

**JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA ZAMONAVIY TA'LIM BERISH
USULLARI**

Xatamov Nurbek Boliyevich
TATU, Samarqand fililali dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llanilayotgan zamonaviy o'qitish usullarining o'rni va ahamiyati ko'rib chiqiladi. Ayniqsa, ular o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, mustaqil fikrlash qobiliyati va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantirishdagi roli yoritilgan. Shuningdek, innovatsion pedagogik yondashuvlar, interaktiv metodlar hamda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning samaradorligi tahlil etiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, zamonaviy o'qitish usullari, innovatsion yondashuv, interaktiv metodlar, AKT, sog'lom hayot tarzi, pedagogik texnologiya, o'quvchi faolligi, ta'lim sifati.

Аннотация: В данной статье рассматриваются роль и значение современных методов обучения, применяемых на занятиях по физическому воспитанию. Особое внимание уделяется их влиянию на формирование физической подготовленности учащихся, развитие самостоятельного мышления и отношения к здоровому образу жизни. Также анализируется эффективность использования инновационных педагогических подходов, интерактивных методов и информационно-коммуникационных технологий.

Ключевые слова: физическое воспитание, современные методы обучения, инновационный подход, интерактивные методы, ИКТ, здоровый образ жизни, педагогические технологии, активность учащихся, качество образования.

Abstract: This article examines the role and significance of modern teaching methods used in physical education classes. Particular attention is paid to their impact on the development of students' physical fitness, independent thinking skills, and attitudes toward a healthy lifestyle. The effectiveness of using innovative pedagogical approaches, interactive methods, and information and communication technologies is also analyzed.

Key words: physical education, modern teaching methods, innovative approach, interactive methods, ICT, healthy lifestyle, pedagogical technologies, student activity, quality of education.

Kirish

Jismoniy tarbiya har bir o'quvchining sog'lom shakllanishida muhim ahamiyatga ega bo'lib, u nafaqat jismoniy faollikni kuchaytiradi, balki o'quvchining psixologik, ijtimoiy hamda intellektual rivojiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bugungi

kunda ta'lim tizimidagi zamonaviy yondashuvlar jismoniy tarbiya fanida ham yangicha usullarni joriy etishni talab etmoqda. Mazkur maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ilg'or ta'lim texnologiyalaridan foydalanish, samarali pedagogik yondashuvlar, interaktiv metodlarni qo'llash hamda o'quvchilarning qiziqishi va motivatsiyasini oshirish yo'llari tahlil qilinadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya yo'nalishidagi zamonaviy innovatsiyalar va ta'lim sifatini yaxshilashga xizmat qiluvchi strategiyalar ham atroflicha ko'rib chiqiladi.

Metod

Mazkur tadqiqot jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida zamonaviy o'qitish usullarining samaradorligini aniqlashga qaratilgan bo'lib, unda turli ilmiy yondashuvlar uyg'unlashtirildi. Ish jarayonida nazariy hamda empirik metodlardan birgalikda foydalanildi. Dastlab, mavzuga oid ilmiy manbalar, metodik qo'llanmalar va ilg'or pedagogik tajribalar tahlil qilindi. Ushbu bosqich jismoniy tarbiya sohasida qo'llanilayotgan innovatsion yondashuvlarning mazmuni va ahamiyatini aniqlash imkonini berdi. Keyingi bosqichda amaliy kuzatuv ishlari olib borildi. Unda umumta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya darslari jarayoni o'rganilib, o'qituvchi va o'quvchilar faoliyati, darsning tashkil etilish darajasi hamda interaktiv metodlardan foydalanish holati tahlil qilindi. Bundan tashqari, anketa va savol-javob usullari orqali o'qituvchilar hamda o'quvchilarning fikrlari yig'ildi. Ushbu ma'lumotlar orqali zamonaviy metodlarga bo'lgan qiziqish, ularning amaliy qo'llanilish darajasi va uchrayotgan muammolar aniqlashtirildi. Tajriba-sinov bosqichida esa zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etilgan darslar amaliyotga joriy etilib, ularning natijalari an'anaviy usullar bilan olib borilgan mashg'ulotlar bilan solishtirildi. Olingan ma'lumotlar tahlil, solishtirish va umumlashtirish metodlari yordamida qayta ishlanib, yakuniy xulosalar chiqarildi. Shu tariqa, jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy ta'lim usullarining samaradorligi har tomonlama yoritildi.

Natijalar

Bugungi kunda jismoniy tarbiya yo'nalishida ta'lim berish usullari turli innovatsion yondashuvlar bilan yanada boyib bormoqda. Xususan, interaktiv metodlar, mashg'ulotlarni o'yin shaklida tashkil etish (gamifikatsiya), multimedia vositalaridan foydalanish hamda zamonaviy ta'lim texnologiyalarini qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday yondashuvlar o'quvchilarning dars jarayonidagi faolligini oshirib, har bir o'quvchining individual ehtiyojlarini hisobga olish imkonini beradi.

