

JISMONIY TARBIYANI SINFDA O'QITISHGA KIRITISHNING INNOVATSION USULLARI

Xolboyeva Sevara Qo'chqorboyevna

*Samarqand viloyati, Payariq tumani 1-umumiy o'rta ta'lim maktabi Jismoniy
tarbiya fani o'qituvchisi*

Annotatsiya: *Jismoniy tarbiya - bu shaxsning jismoniy va aqliy salohiyatini rivojlantirishga qaratilgan tizimli jarayon. Bu insonning umrini uzaytirishda muhim rol o'ynaydi. Sinf xonalarida jismoniy tarbiya fanini o'qitishning innovatsion usullarini joriy etish o'quvchilar uchun yanada samarali va qiziqarli yondashuv ekanligini isbotladi. Bu metodlar o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini oshirish va mavzuni o'zlashtirishga yordam beradigan o'quv vositalari, dasturlari va mashqlaridan foydalanishni nazarda tutadi. O'qitishning bunday innovatsion usullarini tatbiq etish nafaqat o'quvchilarning bilim olishini, balki yana ularning jismoniy salohiyatini oshirishi va umumiy farovonligini oshirishi mumkin.*

Kalit so'zlar: *innovatsion usullar, jismoniy salohiyat, o'zlashtirish qobiliyati*



1-rasm. Sport anjomlari

tarsi



2-rasm. Sog'lom turmush

Jismoniy tarbiya o'qitish, muvozanat, egiluvchanlik, tezkorlik, chidamlilik va kuch kabi harakat qobiliyatlarini qiladigan mashqlar bilan jismoniy konditsionerlikni targ'ib qiluvchi o'qitish strategiyalari to'plamidan iborat.

Maktablarda asosiy jismoniy tarbiya dasturi odatda uch qismdan iborat:

Birinchi bosqichda jismoniy konditsioner yugurish, sakrash yoki aerobik mashg'ulotlar kabi individual yoki jamoaviy mashqlar bilan amalga oshiriladi.

Ikkinchi qismda badiiy gimnastika kabi badiiy va ekspressiv mashg'ulotlar olib boriladi.

Maktab davrining yakuniy qismida basketbol, futbol yoki voleybol kabi guruhli sport turlari odatda odam anatomiyasi haqidagi nazariy bilimlarni mustahkamlash va o'qitish tsikli davomida o'rganilgan narsalarni birlashtirish usuli sifatida qo'llaniladi.

Jismoniy tarbiya nafaqat sog'likni saqlashga yordam beradi, balki uni shaxslarning ajralmas rivojlanishi uchun muhim intizomga aylantiradigan boshqa afzalliklarni ham nazarda tutadi, shuning uchun u o'quv mashg'ulotining ajralmas qismi hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiyani o'qitish metodlarini yangicha innovatsion usullarini topishmoqdalar. Jismoniy tarbiya, insonning jismoniy va ruhiy salohiyatini rivojlantirishga qaratilgan tizimli va tashqi ta'sirli jarayonlardan iboratdir. Bu jarayonlar o'z ichiga o'quv, o'zlashtirish, o'zlashtirish va o'zlashtirishni o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya, insonning hayotida muhim o'rin tutadi, chunki insonning jismoniy salohiyati, uning hayotini o'z ichiga oladi. Sinfda jismoniy tarbiyani o'qitishning innovatsion usullari, o'quv jarayonini yanada samarali va qiziqarli qilishga yordam beradi. Bu usullar o'quvchilarning o'zlashtirishini oshirish, o'quv jarayonini yanada qiziqarli qilish va o'quvchilarning o'zlashtirishini yanada samarali qilishga yordam beradi.

Birinchi innovatsion usul, o'quvchilarning jismoniy salohiyatini oshirishga yordam beradigan o'quv vositalarini qo'llashdir. Bu usulda, o'quvchilar o'zlarining jismoniy salohiyatini oshirish uchun qo'llanadigan vositalarni o'rganishadi va ularga ishlatishadi. Bu usul o'quvchilarning jismoniy salohiyatini oshirishda qiziqarli va samarali bo'ladi.

Ikkinchi innovatsion usul, o'quvchilarning jismoniy salohiyatini oshirishga yordam beradigan o'quv dasturlarini tuzishdir. Bu usulda, o'qituvchilar o'quvchilarning jismoniy salohiyatini oshirish uchun qiziqarli va samarali dasturlar tuzishadi. Bu usul o'quvchilarning o'zlashtirishini oshirishda ham muhim ahamiyatga ega.

Uchinchi innovatsion usul, o'quvchilarning jismoniy salohiyatini oshirishga yordam beradigan o'quv mashqlarini tuzishdir. Bu usulda, o'qituvchilar o'quvchilarning jismoniy salohiyatini oshirish uchun qiziqarli va samarali mashqlar tuzishadi. Bu usul o'quvchilarning o'zlashtirishini oshirishda ham muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiyani sinfda o'qitishning innovatsion usullari, o'quvchilarning jismoniy salohiyatini oshirishda va o'zlashtirishini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Bu usullar o'quv jarayonini yanada samarali va qiziqarli qilishga yordam beradi va o'quvchilarning o'zlashtirishini oshirishda ham muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Amosov N.M. Sog'lik haqida fikrlar. - M.: FiS, 2007 yil.
2. Ponomarev, N. I. Jismoniy madaniyat va sport faoliyatida inson ehtiyojlarini shakllantirish to'g'risida (nazariy jihat) /
3. N. I. Ponomarev, V. M. Reyzin // Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. - M., 1988. - Vol. 10. - S. 2-4.

4. Salomova R.S. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati» T.: 2014.
5. Maxkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi.

