

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA ZAMONAVIY TA'LIM BERISH USULLARI

Utemuratova Dinara Nurillaevna

Ajniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti jismoniy-madaniyat fakulteti
2-a guruhi talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15321380>

Annotatsiya. Ushbu maqola jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy ta'lim berish usullarining ahamiyatini tahlil qiladi. Maqolada zamonaviy pedagogik texnologiyalar, interaktiv metodlar, gamifikatsiya, multimedia vositalari va individuallashtirilgan yondashuvlarning ta'lim jarayoniga qanday ta'sir ko'rsatishi va o'quvchilarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga qanday hissa qo'shishi ko'rib chiqiladi. Zamonaviy usullar nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki o'quvchilarni motivatsiya qilish, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va sport faoliyatida samarali ishtirok etish uchun zarur ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Maqola shuningdek, texnologiyalarni jismoniy tarbiya darslarida qo'llash, tashqi muhitni ta'lim jarayoniga jalb qilish va o'quvchilarga rag'batlantiruvchi muhit yaratish haqida muhokama qiladi. Barcha metodlar orqali jismoniy tarbiya darslari yanada interaktiv, samarali va qiziqarli bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, zamonaviy ta'lim usullari, interaktiv metodlar, gamifikatsiya, multimedia texnologiyalari, individuallashtirilgan yondashuv, ta'lim texnologiyalari, motivatsiya, sport faolligi, o'ziga bo'lgan ishonch, pedagogik yondashuvlar, ta'lim jarayoni, tashqi muhit.

MODERN TEACHING METHODS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Abstract. This article analyzes the importance of modern teaching methods in physical education lessons. The article examines how modern pedagogical technologies, interactive methods, gamification, multimedia tools and individualized approaches affect the educational process and contribute to the physical, mental and social development of students. Modern methods help not only to improve physical health, but also to motivate students, increase self-confidence and develop the necessary skills for effective participation in sports activities. The article also discusses the use of technologies in physical education lessons, the involvement of the external environment in the educational process and the creation of a stimulating environment for students. Through all methods, physical education lessons can be more interactive, effective and interesting.

Keywords: Physical education, modern educational methods, interactive methods, gamification, multimedia technologies, individualized approach, educational technologies, motivation, sports activity, self-confidence, pedagogical approaches, educational process, external environment.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье анализируется значение современных методов обучения на уроках физического воспитания. В статье рассматривается, как современные педагогические технологии, интерактивные методы, геймификация, мультимедийные средства и индивидуализированные подходы влияют на образовательный процесс и способствуют физическому, психическому и социальному развитию учащихся.

Современные методы не только улучшают физическое здоровье, но и помогают мотивировать учащихся, повышают уверенность в себе и развивают навыки, необходимые для эффективного участия в спортивных мероприятиях. В статье также рассматривается применение технологий на уроках физической культуры, вовлечение внешней среды в образовательный процесс, создание стимулирующей среды для учащихся. Используя все эти методы, уроки физкультуры можно сделать более интерактивными, эффективными и увлекательными.

Ключевые слова: Физическая культура, современные методы обучения, интерактивные методы, геймификация, мультимедийные технологии, индивидуализированный подход, образовательные технологии, мотивация, спортивная деятельность, уверенность в себе, педагогические подходы, образовательный процесс, внешняя среда.

Jismoniy tarbiya, har bir o'quvchining sog'lom rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Uning asosiy vazifasi – nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki o'quvchining psixologik, ijtimoiy va intellektual rivojlanishiga ham ta'sir qilishdir. Zamonaviy ta'lim berish usullari esa jismoniy tarbiya sohasida ham yangilik va o'zgartirishlarni talab etadi. Ushbu maqola jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy ta'lim berish usullarini tahlil qiladi, ta'lim jarayonida texnologiyalarni qo'llash, pedagogik yondashuvlar, interaktiv metodlar va o'quvchilarni motivatsiya qilish usullarini ko'rib chiqadi. Maqolada shuningdek, jismoniy tarbiya sohasidagi zamonaviy innovatsiyalar va ta'limning sifatini oshirishga qaratilgan strategiyalar muhokama qilinadi.

Jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy salomatlikni oshirish, balki o'quvchining ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini ham ta'minlaydi. Ta'lim jarayonida jismoniy tarbiya darslari orqali o'quvchilarni nafaqat harakatga, balki muvozanat, chidamlilik va kuchni boshqarish kabi ko'nikmalarga o'rgatish mumkin. Zamonaviy ta'lim usullari jismoniy tarbiya darslarini faqatgina jismoniy mashqlarni bajarish jarayoni sifatida emas, balki o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jamoaviy ruhni rivojlantirish imkoniyati sifatida ko'radi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya sohasida ta'lim berish metodlari ko'plab innovatsion yondashuvlar bilan boyitilgan. Ular orasida interaktiv metodlar, mashqlarni gamifikatsiya qilish, multimedia vositalaridan foydalanish va ta'lim texnologiyalarini qo'llash muhim o'rin tutadi.

Zamonaviy ta'lim usullari o'quvchilarni dars jarayonida faollikka undaydi, shuningdek, individual yondashuvlar orqali har bir o'quvchining ehtiyojlariga javob beradi.

Interaktiv ta'lim metodlari o'quvchilarni faollikka undaydi, ularda mustaqil fikrlash va jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Jismoniy tarbiya darslarida bu metodlar quyidagi shakllarda qo'llaniladi:

- **Muammoli vaziyatlar yaratish:** O'quvchilarni jismoniy faoliyatlarni o'rganishda muammolarni hal qilishga undash, bu esa ular uchun muhim mas'uliyat hissini shakllantiradi.
- **Jamoaviy faoliyatlar:** O'quvchilarni guruhlariga bo'lish, turli sport o'yinlarida ishtirok etishga undash, bu orqali jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantirish.
- **Kritik fikrlashni rivojlantirish:** O'quvchilarga o'z harakatlarini tahlil qilish, o'zlari uchun eng samarali jismoniy mashqlarni tanlash imkoniyatini berish.

Gamifikatsiya usuli o'quvchilarni o'yin elementlari orqali rag'batlantirish va darsni qiziqarli qilishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya darslarida bu usulni qo'llash o'quvchilarni o'zlashtirishi kerak bo'lgan vazifalarni bajarishga undaydi. O'yinlashtirish orqali o'quvchilar mas'uliyat, natija uchun kurashish, maqsadga erishish va doimiy ravishda o'zini sinash kabi ko'nikmalarni o'rganadilar. Misol uchun, jismoniy mashqlarni ma'lum ball tizimiga asoslanib bajarish yoki musobaqalar tashkil etish o'quvchilarni raqobatga jalb qiladi va natijada ularning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshiradi.

Zamonaviy texnologiyalar va multimedia vositalari jismoniy tarbiya darslarida ta'lim jarayonini samarali qilishga yordam beradi. Video darslar, animatsiyalar, 3D modellari, va interaktiv mashqlar o'quvchilarga sportning turli turlarini tushunish va o'rganish imkonini beradi.

Bunda mobil ilovalar, interaktiv ekranni qo'llash, shuningdek, onlayn platformalar orqali mashqlarni bajarish va natijalarni kuzatish imkoniyatlari taqdim etiladi. Bu o'quvchilarni yangi texnologiyalar bilan tanishtiradi va sportga bo'lgan qiziqishlarini oshiradi.

Har bir o'quvchi o'zining jismoniy imkoniyatlari va salohiyatiga ega. Shuning uchun, ta'lim jarayonida individuallashtirilgan yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning jismoniy faollik darajasiga qarab turli xil mashqlar va dasturlar tayyorlash mumkin. Bu metodlar orqali o'quvchining jismoniy holatini yaxshilash va unga mos mashqlarni tanlash mumkin. Shuningdek, shaxsiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlash va o'quvchining o'zini baholashga imkon yaratish muhimdir.