Interaktiv metodlar o'quvchilarda mustaqil fikrlashni rivojlantirish, jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantirish va ularni faol ishtirok etishga undashga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya darslarida bu metodlar quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'ladi:

- Muammoli vaziyatlar yaratish orqali o'quvchilarni jismoniy mashqlarni o'zlashtirish jarayonida mustaqil yechim topishga yo'naltirish, natijada ularda mas'uliyat hissini kuchaytirish.
- Jamoaviy faoliyatlarni tashkil etish, ya'ni o'quvchilarni guruhlariga ajratib, sport o'yinlarida faol qatnashishga undash orqali hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirish.
- Tanqidiy fikrlashni rivojlantirish, bunda o'quvchilarga o'z harakatlarini tahlil qilish va eng samarali mashqlarni mustaqil tanlash imkoniyati yaratiladi.

Gamifikatsiya esa o'quv jarayoniga o'yin elementlarini kiritish orqali uni yanada qiziqarli va samarali qiladi. Jismoniy tarbiya darslarida bu usul o'quvchilarni belgilangan vazifalarni bajarishga rag'batlantiradi. O'yinlashtirish jarayonida ular mas'uliyat, natijaga intilish, maqsadga erishish va o'zini doimiy sinovdan o'tkazish kabi muhim ko'nikmalarni egallaydi. Masalan, mashqlarni ball tizimi asosida baholash yoki turli musobaqalar tashkil etish orqali o'quvchilarda raqobat muhiti yaratiladi va bu ularning sportga bo'lgan qiziqishini yanada oshiradi.

Mulohaza

Har bir o'quvchi o'ziga xos jismoniy imkoniyat va salohiyatga ega bo'lganligi sababli, ta'lim jarayonida individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini hisobga olib, ular uchun mos mashqlar va maxsus dasturlar ishlab chiqish zarur. Bunday yondashuv orqali o'quvchilarning jismoniy holatini yaxshilash hamda ularning imkoniyatlariga mos yuklama berish mumkin. Shu bilan birga, har bir o'quvchining shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash va o'zini baholash ko'nikmasini shakllantirish ham muhim hisoblanadi. Jismoniy tarbiya darslarini faqat yopiq inshootlar bilan cheklab qo'ymasdan, ochiq muhitda ham tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Tabiatda sport o'yinlari o'tkazish, toza havoda sayr qilish va turli mashqlar bajarish o'quvchilarning nafaqat jismoniy faolligini oshiradi, balki ularning tabiat bilan uyg'unlashishiga ham yordam beradi. Bunday faoliyatlar o'quvchilarning ruhiy holatini mustahkamlab, stressni kamaytirishga xizmat qiladi. Zamonaviy ta'lim tizimida onlayn platformalarning rivojlanishi katta imkoniyatlar yaratmoqda. Jismoniy tarbiya sohasida ham raqamli vositalar yordamida mashg'ulotlar o'tkazish, bajarilgan mashqlarni kuzatish va tahlil qilish mumkin. Bu esa o'quvchilarga uy sharoitida ham jismoniy faollikni davom ettirish imkonini beradi. Masalan, turli mobil ilovalar yordamida yurilgan masofa, yurish tezligi va bajarilgan mashqlarni nazorat qilish mumkin.

Shuningdek, yangi texnologiyalar — virtual (VR) va kengaytirilgan (AR) haqiqat vositalari jismoniy tarbiya darslarini yanada qiziqarli va interaktiv qiladi. Ular orqali o'quvchilar sport jarayonlarini realga yaqin shaklda kuzatish yoki sport turlarini 3D formatda o'rganish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu esa o'rganish jarayonini yanada samarali va esda qolarli qiladi. Jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishda motivatsiya

muhim omillardan biridir. O'quvchilarni rag'batlantirish, ularning kichik yutuqlarini e'tirof etish va muntazam kuzatib borish orqali sportga bo'lgan qiziqishni kuchaytirish mumkin. Rag'bat va qo'llab-quvvatlash orqali o'quvchilar yuqori natijalarga erishishga intiladilar.

Xulosa

Jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy ta'lim berish usullaridan foydalanish o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, ularning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini kuchaytirish hamda dars jarayonini samarali va qiziqarli tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etadi. Interfaol metodlar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, individual yondashuv hamda o'yin texnologiyalarining qo'llanilishi o'quvchilarning nafaqat jismoniy, balki aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, zamonaviy usullar o'qituvchining pedagogik mahoratini oshirishga, darslarni yangicha yondashuv asosida tashkil etishga imkon yaratadi. Natijada o'quvchilarda sportga bo'lgan qiziqish ortadi, ularning harakat faoliyati faollashadi va sog'lom avlodni tarbiyalashga zamin yaratiladi. Umuman olganda, jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy ta'lim texnologiyalarini keng joriy etish ta'lim sifati va samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyot va havolalar

1. Barker, M. (2018). *Innovative Approaches in Physical Education*. Oxford: Oxford University Press.
2. Williams, B. (2019). *Gamification in Physical Education: Transforming Learning Through Play*. New York: Springer.
3. Evans, L., & Walker, S. (2017). *Interactive Methods in Sports Education*. London: Routledge.
4. Gibson, J. (2015). Pedagogical Innovations in Physical Education: Enhancing Engagement and Learning. *Journal of Sports Education*, 25(3), 89-98.
5. Martins, A., & Garcia, S. (2014). Physical Activity and Educational Enhancement: Modern Methods in Physical Education. *International Journal of Physical Education and Sports Science*, 9(4), 45-56