano-standart”, 2015. – 120 б.
23. Печеркина, А. А. Развитие профессиональной компетентности педагога: теория и практика [Текст] : монография / А. А. Печеркина, Э. Э. Сыманюк, Е. Л. Умникова : Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б.и.], 2011. – 233 с.

24. О.С. Фролова. Формирование инновационной компетенции педагога в процессе внутришкольного повышения квалификации. Дисс.к.п.н. Воронеж 2018.

25. Компетенции педагога XXI века [Электронный ресурс]: сб. материалов респ. конференции (Минск, 25 нояб. 2021 г.) / М-во образования Респ. Беларусь, ГУО «Акад. последиплом. образования», ОО «Белорус. пед. о-во». – Минск: АПО, 2021.

26. Ишмухамедов Р.Ж., М.Мирсолиева. Ўқув жараёнида инновацион таълим технологиялари. – Т.: «Фан ва технология», 2017, 60 б.

27. Ишмухамедов Р, Мирсолиева М, Акрамов А. Раҳбарнинг инновацион фаолияти. – Т.: “Фан ва технологиялар”, 2019.- 68 б.

28. Abdurasulova G.B., Fetisova N.A., Ibragimov A.U. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati. [Matn]: darslik./ - G.B.Abdurasulova, N.A.Fetisova, A.U.Ibragimov -Т.: “Ilmiy-texnika axboroti-press” nashriyoti, 2023. - 478 b.

29. Akramov J.A., Korbut V.M., Israilova R.G., Matnazarov X.Y., Ikramov B.F. Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati. [Matn]: o‘quv qo‘llanma / J.A.Akramov, V.M.Korbut, R.G.Israilova, X.Y. Matnazarov, B.F.Ikramov. - Т.: “Umid Design”, 2021.-128 b.

30. Artikbayev O.S. Jamiyat ijtimoiy siyosiy hayotida demokratik o‘zgarishlar va rivojlanishlar istiqbollari. [Matn]: o‘quv qo‘llanma. /O.S.Artikbayev. -Т.: “Zamon poligraf”, nashriyoti, 2022. -136 b.

31. Beknazarov A.R. Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati. [Matn]: o‘quv qo‘llanma / A.R.Beknazarov. -Т.: “Umid Design”, 2023.-268 b.

32. Boltabayev M.R. va boshq. Sportda loyihalarni moliyalashtirish. [Matn]: O‘quv qo‘llanma. M.R. Boltabayev va boshq. -Т.: “O‘zkitob savdo nashriyoti”, 2020. - 240 b.

33. Jumanov O.S., Beknazarov A.R. Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati (Basketbol). [Matn]: o‘quv qo‘llanma O.S.Jumanov, A.R.Beknazarov. -Т.: “Umid Design”, 2021.-136 b.

34. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. [Matn]: darslik./ - Kerimov F.A. -Т.: “Ilmiy-texnika axboroti-press” nashriyoti, 2020. – 355 b.

35. Moodle LMS tizimida masofaviy kurslar yaratish. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. -Т.: Toshkent farmatsevtika instituti, 2017.

36. Muslimov N.A. va boshqalar. Innovatsion ta’lim texnologiyalari. [Matn]: o‘quv-metodik qo‘llanma. -Т.: “Sano-Standart”, 2015. -208 b

37. Muslimov N.A. va boshqalar. Pedagogik kompetentlik va kreativ asoslari. O‘quv-metodik qo‘llanma. / N.A.Muslimov va boshqalar. -Т.: “Sano-standart”, 2015. – 120 b.

