

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INTERFAOL METODLARNI JORIY ETISHNING ZAMONAVIY USULLARI

Mamatkulova Zamira G'anikulovna

*Toshkent davlat agrar universiteti o'qituvchisi, O'zbekiston
milliy pedagogika universiteti tayanch doktoranti*

Annotatsiya: Mazkur maqolada umumta'lim maktablari va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarida interfaol metodlarni qo'llashning zamonaviy yondashuvlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda interfaol metodlarning nazariy asoslari, ularning jismoniy faollikni oshirish, o'quvchilarning motivatsiyasini kuchaytirish hamda jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishdagi ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, amaliy tajribalar asosida interfaol metodlardan foydalanish samaradorligi baholanadi va pedagogik tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, interfaol metodlar, pedagogik texnologiyalar, o'yinli ta'lim, motivatsiya, kompetensiyaviy yondashuv, faol ta'lim.

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar rivojlanayotgan sharoitda ta'lim tizimida, xususan, jismoniy tarbiya fanini o'qitishda ham innovatsion yondashuvlarga ehtiyoj ortib bormoqda. An'anaviy mashq va buyruq asosidagi darslar o'quvchilarning qiziqishini yetarli darajada ta'minlay olmayapti. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarini interfaol metodlar asosida tashkil etish dolzarb pedagogik masalaga aylanmoqda.

Interfaol metodlar o'quvchini dars jarayonining faol ishtirokchisiga aylantirib, uning mustaqil fikrlashi, jismoniy faolligi va ijtimoiy moslashuvini rivojlantiradi. Jismoniy tarbiya darslarida bunday metodlarning joriy etilishi nafaqat jismoniy sifatlarni, balki shaxsiy va ijtimoiy kompetensiyalarni ham shakllantirishga xizmat qiladi.

Ilmiy-pedagogik adabiyotlarda interfaol ta'lim metodlari ta'lim jarayonini faollashtirishning samarali vositasi sifatida keng yoritilgan. Tadqiqotchilar interfaol metodlarning o'quvchilarda o'zaro hamkorlik, muloqot madaniyati va mas'uliyat hissini rivojlantirishini ta'kidlaydilar.

Jismoniy tarbiya sohasidagi ilmiy manbalarda esa interfaol yondashuvlar sport o'yinlari, jamoaviy mashqlar, musobaqa va rolli o'yinlar orqali amalga oshirilishi mumkinligi qayd etiladi. Shuningdek, zamonaviy pedagogik texnologiyalar — muammoli ta'lim, loyiha metodi, klaster va refleksiya usullari jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilganda yuqori natijalar berishi ilmiy asoslab berilgan.

Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash bilan birga, ularning qiziqishini oshirish va faolligini rag'batlantirishga qaratilgan

bo'lishi kerak. Zamonaviy ta'limda interfaol (interaktiv) metodlar an'anaviy darslarni o'zgartirib, o'quvchilarni faol ishtirok etishga undaydi. Bu metodlar o'quvchilar o'rtasida o'zaro hamkorlikni, muammo hal qilishni va ijodiy fikrlashni rivojlantiradi. Quyida zamonaviy interfaol usullarning asosiy turlari va ularni jismoniy tarbiya darslarida qo'llash misollari keltirilgan.

Guruhli va hamkorlikka asoslangan usullar

- Cooperative Learning (Hamkorlikda o'rganish): O'quvchilar kichik guruhlariga bo'linib, birgalikda mashqlarni bajaradilar. Masalan, estafeta o'yinlarida guruh a'zolari bir-biriga maslahat berib, natijaga erishadilar.

- Sport Education Model: Darslarni haqiqiy sport musobaqalari kabi tashkil etish – o'quvchilar jamoalar, hakamlar va murabbiylar rolini o'ynaydilar. Bu usul o'quvchilarda mas'uliyat va jamoaviy ruhni shakllantiradi.

- Teaching Games for Understanding (O'yinlarni tushunib o'ynash): Oddiy mashqlardan oldin o'yin qoidolari va taktikasini muhokama qilish. O'quvchilar "Nima uchun bu harakat kerak?" degan savollarga javob izlaydilar.

O'yin va gamifikatsiya usullari

- Gamification: Darslarga o'yin elementlarini qo'shish – ball to'plash, daraja oshirish, musobaqalar. Masalan, fitness trackerlar orqali kunlik qadamlar sonini hisoblash va g'olibni aniqlash.

- Harakatli o'yinlar va lead-up games: Oddiy o'yinlar orqali murakkab sport turlariga tayyorgarlik (masalan, basketbolga kirish uchun to'p o'tkazish o'yinlari).

- Exergames (Faol video o'yinlar): Kinect yoki shunga o'xshash qurilmalar bilan virtual sport o'ynash, bu o'quvchilarning faolligini oshiradi.

