

YOSH AVLODNI JISMONIY TARBIYALASHDA INNOVATSION USULLAR VA SOG'LOM TURMUSH TARZI

G'ulomjonova Muxlisa

Pop tumani 1-son texnikumi

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o'smir yoshdagi o'quvchilarning jismoniy salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya darslarining o'rni tahlil qilinadi. Maqolada jismoniy faollikning aqliy mehnat bilan bog'liqligi va sport o'yinlarini tashkil etishda zamonaviy yondashuvlar yoritilgan.

ABSTRACT

This article analyzes the role of physical education classes in strengthening the physical health of adolescent students. The article highlights the connection of physical activity with mental work and modern approaches in organizing sports games.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, salomatlik, sog'lom turmush tarzi, gimnastika, harakatli o'yinlar, jismoniy rivojlanish.

Key words: physical education, sport, health, healthy lifestyle, gymnastics, movement games, physical development.

KIRISH:

Sog'lom avlodni shakllantirish jamiyatning bosh maqsadlaridan biridir. Texnikumlarda ta'lim olayotgan yoshlarning jismoniy tayyorgarligi ularning kelajakdagi ish unumdorligiga bevosita ta'sir qiladi. Jismoniy tarbiya darslari nafaqat muskullarni chiniqtirish, balki o'quvchining irodasi va intizomini ham shakllantiradi.

ASOSIY QISM VA MUHOKAMA:

Jismoniy tarbiya darslarida "Harakatli o'yinlar" metodikasi o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini sezilarli darajada oshiradi. Har bir dars o'quvchilarning yosh xususiyatlaridan kelib chiqib, uch qismga bo'linadi: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qism.

Dars samaradorligini oshirish uchun:

1. Individual yondashuv: Har bir o'quvchining jismoniy holatiga qarab mashqlar belgilash.
2. Jamoaviy o'yinlar: Futbol, voleybol va basketbol orqali jamoada ishlash ko'nikmasini rivojlantirish.
3. Sog'lom turmush tarzi targ'iboti: To'g'ri ovqatlanish va kun tartibiga rioya qilish bo'yicha tushuntirish ishlari.

Tajribalar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faol o'quvchilar stressga chidamli bo'lib, boshqa fanlarni o'zlashtirishda ham faollik ko'rsatishadi.

XULOSA:

Jismoniy tarbiya darslari ta'lim tizimining uzviy qismi bo'lib, u yoshlarni har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Innovatsion sport metodikalarini qo'llash o'quvchilar salomatligini saqlash va ularda vatanparvarlik ruhini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abdullayev A. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". Toshkent, 2017.
2. Kerimov F. "Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar". Toshkent, 2010.
3. Graham, G. "Teaching Physical Education". McGraw-Hill Education, 2011.