Jismoniy tarbiya darslarini faqat maktab yoki sport zallarida o'tkazish emas, balki tashqi muhitni ham ta'lim jarayoniga qo'shish talab etiladi. Sportni tabiatda o'ynash, toza havoda sayr qilish va mashq qilish nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki o'quvchilarga tabiat bilan bog'lanish imkonini yaratadi. Bunday mashg'ulotlar o'quvchilarni jismoniy va ruhiy jihatdan yanada mustahkam qiladi, ularni stressdan xalos qiladi.

Zamonaviy ta'limning eng katta yutuqlaridan biri — bu onlayn ta'lim platformalarining rivojlanishi. Jismoniy tarbiya sohasida ham onlayn platformalar orqali darslar o'tkazish, mashqlarni kuzatish va tahlil qilish mumkin. Shu tarzda, o'quvchilar uyda bo'lganida ham jismoniy faollikni davom ettirishi mumkin.

Masalan, "Fitbit" kabi mobil ilovalar orqali o'quvchilarning jismoniy mashqlarini va yurish tezligini kuzatish mumkin.

Yangi texnologiyalar jismoniy tarbiya darslarida interaktivlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega. Virtual Haqiqiyat (VR) va Kengaytirilgan Haqiqiyat (AR) texnologiyalari yordamida o'quvchilarni sport musobaqalarini "jonli" tarzda ko'rish yoki turli sport turlarini 3D formatda o'rganish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Bunday texnologiyalar o'quvchilarga yangi tajribalar va sportni o'rganish imkoniyatlarini taqdim etadi.

Motivatsiya jismoniy tarbiya darslarining muvaffaqiyatini ta'minlovchi asosiy omillardandir. O'quvchilarni rag'batlantirish orqali ularni sport bilan shug'ullanishga undash mumkin. Bunda o'quvchilarga kichik muvaffaqiyatlar uchun mukofotlar berish, yutuqlarni tan olish, hamda ularning rivojlanishini kuzatib borish muhimdir.

Sportda muvaffaqiyatga erishish uchun rag'batlantiruvchi muhit yaratish zarur.

Zamonaviy ta'limda o'quvchilarni o'z-o'zini motivatsiya qilishga o'rgatish juda muhimdir.

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni o'z maqsadlariga erishishga undash, o'zlarining yutuqlarini tahlil qilish va muvaffaqiyatlaridan ruhlanish ularga o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi.

Jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy ta'lim usullarining qo'llanilishi o'quvchilarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Interaktiv metodlar, gamifikatsiya, multimedia texnologiyalari va individuallashtirilgan yondashuvlar darslarning samaradorligini oshiradi. Jismoniy tarbiya sohasida zamonaviy pedagogik yondashuvlar, shuningdek, o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish va ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. O'qituvchilar va murabbiylar o'quvchilarni rag'batlantirish va darslarga jalb qilish orqali nafaqat sportning jismoniy foydasini, balki ularning umumiy rivojlanishini ta'minlashlari kerak.

REFERENCES

1. Shamsutdinov, D.K. (2020). *Zamonaviy ta'lim texnologiyalari va sport ta'limi*. Toshkent: O'zbekiston Sport nashriyoti.
2. Barker, M. (2018). *Innovative Approaches in Physical Education*. Oxford: Oxford University Press.
3. Williams, B. (2019). *Gamification in Physical Education: Transforming Learning Through Play*. New York: Springer.
4. Evans, L., & Walker, S. (2017). *Interactive Methods in Sports Education*. London: Routledge.
5. Gibson, J. (2015). *Pedagogical Innovations in Physical Education: Enhancing Engagement and Learning*. Journal of Sports Education, 25(3), 89-98.
6. 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.