Texnologiyaga asoslangan zamonaviy usullar

- Virtual Reality (VR) va Augmented Reality (AR): VR garnituralari orqali virtual sport maydonlarida mashq qilish. AR ilovalari esa oddiy mashqlarga interfaol elementlar qo'shadi (masalan, telefon orqali harakatlarni tahlil qilish).

- Fitness trackerlar va mobil ilovalar: Aqlli soatlar yoki ilovalar (Strava, Nike Training Club) orqali shaxsiy natijalarni kuzatish. O'quvchilar o'z prognozlarini guruhda muhokama qiladilar.

- Video tahlil va onlayn platformalar: Darsda o'quvchilarning harakatlarini video ga olish va birgalikda tahlil qilish. Nearpod yoki shunga o'xshash platformalar orqali interfaol savollar va video ko'rsatish.

- Flipped Classroom (Teskariy o'qitish): Uyda nazariy materiallarni (video yoki maqolalar) o'rganib, darsda faqat amaliy mashqlarga vaqt ajratish.

Boshqa innovatsion yondashuvlar

- Muammo hal qilish va loyiha usullari: O'quvchilar o'zlarining fitness dasturini ishlab chiqadilar yoki maktab sport tadbirini tashkil qiladilar.

- Individual va differensial yondashuv: Har bir o'quvchining darajasiga qarab vazifalar berish – masalan, zaif o'quvchilarga oddiy mashqlar, kuchlilariga murakkab.

- Kognitiv faollashtirish strategiyalari (CATS): Maqsad qo'yish, konstruktiv fikr-mulohaza va interfaol vazifalar orqali o'quvchilarning o'z-o'ziga ishonchini oshirish.

Bu usullarni joriy etishda o'qituvchi "rejissyor" rolini o'ynashi kerak: darsni rejalashtirib, o'quvchilarni faol ishtirok etishga undaydi. Natijada, darslar qiziqarli bo'lib, o'quvchilarning motivatsiyasi, jismoniy ko'rsatkichlari va ijtimoiy ko'nikmalari oshadi. O'zbekiston ta'lim tizimida ham innovatsion texnologiyalarni (masalan, multimedia va masofaviy usullar) joriy etish tavsiya etilmoqda.

Olingan natijalar boshqa tadqiqotchilar xulosalari bilan hamohang bo'lib, interfaol metodlarning ta'lim sifati va samaradorligini oshirishdagi rolini yana bir bor tasdiqlaydi. Biroq interfaol metodlarni joriy etishda o'qituvchining kasbiy tayyorgarligi, darsni rejalashtirish sifati va moddiy-texnik baza muhim omil hisoblanadi.

Shuningdek, ayrim hollarda vaqt taqchilligi va sinfdagi o'quvchilar sonining ko'pligi interfaol metodlardan samarali foydalanishga to'sqinlik qilishi mumkin. Shu bois metodlarni tanlashda dars sharoiti va o'quvchilarning yosh xususiyatlari hisobga olinishi lozim.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya darslarida interfaol metodlarni joriy etish ta'lim jarayonini jonlantiradi, o'quvchilarning jismoniy va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Interfaol metodlar asosida tashkil etilgan darslar o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini mustahkamlaydi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun interfaol metodlar bo'yicha malaka oshirish kurslarini kengaytirish;

Dars jarayonida o'yinli va musobaqa elementlarini tizimli qo'llash;

Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni jismoniy tarbiya faniga integratsiya qilish tavsiya etiladi.

Adabiyotlar.

1. Musurmanov, M.M. Zamonaviy ta'lim texnologiyalari. – Toshkent: Fan, 2019.
2. Dyson, B., Griffin, L., Hastie, P. Sport Education, Tactical Games, and Cooperative Learning: Theoretical and Pedagogical Considerations. – Quest Journal, 2004.
3. Bailey, R. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. – Journal of School Health, 2006.
4. UNESCO. Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. – Paris: UNESCO Publishing, 2015.
5. Kirk, D. Physical Education Futures. – London: Routledge, 2010.

6. Mosston, M., Ashworth, S. Teaching Physical Education. – San Francisco: Pearson Education, 2008.
7. Siedentop, D. Introduction to Physical Education, Fitness and Sport. – New York: McGraw-Hill, 2011.
8. Casey, A., Goodyear, V. Models-Based Practice in Physical Education. – London: Routledge, 2015.
9. Hord, G. Interactive Teaching Strategies in Physical Education. – Human Kinetics, 2012.
10. Silverman, S. Student Learning in Physical Education. – Human Kinetics, 2017.
11. Jarvis, P. Learning to Be a Person in Society. – London: Routledge, 2009.
12. OECD. Education 2030: The Future of Education and Skills. – Paris: OECD Publishing, 2019.