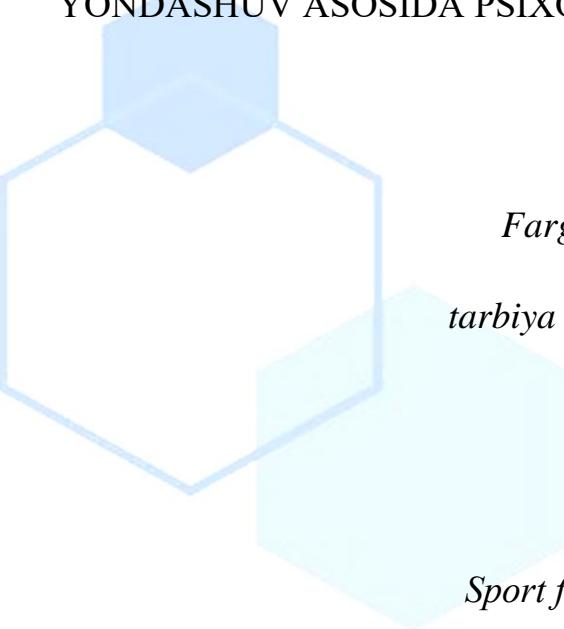


МАКТАВ YOSHLARIDA JISMONIY RIVOJLANISHNI INDIVIDUAL  
YONDASHUV ASOSIDA PSIXOLOGIK RAG'BATLANTIRISH

*Farg'onan davlat universiteti "Adaptiv jismoniy*

*tarbiya va sport nazariyasi" kafedrasi o'qituvchisi*

*A.Sheraliyeva*

*Farg'onan davlat universitesi*

*Sport faoliyati fakulteti Psixologiya (sport) ta'lim*

*yo'nalashi 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'r ganilgan. 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 so‘zlar.** psixologik rag‘bat, individual yondashuv, motivatsiya, maktab o‘quvchilari, sport tarbiyasi.

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

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

Zamonaviy ta’lim tizimida shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvlar asosiy o‘rinni egallamoqda. Xususan, maktab o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishini ta’minlashda nafaqat jismoniy mashqlar, balki psixologik rag‘batlantirish usullari ham muhim ahamiyatga ega. Shu sababli har bir bola uchun individual reja asosida ish olib borish zarurati yuzaga keladi.

## Asosiy qism

### 1. Psixologik rag‘batlantirishning o‘rni

Psixologik rag‘batlantirish — bu bolaning ichki motivatsiyasini uyg‘otish va unga mustaqil harakat qilish uchun turtki berishdir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, musbat baho, e’tirof, yutuqlarni tan olish kabi usullar o‘quvchilarda jismoniy faoliyatga bo‘lgan qiziqishni oshiradi.

### 2. Tajriba asosida yondashuv

23-sonli umumta’lim mакtabida olib borilgan tajriba davomida 6-7-sinf o‘quvchilari bilan individual ishlash metodikasi sinovdan o‘tkazildi. Rag‘batlantirish uchun turli metodlardan — individual topshiriqlar, yutuqlar jadvali, musobaqa tamoyillari — foydalanildi. Natijada o‘quvchilarning sportga bo‘lgan munosabati ijobjiy o‘zgardi.

### 3. Kuzatuv natijalari

Tajriba davomida aniqlanishicha, shaxsiy rag‘batlantirish usullari qo‘llanilgan guruhda o‘quvchilarining o‘ziga ishonchi, o‘zlashtirish darajasi va sport faoliyatidagi natijalari yuqori bo‘ldi. Jismoniy mashg‘ulotlarga qatnashish faolligi 35% ga oshdi.

#### Xulosa va takliflar

Individual yondashuv va psixologik rag‘batlantirishni uyg‘unlashtirish orqali maktab o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishi samaradorligini oshirish mumkin. Har bir o‘quvchi uchun shaxsiy yondashuv asosida ishlovchi metodikalar ishlab chiqilishi va amaliyotga joriy etilishi tavsiya etiladi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Azizzxo‘jayev A.A. Pedagogika va psixologiya asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston, 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.