# JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O‘QUVCHILAR FAOLLIGINI OSHIRISH METODIKASI

**Ibroximova Gulxumor –jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasi**
**Farg‘ona davlat universiteti**

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish, o‘quvchilarning dars jarayonidagi harakat faolligi va ta’limiy faolligini oshirish metodikasi yoritilgan. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, harakatli o‘yinlar, musobaqa usuli, tabaqalashtirilgan topshiriqlar, rag‘batlantirish hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, darsning tayyorlov, asosiy va yakunlov qismlarida o‘quvchilar faolligini boshqarish, jismoniy mashqlarni me’yorlash va pedagogik nazoratni amalga oshirish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan. O‘quvchilarning darsdagi faol ishtirokini ta’minlash jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sog‘lom turmush tarziga qiziqishni shakllantirish va ta’lim samaradorligini oshirishning muhim omili sifatida asoslangan.

**Kalit so‘zlar:** jismoniy tarbiya, o‘quvchilar faolligi, harakat faolligi, jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlar, motivatsiya, individual yondashuv, tabaqalashtirilgan ta’lim, pedagogik texnologiya, jismoniy rivojlanish.

**KIRISH.** Bugungi kunda umumiy o‘rta ta’lim tizimida o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish ko‘nikmalarini shakllantirish va jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish dolzarb pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya darslari o‘quvchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birga, ularda intizom, jamoada ishlash, o‘zaro hurmat va mas’uliyat kabi ijtimoiy fazilatlarni ham shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya darsining samaradorligi ko‘p jihatdan o‘quvchilarning mashg‘ulot davomida qanchalik faol ishtirok etishi bilan belgilanadi. Agar dars jarayonida o‘quvchilar uzoq vaqt navbat kutsa, mashqlarni bajarish imkoniyati cheklansa yoki topshiriqlar ularning imkoniyatlariga mos kelmasa, harakat faolligi pasayishi mumkin. Shu sababli o‘qituvchi darsni rejalashtirishda har bir o‘quvchining mashqlarni bajarish imkoniyatini kengaytirishi, topshiriqlarni tushunarli tashkil etishi va o‘quvchilarning darsga bo‘lgan qiziqishini qo‘llab-quvvatlashi zarur.

O‘quvchilar faolligini oshirishda faqat jismoniy yuklamani ko‘paytirish yetarli emas. Mashg‘ulot mazmunining qiziqarli bo‘lishi, topshiriqlarning maqsadga muvofiqligi, o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, muvaffaqiyatni rag‘batlantirish va xavfsiz ta’lim muhitini yaratish ham muhim ahamiyatga ega.

Ayniqsa, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va harakat tajribasi turlicha bo‘lgan sharoitda individual hamda tabaqalashtirilgan yondashuvni qo‘llash zarur. Bunda topshiriqlar o‘quvchilarning imkoniyatlariga mos ravishda tanlanib, ularning bosqichma-bosqich rivojlanishi ta’minlanadi.

Maqolaning maqsadi — jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilar faolligini oshirishga xizmat qiluvchi pedagogik usullarni tahlil qilish va ularni amaliyotda qo‘llash bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

**ADABIYOTLAR TAHLILI.** Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasiga oid ilmiy manbalarda o‘quvchilarning harakat faolligi, jismoniy mashqlarni o‘zlashtirishi va darsga qiziqishini shakllantirish masalalariga alohida e’tibor qaratiladi. Ushbu yo‘nalishdagi ilmiy qarashlar jismoniy tarbiya darsini faqat mashqlarni bajarish jarayoni sifatida emas, balki o‘quvchilarning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishini ta’minlovchi pedagogik faoliyat sifatida ko‘rib chiqadi.

Jismoniy tarbiya metodikasiga oid ishlarda darsni aniq maqsad asosida tashkil etish, mashqlarni izchil o‘rgatish, yuklamalarni me’yorlash va o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasini hisobga olish muhim tamoyillar sifatida qayd etiladi. Ushbu yondashuvlar o‘quvchilarning darsdagi ishtirokini oshirish uchun topshiriqlarni tushunarli, izchil va bajarish imkoniyatiga mos tarzda tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi.

