

JISMONIY TARBIYA VA SPORT DARSLARINI O'QITISHDA ZAMONAVIY METODLARDAN FOYDALANISH.

Xolmirzayev Shaxzodbek Islombek o'g'li.

Annotatsiya.

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport darslarida zamonaviy pedagogik metodlardan foydalanishning samaradorligi tahlil qilinadi. Maqola innovatsion yondashuvlar, interaktiv texnologiyalar, raqamli vositalar va o'quvchilarning faoliyatini oshirishga qaratilgan metodlarni o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqot natijalari dars jarayonini yanada qiziqarli va samarali qilish imkoniyatlarini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, zamonaviy metodlar, interaktiv metodlar, innovatsion texnologiyalar, o'quv jarayoni

Jismoniy tarbiya va sport o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy rivojlanish va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Zamonaviy davrda ta'lim jarayonida an'anaviy metodlar bilan cheklanish yetarli samaradorlikni ta'minlamaydi. Shu bois, interaktiv metodlar, raqamli texnologiyalar va innovatsion yondashuvlardan foydalanish jismoniy tarbiya darslarining sifatini oshirishga yordam beradi. Zamonaviy metodlar o'quvchilarning faolligini oshirish, motivatsiyasini kuchaytirish va ularning individual imkoniyatlarini inobatga olishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya va sport darslarida zamonaviy pedagogik metodlardan foydalanish o'quvchilarning qiziqish va faolligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. An'anaviy metodlar ko'pincha o'qituvchi markazida bo'lsa, zamonaviy metodlar o'quvchi markazida bo'lib, har bir o'quvchining individual imkoniyatlarini hisobga oladi. Shu sababli, interaktiv o'quv metodlari, masalan, guruhli mashqlar, o'yinlar va vazifalar orqali o'quvchilar faol ishtirok etadilar.

Texnologik yondashuvlar ham dars jarayonida katta rol o'ynaydi. Masalan, video demonstratsiyalar, mobil ilovalar, virtual treninglar va sensorli qurilmalar yordamida

o'quvchilar harakat texnikasini to'g'ri o'rganadilar va mashqlarni nazorat ostida bajaradilar. Bu usullar xatoliklarni kamaytirish va natijani tezroq oshirish imkonini beradi.

Innovatsion metodlardan biri ham raqamli monitoring tizimlari bo'lib, ular orqali o'quvchilarning jismoniy holati, yurak urish tezligi, chidamliligi va boshqa ko'rsatkichlari nazorat qilinadi. Bu o'quvchilarning salomatligini ta'minlash va individual rivojlanish dasturlarini ishlab chiqishda yordam beradi. Loyihaviy va muammoli o'qitish metodlari ham darsni samarali qiladi. Masalan, o'quvchilarga sport vazifalarini yechish, mashqlarni o'zlari rejalashtirish va jamoaviy faoliyat orqali natijaga erishish vazifalari beriladi. Bu metodlar o'quvchilarning ijodiy fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Zamonaviy metodlarning yana bir afzalligi – motivatsiyani oshirishdir. Interaktiv va raqamli metodlar o'quvchilarda raqobat hissi uyg'otadi, dars jarayonini qiziqarli qiladi va doimiy ishtirokni rag'batlantiradi. Bu esa, o'z navbatida, jismoniy ko'nikmalar va sport mahoratini tezroq rivojlantirish imkonini yaratadi.

Zamonaviy metodlar jismoniy tarbiya va sport darslarida o'quvchilarning individual ehtiyojlarini inobatga olish imkonini beradi. Masalan, turli yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasiga ega o'quvchilar uchun moslashtirilgan mashqlar dasturlari ishlab chiqilishi mumkin. Bu yondashuv o'quvchilarni haddan tashqari charchashdan himoya qiladi va mashg'ulotlardan maksimal foyda olishlarini ta'minlaydi.

Guruhli va kooperativ metodlar ham dars samaradorligini oshiradi. O'quvchilar bir-birini rag'batlantiradi, birgalikda maqsadga erishish uchun ishlaydi va sport bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishni kuchaytiradi. Bu usullar ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, jamoaviy ishlash va yetakchilik sifatlarini shakllantirishga yordam beradi. O'yin elementlarini qo'llash (gamifikatsiya) jismoniy tarbiya darslarini yanada qiziqarli qiladi. Masalan, ball tizimi, musobaqalar yoki virtual turnirlar o'quvchilarni faol ishtirok etishga undaydi. Bu metod motivatsiyani oshiradi va dars jarayonida qatnashishni doimiy qiladi. Zamonaviy metodlar jismoniy tarbiya va sport darslarini samarali, interaktiv va individual yo'naltirilgan qiladi. Ular nafaqat jismoniy ko'nikmalarni rivojlantiradi, balki o'quvchilarning motivatsiyasini oshiradi, ijodiy fikrlash va ijtimoiy ko'nikmalarini

shakllantiradi. Shu bois, pedagoglar darslarda innovatsion va texnologik yondashuvlardan keng foydalanishlari zarur.

