

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH.

Aliyeva Marg'uba Najimovna

Qashqadaryo viloyati Yakkabog' tumani MMTB ga qarashli 67- maktab Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: *Maqolada jismoniy tarbiya darslarida yangi pedagogik usullardan foydalanishning ahamiyati hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya darslarining afzalliklari xususida so'z yuritiladi.*

Kalit so'zlar: *tarbiya, axloq, jismoniy tarbiya, uslub, metodika, ta'lim oluvchi, sportchi.*

Bugungi kunda turli xil sog'liq muammolaridan aziyat chekayotgan maktab o'quvchilari soni sezilarli darajada oshdi. Ko'pgina bolalar jismoniy va aqliy rivojlanishda orqada qoladilar, ko'pincha yuqumli va virusli kasalliklar bilan kasallanadilar va hokazo. Ular tez-tez kasal bo'lib qolishadi - ular o'z vaqtida bilim olishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bolalar salomatligini oldini olish va mustahkamlash usullaridan biri bu maktab o'quvchilari uchun nafas olish mashqlaridir. Nafas olish gimnastikasi - bu tanani yaxshilashga qaratilgan mashqlar tizimi. Bolalar, ayniqsa, kichiklar uchun bu asosda oddiy (va ba'zan juda qiziqarli) mashqlardan iborat maxsus komplekslar yaratilgan. Maktab o'quvchilari bilan nafas olish mashqlarini o'tkazishdan maqsad, eng avvalo, ularning salomatligini mustahkamlashdir.

Ta'lim jarayoni faqat o'qituvchi tomonidan boshqariladigan jarayon emas, u o'quvchilar faoliyati bilan ham chambarchas bog'langan. O'quvchining o'z-o'zini boshqarishi natijasida o'quv jarayoni faollashadi. Jismoniy tarbiya va sport darslarida o'quvchining o'z xatti-harakatini o'zi nazorat qilishi, yo'l qo'ygan xatolarini o'zi aniqlashi va bartaraf etishi, mustaqil holda xulosalar chiqarishi, reproduktiv, qisman izlanuvchanlik va ijodiy topshiriqlarni bajarishda ishtirok etishi, o'quvchi faolligini oshiradi va uni amalga tadbiiq etilishiga samarali ta'sir ko'rsatadi.

Sport-imkoniyat. Sport mamlakatni dunyoga tanitishning eng samarali usuli. Sport-go'zallik, halollik, salomatlik komposi. Yurtimizda yaratib berilayotgan imkoniyatlarning eng ko'pi ham sportga bag'ishlangan. Eng yuqori natijalar ham fan olimpiadalaridan oldin sport musobaqalariga berilishini inobatga olgan holda fanni yoshlar o'rtasida ommalashtirish, sportchi chempionlarni yetkazishda biz pedagoglarning ham oldimizda ulkann vazifa turadi.

Jismoniy tarbiya darslarida o'qitish uslublarini mujassamlashtirgan holda, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash samaradorligini oshirish metodi va vositalari. Hozirgi kunda barcha pedagoglar singari jismoniy tarbiya o'qituvchilariga ham darslarni zamonaviy pedagogik talablar asosida tashkil etish, darsga innovatsion yondashuvni, o'quvchilarni mustaqil fikrlashga o'rgatishni dars davomida shakllantirish kabi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalanishni talab etadi.

Boshqa fanlarga nisbatan jismoniy tarbiya darslarida o'quv metodlar tubdan farq qiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchining asosiy faoliyati so'z bilan amalga oshiriladi: so'z yordamida bilimlar beriladi, tushunishni faollashtiradi va chuqurlashtiriladi, vazifalar beriladi, ularning bajarilishi boshqariladi, natijalar taxlil qilinadi va baholanadi, bolalarni intizomi

boshqariladi. Soʻz shugʻullanuvchilar faoliyatini tushunishda, baholashda va oʻzicha boshqarishda kerakli vazifani hal etadi. Shu bilan bir qatorda soʻz oʻzining qoʻllanilishiga koʻra u yoki bu dediktiv hikoya, suhbat, muhokama va va hokozolardan iborat.

Interfaol metod - taʼlim jarayonida oʻquvchilar hamda oʻqituvchi oʻrtasidagi faollikni oshirish orqali oʻquvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarida, bilimlarni oʻzlashtirishini faollashtirish, shaxsiy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Interfaol taʼlim usuli - har bir oʻqituvchi tomonidan mavjud vositalar va oʻz imkoniyatlari darajasida amalga oshiriladi. Bunda har bir oʻquvchi oʻz motivlari va intellektual darajasiga muvofiq ravishda turli darajada oʻzlashtiradi.

