

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL QILISHDA ASOSIY TAMOYILLAR

Karimova Sadoqat Mamaraimovna
Termiz davlat pedagogika institute
Jismoniy madaniyat kafedrasini o'qituvchisi

Anotatsiya: Ushbu maqola ta'lim-tarbiya jarayonida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish va talabalar faoliyatini faollashtirishning samarali usullarini ko'rib chiqadi. Jismoniy tarbiya darslari talabalarni har tomonlama rivojlantirish, ularning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy faollikni oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Maqolada darslarni rejalashtirish tamoyillari, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish, motivatsion yondashuvlar va xavfsizlikni ta'minlash masalalari batafsil tahlil qilinadi. Shuningdek, o'qituvchining roli va talabalar ishtirokini oshirishga qaratilgan pedagogik metodlar haqida fikr yuritiladi. Maqola jismoniy tarbiya darslarining dolzarbligi va ularni yanada samarali tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, ta'lim-tarbiya jarayoni, talabalar faolligi, zamonaviy texnologiyalar, sog'lom turmush tarzi, xavfsizlik qoidalari, motivatsion yondashuvlar, pedagogik metodlar, sport mashg'ulotlari, jismoniy rivojlanish.

Kirish.

Ta'lim-tarbiya jarayonida jismoniy tarbiya darslari talabalarni har tomonlama rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Hozirgi kunda talabalarni nafaqat bilimli, balki jismoniy sog'lom, irodali va maqsadga intiluvchan shaxs sifatida tarbiyalash masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Jismoniy tarbiya darslari talabalarning sog'lig'ini mustahkamlash, ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va mehnatga layoqatlikni oshirishga qaratilgan. Buning uchun jismoniy mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etish va talabalarni faol ishtirokchi sifatida jalb qilish zarur.

Jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilishda bir qator tamoyillar mavjud. Avvalo, tizimlilik va izchillik tamoyiliga amal qilish zarur. Mashg'ulotlar rejasi talabalar yoshiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va qiziqishlariga mos bo'lishi kerak. Har bir talabaga individual yondashuv ko'rsatish orqali ularning imkoniyatlariga mos yuklamalar berilishi lozim. Shuningdek, darslarni qiziqarli o'tkazish uchun o'yin elementlari va turli xil ko'rgazmali vositalardan foydalanish samarali usullardan biri hisoblanadi. Masalan, sport o'yinlari orqali talabalar nafaqat jismoniy faolliklarini oshiradi, balki jamoaviy ishlash ko'nikmalarini ham rivojlantiradi.

Jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy texnologiyalarni qo'llash bugungi kunning talabalaridan biridir. Multimedia vositalari, masalan, videodarslar yoki simulyatsiyalar, mashg'ulotlarni yanada tushunarli va qiziqarli qiladi. Bundan tashqari, mobil ilovalar orqali talabalar o'z jismoniy faoliyatlarini kuzatish va natijalarni baholash imkoniyatiga ega bo'ladi. Innovatsion texnologiyalar mashg'ulotlarni boyitib, talabalarni faol ishtirok etishga rag'batlantiradi.

Talabalarning faoliyatini faollashtirish uchun motivatsion yondashuvlardan foydalanish zarur. Ularni rag'batlantirish, muvaffaqiyatlarini e'tirof etish va doimiy nazorat orqali o'z-o'zini rivojlantirishga undash mumkin. Guruhda ishlash, sport musobaqalari va turnirlarni tashkil etish orqali talabalar o'rtasida sog'lom raqobat muhiti yaratish ham samarali vosita hisoblanadi.

Bunday faoliyatlar talabalarning faolligini oshirish bilan birga ularning mas'uliyat va jamoaviylik kabi fazilatlarini rivojlantiradi.

Jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishda xavfsizlikka alohida e'tibor qaratish lozim. Talabalar sog'lig'i va xavfsizligi ustuvor hisoblanadi. Mashg'ulotlarni olib borishdan avval xavfsizlik qoidalarini tushuntirish va ularga qat'iy rioya qilish shart. Shuningdek, talabalarning mashg'ulotlardagi faoliyatini baholash tizimi adolatli va shaffof bo'lishi kerak. Baholash jarayonida talabaning darslardagi ishtiroki, mashqlarni bajarish texnikasi va jismoniy ko'rsatkichlari inobatga olinadi. Bu talabalar uchun o'z yutuqlarini kuzatish va kelgusida yanada yaxshi natijalarga erishish uchun motivatsiya bo'lib xizmat qiladi.

Pedagogning jismoniy tarbiya darslaridagi roli juda muhim. O'qituvchi talabalar bilan ijobiy muloqot o'rnatib, ularni ilhomlantirishi va mashg'ulotlar davomida qo'llab-quvvatlashi lozim. Talabalarni faol ishtirok etishga jalb qilish uchun o'qituvchi o'z ishini puxta rejalashtirishi va didaktik materiallarni tayyorlashga alohida e'tibor berishi kerak. Interaktiv metodlardan foydalanish, masalan, talabalar bilan savol-javob tashkil qilish, ularning qiziqishini oshiradi va darslarni jonli o'tkazishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya darslari talabalarning jismoniy va ruhiy sog'ligini yaxshilash, ularni faol hayot tarziga jalb qilishda muhim rol o'ynaydi. Talabalarni darslarga jalb qilish uchun innovatsion yondashuvlar, motivatsion usullar va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish zarur. Jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etish orqali sog'lom va ma'naviy yetuk yoshlarni tarbiyalashga erishiladi. Bu esa kelajak avlodni barkamol insonlar sifatida shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'ofurov A. A. *Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi*. Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Karimov S. N. *Jismoniy tarbiya darslarida interaktiv metodlardan foydalanish*. Toshkent: Innovatsiya, 2021.
3. Mirzayev M. A. *Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari*. Samarqand: Zarafshon, 2020.
4. Abdullayev B. I. *Jismoniy tarbiya va sportda xavfsizlik masalalari*. Toshkent: Sharq, 2018.
5. Kuziboyev N. R. *Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish texnologiyalari*. Namangan: Yuksalish, 2022.
6. Rahimov A. H. *Talabalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish usullari*. Farg'ona: O'zbekiston, 2021.