Motivatsiya va jismoniy faollik bo‘yicha tadqiqotlarda o‘quvchilarning mustaqillik hissi, o‘z imkoniyatiga ishonchi va jamoaga mansublik tuyg‘usi darsdagi ishtirokiga ta’sir ko‘rsatishi ta’kidlanadi. O‘qituvchining qo‘llab-quvvatlovchi munosabati, aniq ko‘rsatmalar berishi va individual yutuqlarni e’tirof etishi o‘quvchilarning mashg‘ulotga bo‘lgan ijobiy munosabatini shakllantirishga yordam beradi.

**METODOLOGIYA.** Maqolada ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, pedagogik kuzatish va nazariy umumlashtirish usullaridan foydalanish nazarda tutiladi. Ushbu usullar jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilar faolligini oshirishga xizmat qiluvchi pedagogik vositalarni aniqlash va ularni amaliyotga tatbiq etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

1. O‘quvchilar faolligini oshirishning asosiy metodik yo‘nalishlari

Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilar faolligini oshirish uchun quyidagi metodik yo‘nalishlardan foydalanish tavsiya etiladi:

1. Harakatli o‘yinlardan foydalanish. Harakatli o‘yinlar dars mazmunini qiziqarli tashkil etish, o‘quvchilarni faol harakatga jalb qilish va jamoada ishlash ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. O‘yinlar o‘quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va dars maqsadiga muvofiq tanlanishi lozim.

2. Musobaqa usulini qo‘llash. Guruhlar o‘rtasidagi estafetalar, jamoaviy topshiriqlar va harakatli bellashuvlar o‘quvchilarning darsga qiziqishini oshirishi mumkin. Musobaqa jarayonida faqat g‘oliblarni emas, balki intilish, hamkorlik, qoidalarga rioya qilish va shaxsiy rivojlanishni ham rag‘batlantirish zarur.

3. Tabaqalashtirilgan topshiriqlar berish. O‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlari va harakat tajribasi turlicha bo‘lganligi sababli mashqlarni murakkablik darajasi bo‘yicha moslashtirish maqsadga muvofiq. Bu yondashuv har bir o‘quvchiga o‘z imkoniyatiga mos topshiriqni bajarish va bosqichma-bosqich rivojlanish imkonini beradi.

4. Rag‘batlantirish va qayta aloqa. O‘qituvchining aniq ko‘rsatmalari, ijobiy fikr-mulohazalari va o‘quvchining shaxsiy yutuqlarini e’tirof etishi uning darsdagi ishtirokini qo‘llab-quvvatlaydi. Rag‘batlantirishda o‘quvchilarni bir-biri bilan taqqoslashdan ko‘ra, ularning o‘z oldingi natijalariga nisbatan rivojlanishiga e’tibor berish maqsadga muvofiq.

5. Darsni oqilona tashkil etish. Jihozlarni oldindan tayyorlash, mashqlarni bajarish joylarini belgilash, guruhlarni tezkor tashkil etish va uzoq navbatlarni kamaytirish o‘quvchilarning faol harakatlanish vaqtini ko‘paytiradi.

2. Dars qismlarida faollikni tashkil etish

Darsning har bir qismida topshiriqlar aniq, tushunarli va xavfsiz bajariladigan shaklda tashkil etilishi kerak. O‘qituvchi o‘quvchilarning faolligini oshirish bilan birga, mashqlar texnikasining to‘g‘ri bajarilishi va jismoniy yuklamaning yoshga mos bo‘lishini ham nazorat qiladi.

3. O‘quvchilar faolligini oshirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar

Zamonaviy pedagogik yondashuvlar o‘quvchini dars jarayonining faol ishtirokchisiga aylantirishga qaratiladi. Jismoniy tarbiya darslarida quyidagi usullarni qo‘llash mumkin:

Stansiyalar usuli: sport zalining turli qismlarida bir-biridan farqli mashqlar tashkil etilib, o‘quvchilar belgilangan tartibda stansiyalar bo‘ylab harakatlanadi.

Juftlikda ishlash: o‘quvchilar bir-birining mashq bajarishini kuzatadi, o‘qituvchi bergan mezonlar asosida fikr bildiradi.

1-jadval.

