

**JISMONIY TARBIYA DARSLARINI PEDAGOGIK TA'LIM
INNOVATSION KLASTERI ASOSIDA O'QITISH METODIKASI
(UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARI MISOLIDA)**

Xudaynazarova Gullola Mirxojidinovna

Sport va xarakatli o'yinlar kafedrası katta o'qituvchisi

Annotatsiya:

Ushbu maqolada Jismoniy tarbiya — sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko'rsatkichlardan biri. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashg'ulotlar, organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi. Jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo'shib olib boriladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy mashg'ulotlar, pedagogik metodlar, ta'lim, jismoniy mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, sport.

Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar kam yoritilib, faqat yosh sportchilarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ishlarga e'tibor qaratiladi. Jismoniy tarbiya darslarida kuch ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha ishlar yetarli darajada emas. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining sifatini oshirish, maktabdan tashqari mashg'ulotlarni tashkil etish va samaradorligini oshirish, sportni rivojlantirish va ommaviyligini oshirish, iqtidorli sportchilarni saralab olish va tarbiyalash muhim ahamiyatga ega.

Maktabda Jismoniy tarbiya fanini o'qitishda quyidagi pedagogik metodlardan foydalaniladi.

Ko'rgazmani taqdim etish usuli. Jismoniy tarbiya jarayonida vizual usul keng qo'llaniladi, ya'ni barcha sezgi organlariga ta'sir qilish orqali mavjud narsalar bilan aloqa amalga oshiriladi. Bu usullar quyidagi guruhlariga bo'linadi: ularni bevosita o'qituvchi ko'rsatishi yoki o'quvchi yordamida metodik ko'rsatishi mumkin. Mashqlarning bajarilishi, harakatning ta'siri, qoidalari va shartlari.



Jismoniy rivojlanish usuli. Shaxsning jismoniy yetukligi jismoniy tarbiya shakli, usullari va vositalarining mazmuniga bog'liq. Rivojlanish usuli deganda o'quvchi va o'qituvchi o'rtasidagi maqsadga yo'naltirilgan o'zaro harakatlar tizimi va amaliyotda shaxsning jismoniy faoliyatini yaxshilashga qaratilgan pedagogik maqsad tushuniladi. O'quvchilarning jismoniy tarbiyasi jarayonida tizimli harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish uchun dasturiy ta'minotdan foydalaniladi.

Dasturiy ta'lim quyidagilarni o'z ichiga oladi:

— O'quv materiallarini puxta tahlil qilish va uni ta'limning mantiqiy va metodik ketma-ketligiga solish; o'quvchining o'quv materialini o'zlashtirish jarayonida mustaqilligi va faolligini oshirish; kun tartibi vaqtini ongli taqsimlash.

— O'quvchilarning o'quv faoliyatini samarali boshqarish.

— Ta'limni o'quvchilarning jamoa bo'lib ishlashi bilan bog'liqlikda individuallashtirish.

— O'quvchilar va o'qituvchi faoliyatini intensivlashtirish uchun zamonaviy texnika vositalarini qo'llash va ulardan foydalanish.

Jismoniy rivojlanishning pedagogik jarayonining mohiyatini (uning mazmuni va tuzilishi, uning tuzilishini va shaxsni shakllantirish jarayonidagi o'zgarishlarni belgilaydigan qonuniyatlarni) har tomonlama va chuqur bilish talab etiladi. Bunday bilimlar amaliy tajribaning barcha yutuqlarini va ilmiy ma'lumotlarning butun majmuasini o'z ichiga olishi kerak.

O'yin usuli. O'yin usuli dars yoki mashg'ulotni qiziqarli o'tkazishga, o'quvchilarni tez jalb qilishga, o'quvchilarda yuqori natijalarga erishish istagini shakllantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, darsning intensivligi maksimal bo'lib, u tarbiyaviy xususiyatga ega. O'yin usulining asosiy maqsadi darsni qiziqarli va yuqori saviyada tashkil etish orqali o'quvchilarning darsga qiziqishini oshirish, ularni to'liq jalb etishdan iborat. Buning uchun dars o'yin uslubida o'tkaziladi.

Dars zichligi maksimal darajada bo'ladi va tarbiyaviy xarakterga ega: do'stlik, mas'uliyat, axloqiy tarbiya amalga oshiriladi. O'yin metodi harakatli va sport o'yinlari shakli, faoliyati, sharti hamda qoidalari asosida tashkil etiladi. O'yin usulining afzallik xususiyatlari:

a) dars jarayoni o'quvchilarning harakat faoliyati yuqori ruhiy ko'tarinkilik tarzida olib boriladi;



b) o'yin jarayonida o'quvchilar o'rtasida murakkab vaziyatlar vujudga keladi. Shu boisdan ushbu murakkab vaziyatlarning yechimini topishda hamjihatlik xususiyatlariga o'rgatadi.

Ushbu xususiyatlar o'quvchilarning harakat faoliyatiga qiziqishini orttirib, ruhiy toliqishdan xalos etadi. O'zlashtirilgan harakatlarni takomillashtirishga va ulardan foydalanish mahoratini egallashga yordam beradi.

Musobaqa usuli. Musobaqa ta'lim usulining mohiyati shundan iboratki, u o'quvchilarda do'stona, sog'lom raqobat va birinchi o'rin uchun kurash ruhini tarbiyalaydi. O'quvchilarning jismoniy tarbiyaga qiziqishini oshirishda darslarni musobaqa usulida tashkil etish katta ahamiyatga ega. Bu mashg'ulotlarni boshlang'ich sinf o'quvchilari o'rtasida sport va harakatli o'yinlar (spartakiada) shaklida o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Musobaqa metodining maqsadi: o'quvchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'zlashtirgan harakat ko'nikma va malakalarini baholash; jismoniy tayyorgarligini aniqlash; jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishni uyg'otish. Jismoniy tarbiya jarayonida mashg'ulotlarni o'tkazish mustaqil o'yin shaklida (jismoniy tarbiya va sport musobaqalari) ham qo'llaniladi. Musobaqa metodining maqsadi: o'quvchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'zlashtirgan harakat ko'nikma va malakalarini baholash; jismoniy tayyorgarligini aniqlash; sportga bo'lgan qiziqishni uyg'otish. Musobaqa metodini qo'llashda jismoniy tarbiya darslari musobaqa tarzida o'tkaziladi. Mashqlarni musobaqa shaklida tashkillashtirish usuli. Musobaqa tarbiya usulining mohiyati shundaki, u o'quvchilarda do'stona, sog'lom raqobat, kuchlilarga tenglashishga intilish ruhini tarbiyalaydi. Musobaqa usuli jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qiziqishni rivojlantiradi.

Xulosa:

Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalarining amaliy ahamiyati shundaki, har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash va rivojlantirish, sog'ligini mustahkamlash, govda tuzilishini takomillashtirish, jismoniy madaniyat dars jarayonida jismoniy madaniyat haqida ma'lum nazariy bilimlarni berish bilan birgalikda o'quvchilarga davlat dasturida ko'rsatilgan



jismoniy harakat qila olish va malakalarni hamda gegenik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantirishdan iboratdir

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg'ona 2001.[1]
2. Качашкин М. Методика физической культуры.-М., 1982г.[2]
3. Шарипова Д.Д., Мусурмонов А., Таирова М. "Формирование здорового образа жизни". Т., 2005г.[3]
4. Gancharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T.,2005-yil.[4]
5. Usmonxo'jayev T.S. va boshqalar. Darslik. Jismoniy tarbiya - 7-8, "O'qituvchi" nashr, 2003-yil.[5].