

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA ZAMONAVIY TA'LIM BERISH USULLARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20653654>

Soliyeva Nargiza Normurod qizi

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Jizzax akademik litseyi

Annotatsiya

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy ta'lim berish usullari haqida bayon qilingan.

Kalit so'zlar

jismoniy tarbiya, zamonaviy ta'lim, sport, interaktiv ekran.

Аннотация

В данной статье описываются современные методы преподавания на уроках физической культуры.

Ключевые слова

физическое воспитание, современное образование, спорт, интерактивный экран.

Annotation

This article describes modern teaching methods in physical education classes.

Keywords

physical education, modern education, sports, interactive screen.

Mamlakatimizda yoshlarni sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vatan himoyasiga va mehnatga bo'lgan layoqatini kamol toptirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir.

Ommaviy sport insonlarni har tomonlama jismoniy rivojlanishida asosiy vositalardan hisoblanadi. Shunday ekan, jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Bugungi kunda mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ibot-tashviqot qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi. Jumladan, bolalarni go'daklikdan boshlab ommaviy va mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga keng jalb qilish, chiniqtirish, xususan, sog'lom, baquvvat, chidamli, chaqqon bo'lib o'sishlariga jiddiy e'tibor berish lozim [1].

Jismoniy tarbiya, har bir o'quvchining sog'lom rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Uning asosiy vazifasi - nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki o'quvchining psixologik, ijtimoiy va intellektual rivojlanishiga ham ta'sir qilishdir. Zamonaviy ta'lim berish usullari esa jismoniy tarbiya sohasida ham yangilik va o'zgartirishlarni talab etadi.

Jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy salomatlikni oshirish, balki o'quvchining ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini ham ta'minlaydi. Ta'lim jarayonida jismoniy tarbiya darslari orqali o'quvchilarni nafaqat harakatga, balki muvozanat, chidamlilik va kuchni boshqarish kabi ko'nikmalarga o'rgatish mumkin. Zamonaviy ta'lim usullari jismoniy tarbiya darslarini faqatgina jismoniy mashqlarni bajarish jarayoni sifatida emas, balki o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jamoaviy ruhni rivojlantirish imkoniyati sifatida ko'radi. Bugungi kunda jismoniy tarbiya sohasida ta'lim berish metodlari ko'plab innovatsion yondashuvlar bilan boyitilgan. Ular orasida interaktiv metodlar, mashqlarni gamifikatsiya qilish, multimedia vositalaridan foydalanish va ta'lim texnologiyalarini qo'llash muhim o'rin tutadi. Zamonaviy ta'lim usullari o'quvchilarni dars jarayonida faollikka undaydi, shuningdek, individual yondashuvlar orqali har bir o'quvchining ehtiyojlariga javob beradi. Interaktiv ta'lim metodlari o'quvchilarni faollikka undaydi, ularda mustaqil fikrlash va jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Jismoniy tarbiya darslarida bu metodlar quyidagi shakllarda qo'llaniladi:

Muammoli vaziyatlar yaratish: O'quvchilarni jismoniy faoliyatlarni o'rganishda muammolarni hal qilishga undash, bu esa ular uchun muhim mas'uliyat hissini shakllantiradi [2].

Jamoaviy faoliyatlar: O'quvchilarni guruhlarga bo'lish, turli sport o'yinlarida ishtirok etishga undash, bu orqali jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Kritik fikrlashni rivojlantirish: O'quvchilarga o'z harakatlarini tahlil qilish, o'zlari uchun eng samarali jismoniy mashqlarni tanlash imkoniyatini berish. Gamifikatsiya usuli o'quvchilarni o'yin elementlari orqali rag'batlantirish va darsni

qiziqarli qilishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya darslarida bu usulni qo'llash o'quvchilarni o'zlashtirishi kerak bo'lgan vazifalarni bajarishga undaydi. O'yinlashtirish orqali o'quvchilar mas'uliyat, natija uchun kurashish, maqsadga erishish va doimiy ravishda o'zini sinash kabi ko'nikmalarni o'rganadilar. Misol uchun, jismoniy mashqlarni ma'lum ball tizimiga asoslanib bajarish yoki musobaqalar tashkil etish o'quvchilarni raqobatga jalb qiladi va natijada ularning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshiradi. Zamonaviy texnologiyalar va multimedia vositalari jismoniy tarbiya darslarida ta'lim jarayonini samarali qilishga yordam beradi. Video darslar, animatsiyalar, 3D modellari, va interaktiv mashqlar o'quvchilarga sportning turli turlarini tushunish va o'rganish imkonini beradi.

