



JISMONIY TARBIYA DARSINI O'QITISHDA ILG'OR METODLARDAN FOYDALANISH

Bazarbaev Iskender Irkinovich

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi, Toshkent axborot texnologiyalari
universiteti Nukus filiali

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 15-February 2024 yil

Ma'qullandi: 18- February 2024 yil

Nashr qilindi: 23- February 2024 yil

KEY WORDS

Jismoniy tarbiya, o'qitish, eng yaxshi amaliyotlar, innovatsiyalar, motivatsiya, texnologiya, o'yin yondashuvlari, samaradorlik, ta'lim sifati, xodimlarning malakasi, sport ko'rsatkichlari, o'z-o'zini rivojlantirish.

ABSTRACT

Zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya insonlarning salomatligi va jismoniy faolligini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Biroq, ushbu sohada talabalarni samarali o'qitish uchun eng yaxshi amaliyot va yondashuvlardan foydalanish kerak. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ilg'or usullardan foydalanishning ahamiyati va afzalliklari ko'rib chiqiladi, shuningdek, bunday usullarning misollari va ularning ta'lim samaradorligiga ta'siri ko'rib chiqiladi. Zamonaviy texnologiyalar va innovatsion yondashuvlar jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun yangi imkoniyatlarni ochib beradi.

Jismoniy tarbiya jismoniy va ruhiy salomatlikni rivojlantirishda, shuningdek, shaxsning umumiy madaniyatini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Bu o'quv jarayonining ajralmas qismidir, chunki u jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirish, salomatlikni mustahkamlash va sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya sohasidagi zamonaviy o'qitish usullari texnologiya, o'yin texnikasi, interaktiv darslar va boshqa innovatsion usullardan foydalangan holda o'qitish va o'qitishga turli xil yondashuvlarni taklif etadi. Ushbu usullar nafaqat o'rganishni yanada qiziqarli qiladi, balki mashg'ulotlar samaradorligini oshirishga, talabalarning muloqot qobiliyatlari va motivatsiyasini rivojlantirishga yordam beradi [3].

O'qitishda ilg'or tajribalardan foydalanish katta ahamiyatga ega, chunki u o'quv jarayonini yanada qiziqarli va samarali qilish imkonini beradi. O'qitishda innovatsiyalarni joriy etish quyidagilarga imkon beradi:

1. Talabalarning motivatsiyasini oshirish: zamonaviy texnologiyalar, o'yin yondashuvlari va interaktiv darslar talabalar uchun o'rganishni yanada qiziqarli qiladi, bu ularning motivatsiyasini oshirishga yordam beradi.

2. Ta'lim sifatini yaxshilash: ilg'or o'qitish usullaridan foydalanish bilimlarni yanada samarali yetkazish, ko'nikmalarni rivojlantirish va o'quvchilarning amaliy ko'nikmalarini shakllantirish imkonini beradi.

3. Zamonaviy ko'nikmalarni rivojlantirish: o'qitishda texnologiyadan foydalanish talabalarga zamonaviy axborot jamiyatida muhim bo'lgan zamonaviy vositalar va dasturlar

bilan tajriba orttirishga yordam beradi.

4. Mustaqil va ijodiy fikrlashni rag'batlantirish: o'qitishning innovatsion usullari tanqidiy fikrlashni, tahliliy qobiliyatlarni va muammolarni hal qilishda ijodkorlikni rivojlantirishga yordam beradi [5].

5. Zamonaviy mehnat bozoriga tayyorlash: ilg'or o'qitish usullaridan foydalanish talabalarga nafaqat akademik, balki zamonaviy dunyoda muvaffaqiyatli martaba uchun zarur bo'lgan kasbiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Shunday qilib, o'qitishda ilg'or tajribalardan foydalanish ta'lim sifatini oshirish, talabalarning shaxsiyatini rivojlantirish va ularni zamonaviy dunyoda muvaffaqiyatli hayot va martabaga tayyorlash uchun asosiy omil hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya darsini o'qitishda ilg'or usullarning asosiy printsiplari quyidagilar:

1. Talabalarning darslarda faol ishtiroki

- Talabalarni jismoniy tarbiya darslarida faol ishtirok etishga undash ularga materialni yaxshiroq o'rganishga va jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.
- Interfaol usullardan foydalanish, ijodiy yondashuv bilan topshiriqlar va darslardagi musobaqalar o'quv jarayonini faollashtirishga yordam beradi.

2. Hamkorlik va jamoaviy ish

- Hamkorlik va jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining muhim qismidir.
- Guruh mashqlari, o'yinlar va qo'shma loyihalar talabalarning muloqot qobiliyatlarini rivojlantirishga va birdamlikni shakllantirishga yordam beradi.

3. Fikr-mulohaza va tahlil

- Talabalarga mashqlarni bajargandan so'ng fikr-mulohazalarini bildirish va ularning natijalarini baholash ularga o'zlarining kuchli tomonlarini va yaxshilanish sohalarini tushunishga yordam beradi.
- O'quv jarayoni va natijalarini tizimli tahlil qilish o'qituvchilarga o'quv metodologiyasini talabalar ehtiyojlariga moslashtirishga imkon beradi [2].

4. Innovatsion o'quv muhitini yaratish

- Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida zamonaviy texnologiyalar, interaktiv o'quv materiallari va virtual haqiqatdan foydalanish o'quv samaradorligini oshirishga va talabalar e'tiborini jalb qilishga yordam beradi.
- Qiziqarli va ilhomlantiruvchi o'quv muhitini yaratish talabalarni faol o'rganishga va o'z qobiliyatlarini rivojlantirishga undaydi.