Jismoniy tarbiya darsining qismlari bo‘yicha metodik tavsiyalar

| Dars qismi | Tavsiya etiladigan faoliyat | Kutiladigan pedagogik natija |
|---|---|---|
| Tayyorlov qismi | Saflanish, yurish va yugurish mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, qisqa harakatli o‘yinlar | O‘quvchilarni asosiy mashg‘ulotga tayyorlash |
| Asosiy qism | Yangi harakat texnikasini o‘rgatish, stansiyalar bo‘yicha mashqlar, estafetalar, juftlik va guruhli topshiriqlar | Harakat ko‘nikmalarini egallash va faol ishtirokni ta’minlash |
| Yakunlovchi qism | Yengil harakatlar, nafasni me’yorlashtirish, mashg‘ulotni tahlil qilish, o‘zini baholash | Organizmni tiklanishga tayyorlash va o‘quvchining o‘z faoliyatini anglashiga yordam berish |

Kichik guruhlarda ishlash: jamoaviy topshiriqlar orqali o‘zaro hamkorlik va mas’uliyat rivojlantiriladi.

O‘zini baholash: o‘quvchi mashqni bajarish sifati, shaxsiy intilishi va o‘zlashtirgan ko‘nikmalarini tahlil qiladi.

Raqamli vositalardan foydalanish: imkoniyat mavjud bo‘lsa, qisqa videolavhalar yoki harakat namoyishlaridan texnikani tushuntirish va tahlil qilish maqsadida foydalaniladi.

Ushbu usullar darsning maqsadi va sharoitiga qarab tanlanadi. Texnologiya yoki musobaqa elementlari darsning asosiy maqsadini cheklamasligi, aksincha, o‘quvchilarning mashq bajarish imkoniyatini kengaytirishi lozim.

Natijalar tahlili

Ilmiy adabiyotlar tahlili jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilar faolligini oshirish uchun motivatsiya, faol harakatlanish imkoniyati, individual yondashuv va darsni oqilona tashkil etish o‘zaro bog‘liq ekanini ko‘rsatadi.

Kelso va hammualliflar tomonidan 2020-yilda e’lon qilingan tizimli sharh va meta-tahlilda maktab sharoitidagi jismoniy faollik dasturlariga oid 57 ta tadqiqot o‘rganilgan. Natijalar bunday dasturlar o‘quvchilarning jismoniy faollikka bo‘lgan qiziqishi, ichki motivatsiyasi va topshiriqqa yo‘naltirilgan maqsadlarini yaxshilashi mumkinligini ko‘rsatgan. Shu bilan birga, tadqiqotlarning metodologik sifati turlicha bo‘lgani sababli natijalarni barcha sharoitlarga bir xil tatbiq etishda ehtiyotkorlik zarur.

**XULOSA.** Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilar faolligini oshirish ta’lim jarayonini samarali tashkil etish, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va sog‘lom turmush tarziga ijobiy munosabatni rivojlantirishning muhim shartlaridan biridir.

Maqola doirasidagi ilmiy-metodik tahlil quyidagi xulosalarni shakllantirish imkonini berdi:

Birinchidan, o‘quvchilar faolligi darsning mazmuni, tashkiliy tuzilishi, pedagogik muhit va topshiriqlarning o‘quvchilar imkoniyatlariga mosligiga bog‘liq.

Ikkinchidan, harakatli o‘yinlar, estafetalar, stansiyalar usuli, juftlikda va kichik guruhlarda ishlash darsni mazmunan boyitish hamda o‘quvchilarning faol ishtirokini qo‘llab-quvvatlash uchun foydali metodik vositalardir.

Uchinchidan, tabaqalashtirilgan topshiriqlar va individual yondashuv o‘quvchilarning turli jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish, har birining rivojlanishiga sharoit yaratish imkonini beradi.

To‘rtinchidan, o‘qituvchining rag‘batlantiruvchi munosabati, aniq ko‘rsatmalari va muntazam qayta aloqasi o‘quvchilarning ichki motivatsiyasini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Beshinchidan, dars samaradorligini baholashda faol harakatga ajratilgan vaqt, mashqlarni bajarish sifati, o‘quvchilarning ishtiroki va individual rivojlanish ko‘rsatkichlarini birgalikda tahlil qilish lozim.

Umuman olganda, o‘quvchilar faolligini oshirishga qaratilgan metodik yondashuvlar jismoniy tarbiya darslarini mazmunli, xavfsiz va o‘quvchilarning ehtiyojlariga mos tashkil etishga yordam beradi. Kelgusida ushbu metodikani amaliyotda sinovdan o‘tkazish va natijalarini ilmiy asosda baholash uning samaradorligini yanada aniqroq belgilash imkonini beradi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI**

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

2. Kelso A., Linder S., Reimers A. K., Klug S. J., Alesi M., Scifo L., Borrego C. C., Monteiro D., Demetriou Y. Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. Psychology of Sport and Exercise. 2020; 51: 101770. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101770