Bunda mobil ilovalar, interaktiv ekranni qo'llash, shuningdek, onlayn platformalar orqali mashqlarni bajarish va natijalarni kuzatish imkoniyatlari taqdim etiladi. Bu o'quvchilarni yangi texnologiyalar bilan tanishtiradi va sportga bo'lgan qiziqishlarini oshiradi. Har bir o'quvchi o'zining jismoniy imkoniyatlari va salohiyatiga ega. Shuning uchun, ta'lim jarayonida individuallashtirilgan yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning jismoniy faollik darajasiga qarab turli xil mashqlar va dasturlar tayyorlash mumkin. Bu metodlar orqali o'quvchining jismoniy holatini yaxshilash va unga mos mashqlarni tanlash mumkin. Shuningdek, shaxsiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlash va o'quvchining o'zini baholashga imkon yaratish muhimdir. Jismoniy tarbiya darslarini faqat maktab yoki sport zallarida o'tkazish emas, balki tashqi muhitni ham ta'lim jarayoniga qo'shish talab etiladi. Sportni tabiatda o'ynash, toza havoda sayr qilish va mashq qilish nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki o'quvchilarga tabiat bilan bog'lanish imkonini yaratadi. Bunday mashg'ulotlar o'quvchilarni jismoniy va ruhiy jihatdan yanada mustahkam qiladi, ularni stressdan xalos qiladi. Zamonaviy ta'limning eng katta yutuqlaridan biri bu onlayn ta'lim platformalarining rivojlanishi. Jismoniy tarbiya sohasida ham onlayn platformalar orqali darslar o'tkazish, mashqlarni kuzatish va tahlil qilish mumkin. Shu tarzda, o'quvchilar uyda bo'lganida ham jismoniy faollikni davom ettirishi mumkin. Masalan, "Fitbit" kabi mobil ilovalar orqali o'quvchilarning jismoniy mashqlarini va yurish tezligini kuzatish mumkin. Yangi texnologiyalar jismoniy tarbiya darslarida interaktivlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega. Virtual Haqiqiyat (VR) va Kengaytirilgan Haqiqiyat (AR) texnologiyalari yordamida o'quvchilarni sport musobaqalarini "jonli" tarzda ko'rish yoki turli sport turlarini 3D formatda o'rganish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Bunday texnologiyalar o'quvchilarga yangi tajribalar va sportni o'rganish imkoniyatlarini taqdim etadi. Motivatsiya jismoniy tarbiya darslarining muvaffaqiyatini ta'minlovchi asosiy omillardandir. O'quvchilarni rag'batlantirish orqali ularni sport bilan

shug'ullanishga undash mumkin. Bunda o'quvchilarga kichik muvaffaqiyatlar uchun mukofotlar berish, yutuqlarni tan olish, hamda ularning rivojlanishini kuzatib borish muhimdir. Sportda muvaffaqiyatga erishish uchun rag'batlantiruvchi muhit yaratish zarur. Zamonaviy ta'limda o'quvchilarni o'z-o'zini motivatsiya qilishga o'rgatish juda muhimdir.

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni o'z maqsadlariga erishishga undash, o'zlarining yutuqlarini tahlil qilish va muvaffaqiyatlaridan ruhlanish ularga o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy ta'lim usullarining qo'llanilishi o'quvchilarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Interaktiv metodlar, gamifikatsiya, multimedia texnologiyalari va individuallashtirilgan yondashuvlar darslarning samaradorligini oshiradi. Jismoniy tarbiya sohasida zamonaviy pedagogik yondashuvlar, shuningdek, o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish va ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. O'qituvchilar va murabbiylar o'quvchilarni rag'batlantirish va darslarga jalb qilish orqali nafaqat sportning jismoniy foydasini, balki ularning umumiy rivojlanishini ta'minlashlari kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli Farmoni.
2. Shamsutdinov D.K. Zamonaviy ta'lim texnologiyalari va sport ta'limi. - Toshkent: O'zbekiston sport nashriyoti. 2020.
3. Williams, B. (2019). Gamification in Physical Education: Transforming Learning Through Play. New York: Springer. 2019.