Interfaol taʼlim texnologiyasi - har bir oʻqituvchi barcha oʻquvchilar koʻzda tutilgandek oʻzlashtiradigan mashgʻulot olib borishni taʼminlaydi. Bunda har bir oʻquvchi oʻz motivlari va intellektual darajasiga ega holda mashgʻulotni oldindan koʻzda tutilgan darajada oʻzlashtiradi. Interfaol mashgʻulotlarni amalda qoʻllash boʻyicha ayrim tajribalarni oʻrganish asosida bu mashgʻulotlarning sifat va samaradorligini oshirishga taʼsir etuvchi ayrim omillarni koʻrsatishimiz mumkin. Ularni shartli ravishda tashkiliy-pedagogik, ilmiy-metodik hamda oʻqituvchiga, oʻquvchilarga, taʼlim vositalariga bogʻliq omillar deb atash mumkin. Ular oʻz mohiyatiga koʻra ijobiy yoki salbiy taʼsir koʻrsatishini nazarda tutishimiz lozim.

Jismoniy tarbiya oʻqituvchisi oʻquvchilarning muayyan shart-sharoitlari darajasini bilsagina, ularning bilish va oʻrganish faolligini oshirishga erisha oladi. Buning uchun oʻquvchilarning interfaol oʻquv mashgʻulotga tayyorlash, oʻtilgan mavzuni oʻzlashtirib olishlari, xamda oʻquv mashgʻulotiga tayyorlanib kelishlari, dars jarayonida oʻqilgan yoki tinglangan matn yuzasidan muhokamalar oʻtkaza bilishlari, ijodiy, amaliy xarakterdagi topshiriqlarni osonlikcha bajarishlari zarur. Taʼlim jarayoni faqat oʻqituvchi tomonidan boshqariladigan jarayon emas, u oʻquvchilar faoliyati bilan ham chambarchas bogʻlangan. Oʻquvchining oʻz-oʻzini boshqarishi natijasida oʻquv jarayoni faollashadi. Jismoniy tarbiya va sport darslarida oʻquvchining oʻz xatti-harakatini oʻzi nazorat qilishi, yoʻl qoʻygan xatolarini oʻzi aniqlashi va bartaraf etishi, mustaqil holda xulosalar chiqarishi, reproduktiv, qisman izlanuvchanlik va ijodiy topshiriqlarni bajarishda ishtirok etishi, oʻquvchi faolligini oshiradi va uni amalga tadbiiq etilishiga samarali taʼsir koʻrsatadi. Jismoniy tarbiya va sportning nazariy, amaliy darslarida, interfaol metodlardan foydalanishning afzalligi:

- 1.Oʻquvchilarni mavzularni chuqur oʻzlashtirilishi;
- 2.Oʻqituvchi tomonidan oʻquvchilarni nazorat qilishning qulayligi
- 3.Oʻquvchilarni qisqa vaqt ichida koʻproq malumot olishi
4. Oʻquvchilarni koʻnikma va malakalarini maksimal rivojlanishi ,

Shunday qilib, jismoniy tarbiya oʻqituvchisini yangi talablar sharoitida oʻquv jarayonini loyihalash nafaqat taʼlim natijalarini rejalashtirishga, balki taʼlim mazmuni, usullari, shakllari va texnologiyalarini tanlashga boshqa yondashuvlarni ham nazarda tutadi. Jismoniy tarbiyada innovatsion texnologiyalardan foydalanish, eng avvalo, jismoniy tarbiya va sportga qiziqishni oshirish maqsadida pedagogik jarayonga ijodiy yondashishdir. Bu salomatlikni saqlash uchun oʻquv jarayoni darajasini oshirish vazifasi bilan bogʻliq holda biz intilayotgan asosiy maqsaddir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasida Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi. "O'zbekiston", Toshkent, 1997 yil.

2. Piraxunova F.N., Nazirov A.X. O'qitishning yangi pedagogik texnologiyalari. Uslubiy qo'llanma. -T.: "IQTISOD-MOLIYA". 2008, 3-48 bet.

3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITAPRESS», 2022. 269 bet.

4. Goncharova O.V. "Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish" o'quv qo'llanma T.: O'zDJTI nashriyoti 2005 y

5. Минникова Н. В. Трофимова Я. А. Оценка эффективности использования дыхательной гимнастики по А. Н. Стрельниковой со старшими дошкольниками. Наука-2020 г