

**JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PEDAGOGIK
TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING AHAMIYATI VA
SAMARADORLIGI**

Rahmonov Ulug`bek Normaxmatovich

Qarshi davlat universitetining Pedagogika instituti o`qituvchisi

E-mail: karena88@mail.ru

ANNOTATSIYA

Maqolada jismoniy tarbiya darslarida yangi pedagogik usullardan foydalanishning ahamiyati hamda sog`lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya darslarining afzalliklari xususida so`z yuritiladi.

**Kalit so`zlar:** tarbiya, axloq, jismoniy tarbiya, uslub, metodika, ta`lim oluvchi, sportchi.

**ВАЖНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УЧАСТКАХ ФИЗИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

Рахмонов Улугбек Нормакматович

Преподаватель педагогического института Каршинского государственного университета.

Электронная почта: karena88@mail.ru

АННОТАЦИЯ

В статье обсуждается важность использования новых педагогических методов на занятиях по физическому воспитанию и преимущества занятий по физическому воспитанию в формировании здорового образа жизни.

Ключевые слова: воспитание, этика, физическое воспитание, стиль, методика, студент, спортсмен.

**THE IMPORTANCE AND EFFECTIVENESS OF USING
PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

Rakhmonov Ulugbek Normahmatovich

Teacher of the Pedagogical Institute of Karshi State University

E-mail: karena88@mail.ru

ABSTRACT

The article discusses the importance of using new pedagogical methods in physical education classes and the advantages of physical education classes in the formation of a healthy lifestyle.

Keywords: education, ethics, physical education, style, methodology, student, athlete.

KIRISH

Sport-imkoniyat. Sport mamlakatni dunyoga tanitishning eng samarali usuli. Sport-go'zallik, halollik, salomatlik komposi. Yurtimizda yaratib berilayotgan imkoniyatlarning eng ko'pi ham sportga bag'ishlangan. Eng yuqori natijalar ham fan olimpiadalaridan oldin sport musobaqalariga berilishini inobatga olgan holda fanni yoshlar o'rtasida ommalashtirish, sportchi chempionlarni yetkazishda biz pedagoglarning ham oldimizda ulkann vazifa turadi. Maqola davomida esa shunday yaxshi natijaga erishishda samarali foydalanib kelinayotgan metodlar xususida so'z yuritmoqchimiz.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Shu o'rinda ayrim darsliklarga ham e'tiborni qaratar ekanmiz jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan metodlar xususidagi ma'lumotlarga duch kelamiz. Xususan, R.S.Salomov, A.K.Sharipovlarning "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" hamda S.R.Salomovning "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" darsliklarida metodlardan namunalar keltiriladi. Masalan, darslikda ko'rgazmalilik metodi haqida to'xtalar ekan, metod haqida quyidagi ma'lumotlar beriladi. Unda ta'kidlanishicha, bu metod jismoniy tarbiyada keng qo'llanilar ekan. Ya'ni hamma sezgi organlariga ta'sir etib, bor narsalar bilan aloqa o'rnatiladi. Bunda ko'rish, harakat va boshqa sezgilardan foydalaniladi. Keng ma'nodagi ko'rgazmalikni amalga oshirishda mashqlarning xarakteristikasi, bajarish sharoitlariga asoslangan metodlar majmuasidan foydalanib bu metodlar quyidagi guruhchalarga bo'linadi. Ular bevosita namoyish qilishni o'qituvchi tomonidan yoki bir o'quvchi yordamida metodik ko'rsatishidan iborat.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Mashqlarni bajarilishini harakat ta'sirining, qoidalari haqida dastlabki tasavvurlarni shakllantirish uchun namoyishning yordamchi vositalaridan ya'ni bevosita ko'rgazmali metodidan keng foydalaniladi. Bunday bevosita namoyish metodlari quyidagilarga bo'linadi:

- rasm, sxema, fotosur'at va shu kabi ko'rgazma qurollarini namoyish etish;
- Buyum modellar va maketlarni namoyish etish;

- Kino va videomagnitafonli namoyish;
- Tanlab olingan - apparatlar yordamida masalan: mikrofon,
- radioapparatura, yorug'lik elektrosignallari;
- Yo'naltirilgan sezish harakat metodlari (masalan, tre.-lar);
- Orientirovka (mo'ljal) metodlari (osilgan to'plar, bayroqchalar, zal va maydonchalardagi belgilar va h.k).
- Lider va kundalik sensor rejalashtirilgan metodlar;
- Tez informatsiya metodi (videomagnitafon).

