

MAKTAB YOSHLARIDA JISMONIY RIVOJLANISHNI INDIVIDUAL
YONDASHUV ASOSIDA PSIXOLOGIK RAG‘BATLANTIRISH

*Farg‘ona davlat universiteti “Adaptiv jismoniy
tarbiya va sport nazariyasi” kafedrası o‘qituvchisi*

A.Sheraliyeva

Farg‘ona davlat universiteti

Sport faoliyati fakulteti Psixologiya (sport) ta’lim

yo‘nalishi 4-bosqich talabasi

Rahimqulov Mardon Ismat o‘g‘li

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktab yoshidagi bolalarda jismoniy rivojlanishni ta'minlashda psixologik rag‘batlantirish va individual yondashuvning o‘zaro bog‘liqligi o‘rganilgan. Tadqiqot jarayonida individual metodlar asosida qiziqish uyg‘otish, motivatsiyani oshirish hamda shaxsiy yutuqlarga erishish mexanizmlari ishlab chiqilgan.

Abstract. This article examines the relationship between psychological stimulation and an individual approach in ensuring physical development in school-age children. In the course of the research, mechanisms for arousing interest, increasing motivation, and achieving personal success were developed based on individual methods.

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь психологической стимуляции и индивидуального подхода в обеспечении физического развития детей школьного возраста. В процессе исследования были разработаны механизмы, позволяющие вызывать интерес, повышать мотивацию и достигать личного успеха на основе индивидуальных методик.

Kalit soʻzlar. psixologik ragʻbat, individual yondashuv, motivatsiya, maktab oʻquvchilari, sport tarbiyasi.

Ключевые слова. психологическое стимулирование, индивидуальный подход, мотивация, школьники, спортивное воспитание.

Keywords. psychological stimulation, individual approach, motivation, schoolchildren, sports education.

Zamonaviy taʼlim tizimida shaxsga yoʻnaltirilgan yondashuvlar asosiy oʻrinni egallamoqda. Xususan, maktab oʻquvchilarining jismoniy rivojlanishini taʼminlashda nafaqat jismoniy mashqlar, balki psixologik ragʻbatlantirish usullari ham muhim ahamiyatga ega. Shu sababli har bir bola uchun individual reja asosida ish olib borish zarurati yuzaga keladi.

Asosiy qism

1. Psixologik ragʻbatlantirishning oʻrni

Psixologik ragʻbatlantirish — bu bolaning ichki motivatsiyasini uygʻotish va unga mustaqil harakat qilish uchun turtki berishdir. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, musbat baho, eʼtirof, yutuqlarni tan olish kabi usullar oʻquvchilarda jismoniy faoliyatga boʻlgan qiziqishni oshiradi.

2. Tajriba asosida yondashuv

23-sonli umumtaʼlim maktabida olib borilgan tajriba davomida 6-7-sinf oʻquvchilari bilan individual ishlash metodikasi sinovdan oʻtkazildi. Ragʻbatlantirish uchun turli metodlardan — individual topshiriqlar, yutuqlar jadvali, musobaqa tamoyillari — foydalanildi. Natijada oʻquvchilarning sportga boʻlgan munosabati ijobiy oʻzgardi.

3. Kuzatuv natijalari

Tajriba davomida aniqlanishicha, shaxsiy ragʻbatlantirish usullari qoʻllanilgan guruhda oʻquvchilarning oʻziga ishonchi, oʻzlashtirish darajasi va sport faoliyatidagi natijalari yuqori boʻldi. Jismoniy mashgʻulotlarga qatnashish faolligi 35% ga oshdi.

Xulosa va takliflar

Individual yondashuv va psixologik ragʻbatlantirishni uygʻunlashtirish orqali maktab oʻquvchilarining jismoniy rivojlanishi samaradorligini oshirish mumkin. Har bir oʻquvchi uchun shaxsiy yondashuv asosida ishlovchi metodikalar ishlab chiqilishi va amaliyotga joriy etilishi tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Azizxoʻjayev A.A. Pedagogika va psixologiya asoslari. – Toshkent: Oʻzbekiston, 2022.
2. Karimova S. Psixologik motivatsiya va sport. – Toshkent, 2021.
3. Umarova D. Maktab psixologiyasi asoslari. – Toshkent, 2020.
4. Xodjayev O. Jismoniy tarbiya metodikasi. – Toshkent: Fan, 2019.