Jismoniy tarbiya darsini o'qitishning eng yaxshi amaliyotlarining ushbu asosiy tamoyillari talabalarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga hissa qo'shish orqali samarali va rag'batlantiruvchi muhitni yaratishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya o'qitishning ilg'or usullariga misollar:

1. Treningda texnologiyadan foydalanish

- Virtual haqiqat: talabalarning texnik ko'nikmalarini oshirish uchun o'quv simulyatsiyalari va sport musobaqalarini yaratish.
- Mobil ilovalar va onlayn platformalar: jismoniy faoliyatni kuzatish, individual o'quv dasturlarini yaratish va talabalar va o'qituvchilar o'rtasida ma'lumot almashish uchun maxsus dasturlardan foydalanish.

2. Interaktiv darslar va o'yin yondashuvlari

- O'quvchilarning motivatsiyasini oshirish va jismoniy faoliyatga qiziqish uyg'otish uchun o'quv jarayonida o'yin elementlari va vazifalaridan foydalanish.

- Hamkorlik, strategik fikrlash va jismoniy tayyorgarlik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradigan darslarda musobaqalar, o'yinlar va jamoaviy topshiriqlarni tashkil etish.

3. Jismoniy faoliyat orqali tanqidiy fikrlashni rivojlantirish

- Talabalarni jismoniy tarbiya jarayonida tahlil qilish va o'zini o'zi nazorat qilishni rag'batlantirishga qaratilgan darslarni o'tkazish.

- Talabalarning tanqidiy fikrlash va o'zini aks ettirishni rivojlantirish uchun jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi va sport maqsadlari to'g'risida munozaralar va munozaralar o'tkazish [1].

Jismoniy tarbiya ta'limidagi eng yaxshi amaliyotlarning ushbu misollari o'quv jarayonini yanada qiziqarli, samarali va innovatsion qilishga yordam beradi, bu esa materialni yaxshiroq o'zlashtirishga va talabalarda jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ilg'or usullardan foydalanishning afzalliklari:

1. Talabalarning motivatsiyasini oshirish: zamonaviy texnologiyalar, interaktiv darslar va o'yin yondashuvlaridan foydalanish o'quvchilarning darslarga bo'lgan qiziqishini oshirishga yordam beradi va ularni o'quv jarayonida faolroq ishtirok etishga undaydi.

2. Ta'lim sifatini yaxshilash: ilg'or tajribalar bilimlarni yanada samarali uzatish, ko'nikmalarni rivojlantirish va o'quvchilarning tana salomatligini shakllantirishga imkon beradi, bu esa jismoniy tarbiya ta'limining sifatini oshirishga yordam beradi.

3. Aloqa va xodimlar ko'nikmalarini rivojlantirish: o'yin va guruh o'qitish usullari jamoaviy ish, hamkorlik, nizolarni hal qilish va aloqalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

4. Trening samaradorligini oshirish: virtual haqiqat, mobil ilovalar va boshqa zamonaviy texnologiyalardan foydalanish texnik ko'nikmalarni oshirish, chidamlilikni oshirish va sport ko'rsatkichlarini tezlashtirish imkonini beradi.

5. O'z-o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini o'rganishni rag'batlantirish: taraqqiyotni mustaqil ravishda kuzatib borish, musobaqalarda va topshiriqlarda qatnashish va fikr-mulohazalarni olish qobiliyati talabalarga sport ko'nikmalarini rivojlantirish va yaxshilashga yordam beradi [4].

Shunday qilib, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ilg'or tajribalardan foydalanish yuqori natijalarga erishish, o'quvchilarning motivatsiyasi va samaradorligini oshirish, shuningdek, ushbu sohada ta'lim sifatini yaxshilash imkonini beradi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ilg'or tajribalardan foydalanish talabalarning muvaffaqiyatli va samarali ta'lim olishining kalitidir. Texnologiyalar, interaktiv darslar, o'yin yondashuvlari va boshqa innovatsion usullar o'quvchilarning motivatsiyasini oshirishga, o'rganish sifatini yaxshilashga, muloqot qobiliyatlarini rivojlantirishga, mashg'ulotlar samaradorligini oshirishga va o'z-o'zini rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ilg'or tajribalarni qo'llash talabalar uchun sport ko'nikmalarini rivojlantirish, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va yaxshi natijalarga erishish uchun keng imkoniyatlar ochadi. Bu sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, farovonlikni yaxshilashga yordam beradi va ta'lim va tarbiyaga kompleks yondashuvni rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya ta'limida ilg'or tajribalarni joriy etish nafaqat ta'lim sifatini

oshiradi, balki talabalarning shaxsiyati, jismoniy faolligi va umumiy farovonligini rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu sohadagi zamonaviy o'qitish usullariga qaratilgan har bir qadam o'quvchilarga ham, umuman o'quv jarayoniga ham foyda keltiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Armstrong, T., et al. Active Lives Global Report on Physical Activity. World Health Organization, 2018.
2. Dolan, J.M. Innovative Methods to Increase Physical Activity among College Students. Journal of College Health, 2017.
3. Owens, C. Introducing Technology to Physical Education: A Mixed Methods Study on Student and Teacher Perceptions. International Journal of Education and Technology, 2019.
4. Singh, A. Innovative Teaching Methods in Physical Education. Golden Research Thoughts, 2019.
5. Wilmore, J.H., Costill, D.L., & Kenney, L.W. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics, 2018.

