

Date: 27th April-2025

O'QUVCHILARGA JISMONIY TARBIYA FANINI O'QITISH JARAYONIDA METODIKA

Toshmurodov Suxrob

Respublika musiqa va san'at texnikumi

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya fanining o'quvchilarga ta'siri, darslarni samarali tashkil qilish yo'llari va metodik yondashuvlar tahlil qilingan. Metodik prinsiplarga asoslangan holda, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, ularni sport faoliyatiga jalb qilish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim qadamlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, metodika, sog'lom turmush tarzi, pedagogika, o'quvchilar, dars tashkiloti.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shartsharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Hozirda mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy vazifasi — bolalarning harakat faolligini oshirish, sog'lom hayot tarziga yo'naltirish va sportga qiziqishini kuchaytirishdan iborat. Shu bilan birga, bu fan orqali o'quvchilar jismoniy qobiliyatlarini, irodaviy sifatlarini va guruhda ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi.

2. Metodik yondashuvlarning turlari

Jismoniy tarbiya darslarida quyidagi metodlardan samarali foydalanish mumkin:

- Ko'rgazmali metod: o'qituvchi tomonidan mashqlarni amalda ko'rsatish, o'quvchilarga vizual namuna berish.
- Amaliy-uslubiy metod: o'quvchilarga mustaqil ravishda mashqlarni bajarishga imkon berish, faol ishtirokni rag'batlantirish.
- O'yin uslubi: sport o'yinlari, musobaqalar orqali darslarni qiziqarli va motivatsion qilish.



Date: 27th April-2025

- Mashg'ulotlarning kombinatsiyalangan shakllari: jismoniy mashqlarni musobaqa va o'yinlar bilan uyg'unlashtirish.

3. Darsning tuzilmasi va bosqichlari

Har bir jismoniy tarbiya darsi odatda uch bosqichdan iborat:

1. Kirish qismi: o'quvchilarni darsga tayyorlash, qizitish mashqlari.

2. Asosiy qism: asosiy mashqlar, sport elementlarini o'rganish va mustahkamlash.

3. Yakuniy qism: sovitish mashqlari, xulosa, baholash.

4. O'quvchilarning yosh va jismoniy xususiyatlarini inobatga olish

Darslar rejasini tuzishda o'quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'i darajasini hisobga olish juda muhim. Har bir o'quvchi uchun moslashtirilgan yuklama va mashq turini tanlash, ularni haddan ortiq charchatmaslik kerak.

5. Baholash va monitoring

Jismoniy tarbiya darslarida baholash tizimi orqali o'quvchilarning yutuqlari, harakatlarni bajarish darajasi va rivojlanishi nazorat qilinadi. Bu baholash nafaqat o'qituvchiga, balki o'quvchining o'z-o'zini baholashiga ham yordam beradi.

Xulosa

Jismoniy tarbiya fani o'quvchilarning sog'lom rivojlanishida muhim omildir. Metodik jihatdan puxta rejalashtirilgan, yoshga mos va qiziqarli mashg'ulotlar o'quvchilarni faol bo'lishga undaydi. Innovatsion yondashuvlar va o'yin elementlari orqali darslar samaradorligini oshirish, sog'lom jamiyat poydevorini mustahkamlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Абдуллаев А. Хонкелдиев Ш.Х. “Жисммоний тарбия назарияси ва услубияти”, Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашрият манбаъа бўлими 2005 йил.
2. Саломов Р.С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари” Тош. 2007 й. Ўқув қўлланма.
3. Матвеев Л.П. “Теория и методика физической культурѣ” ФиС. 1995г. 4. Саломов Р.С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари” Тош. 2007й. Ўқув қўлланма.