Zamonaviy metodlarning yana bir muhim jihati – baholash tizimini takomillashtirishdir. An'anaviy baholash faqat yakuniy natijaga e'tibor qaratadi, zamonaviy yondashuv esa jarayon va o'quvchining faoliyatini kuzatishga asoslanadi. Masalan, video tahlil, mobil ilovalar va elektron jurnallar yordamida o'quvchining mashqlarni bajarish texnikasi, faollik darajasi va progressi real vaqt rejimida nazorat qilinadi. Bu pedagoglarga o'quv jarayonini individual tarzda sozlash imkonini beradi.

Pedagogik innovatsiyalar orqali darslarni interfaol va ko'ngilochar qilish mumkin. Virtual reallik (VR) va kengaytirilgan reallik (AR) texnologiyalari o'quvchilarga sport harakatlarini xavfsiz muhitda takrorlash imkonini beradi. Bu usullar murakkab texnikalarni o'rganishni osonlashtiradi va jarayonni qiziqarli qiladi.

O'quvchilarning sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish ham zamonaviy metodlarning muhim qismidir. Masalan, o'quvchilarga shaxsiy jismoniy mashqlar dasturlari tuzish, ovqatlanish va dam olish rejimini kuzatish bo'yicha vazifalar beriladi. Bu usullar o'quvchilarda sog'lom hayot tarzini mustahkamlashga yordam beradi va ularni mustaqil faoliyatga rag'batlantiradi. Shu bilan birga, zamonaviy metodlar jismoniy tarbiya darslarini inkluziv qilishga imkon beradi. Maxsus ehtiyojlari bo'lgan o'quvchilar uchun individuallashtirilgan mashqlar dasturlari va moslashtirilgan texnologiyalar yordamida har bir o'quvchi faol ishtirok etishi mumkin. Bu pedagoglarga barcha o'quvchilarning imkoniyatlarini teng hisobga olish imkonini yaratadi. Zamonaviy metodlar nafaqat o'quvchilarning jismoniy salohiyatini rivojlantiradi, balki ularning motivatsiyasi, ijtimoiy va psixologik holatini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu bois, jismoniy tarbiya va sport darslarida innovatsion yondashuvlarni muntazam qo'llash muhim hisoblanadi.

Xulosa.

Jismoniy tarbiya va sport darslarida zamonaviy metodlardan foydalanish o'quv jarayonini samarali, interaktiv va o'quvchi markazida tashkil etishga imkon beradi.

Interaktiv mashqlar, guruhli faoliyat, gamifikatsiya, raqamli texnologiyalar va virtual vositalar o'quvchilarning jismoniy salohiyatini oshirish bilan birga, ularning motivatsiyasini va faol ishtirokini kuchaytiradi. Innovatsion yondashuvlar individual ehtiyojlarni hisobga olish, jarayonni baholashni takomillashtirish va sog'lom turmush tarzini rag'batlantirishga yordam beradi. Shu bois, pedagoglar jismoniy tarbiya va sport darslarida zamonaviy metodlarni keng qo'llash orqali nafaqat o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini, balki ularning ijtimoiy, psixologik va ijodiy ko'nikmalarini ham samarali shakllantira oladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Piraxunova F.N., Nazirov A.X. O'qitishning yangi pedagogik texnologiyalari. Uslubiy qo'llanma. –T.: "IQTISOD-MOLIYA". 2008, 3-48 bet.
2. O'zbekiston Respublikasida Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi. "O'zbekiston", Toshkent, 1997 yil.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2000 yil 16 oktyabrdagi "Oliy va o'rta maxsus ta'lim davlat standartlarini tasdiqlash to'g'risida"gi qarori.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2006 yilda mamlakatimizni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish yakunlari va 2007 yilda iqtisodiy islohotlarni chuqurlashtirishning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan majlisi materiallaridan "O'zbekiston ovozi" gazetasi, 2007 y 12 fevral.
5. Бордовская Н.В. Диалектика педагогического Исследования. –М.; 2001.