Quyidagi hikoya orqali sportning mohiyatini to'la-to'kis tahlil qilib o'tamiz. "Boshqalarga qaraganda Sunnatilloning tarbiyasi biroz mushkulroq. Otasi boshqa ayol bilan ketganidan keyin uning tarbiyasida salbiy xarakterlar ko'rina boshladi. Hayotda hamma narsaga mushtim zo'rlik bilan egallanadi, degan uy uni qamrab oldi. Oqibatda aqlini emas jismoniy imkoniyatlariga zo'r berdi. U bir kuni o'g'rilikka ham qo'l urdi. Zo'ravonlik, o'g'rilik, betgachoparlik unga odatiy tusga kirdi. Bunda u jismoniy kuchini biroz chiniqtirish orqali erishilgan imkoniyatlaridan foydalandi. Dabdurustdan a'lo baholarga o'qiyotgan Sunnatilloning bu o'zgarishlarini payqagan jismoniy tarbiya o'qituvchisi payqab qoldi. Va yigitni bu yo'ldan qaytarish uchun, o'zgacha metod qo'lladi". Boshiga Sunnatillo bu ko'chaga allaqachon kirib qolgani, bu odatlar uning qon-qoniga singib ketgani uni o'zgartirishga biroz qiyinchilik tug'dirdi. Ammo pedagogning bu uslubi unga katta yordam berdi. Metodning birinchi rejasi unga so'z orqali, ya'ni Sunnatilloning sevimli sport mashg'uloti kurash, futbolda katta yutuqqa erishish uchun faqat mashq qilish kerakligini, undan kelajakda zo'r sportchi chiqishiga umid qilayotganini aytib ruxlantirdi. Birinchi g'alabadan keyin Sunnatillo mashg'ulotlarga kirishib ketdi. Barcha alamlarini sportdan olishiga qaramay, ustoziga unga sport bu do'stlik, imkoniyatlar eshigi, mehr-oqibatlar boshlovchisi ekanligini ta'kidladi. Sportdagi g'alabalari, ustozining qo'llab-quvvatlashlari uni ijobiy tomonga o'zgartirdi. Endi u ukalariga g'amxo'r, onasiga yelkadosh ro'zg'or egasiga aylandi.

Ha, boshqa fanlarga nisbatan jismoniy tarbiya darslarida o'quv metodlar tubdan farq qiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchining asosiy faoliyati so'z bilan amalga oshiriladi: so'z yordamida bilimlar beriladi, tushunishni faollashtiradi va chuqurlashtiriladi, vazifalar beriladi, ularning bajarilishi boshqariladi, natijalar taxlil qilinadi va baholanadi, bolalarni intizomi boshqariladi. So'z shug'ullanuvchilar faoliyatini tushunishda, baholashda va o'zicha boshqarishda kerakli vazifani hal etadi. Shu bilan bir qatorda so'z o'zining qo'llanilishiga ko'ra u yoki bu dediktiv hikoya, suhbat, muhokama va va hokozolardan iborat.

Soʻz metodiga:

- 1) instruksiya berish;
- 2) qoʻshimcha tushuntirish;
- 3) koʻrsatma va buyruqlar;
- 4) ogʻzaki baholash;
- 5) oʻz-oʻziga gaprish va oʻz- oʻziga buyruq berish;
- 6) ragʻbatlantirish,
- 7) soʻz orqali jabrlash;
- 8) umumiy buyruq;
- 9) tahlil qilish;
- 10) soʻz orqali oʻzaro munosabat

Bundan tashqari, *instruksiya berish* ham samarali usullardan biridir. Bunda texnikani oʻrganish faoliyatini vazifalarni yoki mashqlarni bajarish qoidalarini soʻz orqali konkret va aniq tushunarli shugʻullanuvchilarga yetkazish.

Qshimcha tushuntirish metodida ayrim harakatlar, yoki bajarish usulini sifatini yaxshilash maqsadida chuqurroq bilim berish maqsadida turli koʻrgazmalar orqali izohlash, tushuntirishladi.

Koʻrsatma va buyruqlarda maxsus soʻz shaklida oʻquvchilar faoliyatini boshqarish. Koʻrsatma va buyruq orqali dastlabki koʻrsatish vazifalarni aniqlash maqsadida qoʻllaniladi hamda samarador usullardan biridir.

XULOSA

Dunyoda davlatlarini ezgu gʻoyasi doʻstlik, salomatlik, xalollik, mehr-oqibatlik shartlari bilan birlashtirgan sport faqatgina fan emas jismoniy tarbiya oʻqituvchilarining hayotiy zarurati. Bir mamlakatni dunyoga tanitishda eng ilgʻor usul ham sportdir. Bugun shu maydonda, xalqaro, jahon, Osiyo sport musobaqalarida yurt bayrogʻini koʻklarga koʻtarayotgan oʻgʻil-qizlarimizning yutuqlari zamirida albatta, mohir pedagoglarning ham oʻz xissasi bor. Buni eʼtirof etib, yanada koʻproq imkoniyatlar eshigini ochib, eng qimmatli sovrinlar bilan taqdirlayotgan davlatimiz rahbarining ham biz sport ustalaridan umidi katta. Shunday ekan sohada yangidan yangi metodlarni joriy qilib, jahongashta chempionlar safini kengaytirsak ulkan vazifalarni amalga oshirishda katta imkoniyatlarni yarata olamiz.

REFERENCES

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent “O‘zbekiston” – 2017 y.
2. Mirziyoyev Sh.M. “Erkin va farovon demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz”. O‘zbekiston NMIU, 2016 y.
3. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta’minlash – yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi. “O‘zbekiston” NMIU, 2016 y.
4. 2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
5. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2014. 269 bet.
6. Salomov RS., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2015. 182 bet.
7. Goncharova O.V. “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” o‘quv qo‘llanma T.: O‘zDJTI nashriyoti 2005 y.