38. Normuradov A.N. Yengil atletika turlarini o'rgatish. [Matn]: darslik / A.N. Normuradov. -T.: "Umid Design", 2021.-300 b.
39. O'rinov V. O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalarida ECTS kredit-modul tizimi: asosiy tushunchalar va qoidalar. O'quv qo'llanma. Nyu Bransvik Universiteti, 2020.
40. Oliy ta'lim tizimini raqamli avlodga moslashtirish konsepsiyasi. Yevropa Ittifoqi Erasmus+dasturining ko'magida. <http://hiedtec.ecs.uni-ruse.bg/pimages>
41. Oliy ta'limning meyoriy- huquqiy hujjatlari to'plami. -T.: 2013.
42. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. [Matn]: darslik / A.A. Pulatov. -T.: "O'zkitob savdo nashriyoti", 2020. - 448 b.
43. Rafiyev H.T. Yengil atletika turlarini o'qitish uslubiyati [Matn]: O'quv qo'llanma / H.T.-Rafiyev.-T.: "Umid Design", 2021.-300 b.
44. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati. [Matn]: darslik // R.S.Salomov, A.K Sharipov. -T.: "Ilmiy-texnika axboroti-press" nashriyoti, 2023.-168 b.
45. Tishabayev A. Yangi O'zbekistonda taraqqiyot strategiyasi. [Matn]: o'quv qo'llanma / A. Tishabayev. -T.: "Umid Design", 2023.- 110 b.
46. To'laganov Sh.F., Raxmanova M.M. Gandbol nazariyasi va uslubiyati. [Matn]: o'quv qo'llanma // Sh.F.To'laganov, M.M Raxmanova. -T.: "Ilmiy-texnika axboroti-press" nashriyoti, 2023.-224 b.
47. Tolametov A.A. Sportda axborot texnologiyalari [Matn]: o'quv qo'llanma// A.A.Tolametov. -T.: "Zamon poligraf", 2023.-244 b.
48. Tursunaliyev I.A. Jismoniy madaniyat va sport [Matn]: darslik/ I.A.Tursunaliyev.-T.: "Umid Design", 2021.-424 b.
49. Usmonov B.Sh., Habibullayev R.A. Oliy o'quv yurtlarida o'quv jarayonini kredit-modul tizimida tashkil qilish. -T.: "Tafakkur" nashriyoti,2020.-120 b.
50. Yemelyanova O.A. Ta'limda bulutli texnologiyalardan foydalanish // yosh olim. – 2014. - № 3. –S.907-909.
51. Zikriyoyev A.S. Dunyo universitetlari reytingidagi tadqiqotchi olimlar orasida o'zingizni kashf qiling. -T.: Navro'z, 2020.
52. Asekretov O.K., Borisov B.A. , Bugakova N.Y. i dr. Sovremenniye obrazovatelniye texnologii: pedagogika i psixologiya: monografiya. Kniga / – Novosibirsk: Izdatelstvo SRNS, 2015. – 318 s.
53. Ashurkova S.F. Teoriya i metodika voleybola: Uchebnik dlya visshix uchebnix zavedeniy. - T.: "Sano-standart" nashriyoti, 2019. – 535 s.
54. Gaverdovskiy Y. K. Sportivnaya gimnastika. - M.: Eksmo, 2013. -256 s.
55. Gaverdovskiy Y. K. Teoriya i metodika sportivnoy gimnastiki: uchebnik v 2 t. – T. 2/ Y. K. Gaverdovskiy, V. M. Smolevskiy. – M.: Sovetskiy sport, 2014. –231 s.

56. Guba V.P. Osnovi sportivnoy podgotovki: metodi otsenki i prognozirovaniya (morfobiomekhanicheskiy podxod): nauchno-metodicheskoye posobiye/ V.P.Guba. - M.: Sovetskiy sport, 2023, -384 s.

57. Kiryakova A.V, Olxovaya T.A., Mixaylova N.V., Zaporojko V.V. Internet-texnologii na baze LMS Moodle v kompetentnostno-oriyentirovannom obrazovanii: uchebno-metodicheskoye posobiye/ A.V. Kiryakova, T.A.Olxovaya, N.V.Mixaylova, V.V. Zaporojko; Orenburgskiy gos. Un-t. – Orenburg: OGU, 2011. – 116 s. http://www.osu.ru/docs/fpkp/kiryakova_internet_technologies.pdf

58. Kompetensii pedagoga XXI veka [Elektronniy resurs]: sb. Materialov resp. konferensii (Minsk, 25-noyabr. 2021 god.) /M-vo obrazovaniya Resp. Belarus, GUO “Akad. Poslediplom. Obrazovaniya”, OO “Belorus. ped. o-vo”. – Minsk: APO, 2021.

59. Nikitushkin V.G. Teoriya i metodika detskogo-yunosheskogo sporta. Uchebnik dlya vuzov. – M.: Sport, 2021. - 328 s.

60. Salimov O‘. Jismoniy madaniyat nazariyasi va tarixi. [Matn]: o‘quv qo‘llanma// -O‘.Salimov. -Termiz: “Surxon-Nashr”, 2020. -220 b.

IV. Elektron ta’lim resurslari

1. www.edu.uz.
2. www.aci.uz.
3. www.ictcouncil.gov.uz.
4. www.lib.bimm.uz
5. [www. Ziyonet. Uz](http://www.Ziyonet.Uz)
6. www.sciencedirect.com
7. www.acs.org
8. www.nature.com
9. <http://www.kornienko-ev.ru/BCYD/index.html>.