

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QUVCHILAR JISMONIY SAMARADORLIGINI OSHIRISH UCHUN QO'LLANILADIGAN METODLAR TASNIFI

Shavkatovna Madina Shavkat qizi

Toshkent shahar 122-DMTT jismoniy tarbiya yo'riqchisi

Annatotsiya: *hech kimga sir emaski, bugungi kunda mamlakatimizda sportga bo'lgan e'tibor ayrica. Shu boisdan o'quv ta'lim muassalarida jismoniy tarbiya fanini o'qitish bo'yicha metodika ishlab chiqilgan va ushbu metodikaga asoslangan holda darsda o'quvchillar faolligini oshirish uchun ko'plab texnikalardan foydalanishimiz mumkin. Mazkur maqola aynan shu texnikalarga bag'ishlanadi.*

Abstract: *It's no secret that today in our country, attention is paid to sports. Therefore, a methodology for teaching physical education has been developed in educational institutions, and based on this methodology, we can use many techniques to increase the activity of students in class. This article is dedicated to these techniques.*

Аннатоция: *Ни для кого не секрет, что сегодня в нашей стране спорту уделяется внимание. Поэтому в образовательных учреждениях разработана методика преподавания физического воспитания, и на основе этой методике мы можем использовать множество приемов для повышения активности учащихся на уроке. Этим методикам посвящена данная статья.*

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda davlatimiz rahnamoligida jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son, 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli farmon va qarorlarida yurtimiz aholisini sog'ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid masalalarga e'tibor qaratilgan. Yurtimizda yoshlarni sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vatan himoyasiga va mehnatga bo'lgan layoqatini kamol toptirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir. Jismoniy tarbiya va sport insonlarni har tomonlama jismoniy rivojlanishida asosiy vositalardan hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar har taraflama rivojlantiriladi. Ular uchun ham aqlan, ham ma'nan, ham jismonan mashg'ulotlar va metodlar qo'llaniladi. Chunki sport faqatgina kuchga bog'liq bo'lgan tarmoq emas, u insonning butun ruhiy va jismoniy dunyosini qamrab oladi. Shu boisdan ushbu fanda qo'llaniladigan mashg'ulotlar universal. Hech kimga sir emaski, bugungi kunda ta'lim dargohlarida barcha sinflar va o'quv guruhlarida dars jadvali asosida majburiy, maktab "Jismoniy tarbiya" darsi shaklida, maxsus ma'lumotga ega bo'lgan mutaxassis tomonidan o'tkaziladi va jismoniy tarbiya davlat dasturi o'quv materialini o'qitish jarayoni yo'lga qo'yilgan.

В.А.Ашмарин (1990) jismoniy tarbiya darsiga quyidagicha "Jismoniy tarbiya darsi - jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tizimli shakli bo'lib, u yoshi, jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligi bir biriga yaqin kontingent(guruh) bilan, belgilangan vaqt ichida o'tkaziluvchi, davlat dastur mavzularini o'qitishning majburiy mashg'ulot shaklidir" ta'rif beradi.

Endi ushbu darslar qo'llash mumkin bo'lgan, o'quvchilarni har taraflama shakllantirishda yordam beruvchi metodlar tasnifi bilan tanishamiz.

- O'yin metodi

O'yin metodining boshqa metodlardan farqi shundaki bu metod eng qadimgi zamondan beri kelayotgan metoddir. Ya'ni insonni madaniyati bilan birga rivojlanib kelgan. O'yin metodi faqat voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi bilan birga olib bormasdan jismoniy mashqlarning xammasida ham qo'llaniladi. O'yin metodi orqali o'qituvchi o'quvchilar faoliyatini tashkil qilishi mumkin. O'yin metodi biror maqsadga erishishda, o'quvchilarni mustaqil shug'ullanishini, talabchanligini shug'ullanuvchilarning xulq-atvorini va emotsional holatini shakllantirishda foydalaniladi. Bu metod yuklamani dozirovkasini chegaralashda foydalaniladi (mashg'ulotlar o'yin qoidasi bo'yicha o'tkaziladi). O'yin metodi harakat faoliyatini takomillashtirishda katta ahamiyatga ega.

- Musobaqa metodi

Musobaqa metodi - bu ham o'yin metodiga o'xshash, lekin bu kichik, o'rta va katta yoshdagi kishilar o'rtasida ham olib boriladi. (mashg'ulotlar bolalar bog'chasida, maktabda, ishlab chiqish korxonalarida). Musobaqa metodidan foydalanganda o'quvchilarning kuchini tekshirishimiz yoki yuqori natijaga erishishini ko'rsatuvchi metoddir. Tanbex berish formasidagi pedagogik ta'sir etish shug'ullanuvchilarda salbiy his tuyg'ular uygotib, yaramas ishlarni takrorlanishiga qarshilik ko'rsatishga davat etishi kerak. Agar shug'ullanuvchilar tarbiyachining tanbex berishiga qarshilik bildirsalar, u holda ularga nisbatan majbur etish va jazolash choralari qo'llanilishi mumkin.

- Aqliy tarbiya metodlari

Jismoniy tarbiya prestessida muhokama yuritish shug'ullanuvchilarni aniq fikrlashga, umumiy qoidalar haqiqatlar ishlab chiqishga, hamda shularga muvofiq va jismoniy tarbiya soxasida muayyan tushunchalarni shakllantirishga o'rgatadi. Jismoniy tarbiya prestessida muhokama yuritish ko'nikmasi asta-sekin bilan ortib boradi. Harakat amallariga o'rgatishning dastlabki bosqichlarida o'quvchilardan so'rash ularning mustaqil ravishda kuzatishlari va taqqoslashlari orqali ularda muhokama yuritish malakasi xosil qilinadi. Shug'ullanuvchilarda umumiy rivojlanish ortgan sari ulardagi harakat tajribalari va maxsus bilimlar boyib borgan sari, taxlil qilish, umumlashtirish, tanqidiy baho berish va boshqa metodlar hamda aqliy tarbiya usullaridan foydalaniladi.

Xulosa o'rnida aytilish mumkinki, kundan-kunga jismoniy tarbiya darslarining ham o'qitish metodikasi yangidan-yangi metod va texnologiyalar bilan boyimoqda. biz shulardan ayrimlarini va ommaboplarini keltirdik xolos. Dars davomida turli texnikalardan foydalanish darsning qiziqarli va samarali bo'lishiga yordam beradi.