

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INNOVATSION PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

Ergashev Erkin G'ulomovich

Toshkent Viloyati Piskent tumani 26-maktab o'qituvchisi

erkiner@bk.ru

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanishning samarali jihatlari, ahamiyati, shuningdek sifatini ta'minlashga xizmat qiluvchi bir nechta innovatsion pedagogik texnologiyalar haqida batafsil bayon etilgan.

***Kalit so'zlar:** pedagogik texnologiyalari, innovatsiya, nafas olish gimnastikasi, fitness, portfolio.*

АННОТАЦИЯ

В этой статье в классах физического обучения классы физического воспитания подробно описаны о нескольких инновационных педагогических технологиях, которые служат для обеспечения эффективных аспектов, важности, а также о качестве инновационных педагогических технологий.

***Ключевые слова:** педагогические технологии, инновации, вдыхая гимнастика, фитнес.*

KIRISH

Har bir malakali o'qituvchining dars jarayonida foydalanadigan innovatsion metodlari bor bo'ladi. Pedagog bu usullardan o'zining faoliyatining eng asosiy va markaziy masalasi o'quv jarayonida samarali va sifatli tashkil etishdan iboratdir.

Qoida tariqasida, innovatsiyalar an'anaviy muammoni yangi usulda hal qilishga urinishlar natijasida, faktlarni to'plash va tushunishning uzoq jarayoni natijasida, innovatsion ma'noga ega yangi sifat paydo bo'ladi. Shuning uchun o'qituvchilar o'z amaliyotlarida ko'pincha noan'anaviy, o'ziga xos texnologiyalarni joriy qilishadi. Biz hozir ular haqida gaplashamiz.

1. Sog'lomlashtiruvchi nafas olish texnologiyalari (A.N. Strelnikovaning nafas olish gimnastikasi) :

Bugungi kunda turli xil sog'liq muammolaridan aziyat chekayotgan maktab o'quvchilari soni sezilarli darajada oshdi. Ko'pgina bolalar jismoniy va aqliy rivojlanishda orqada qoladilar, ko'pincha yuqumli va virusli kasalliklar bilan kasallanadilar va hokazo. Ular tez-tez kasal bo'lib qolishadi - ular o'z vaqtida bilim olishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bolalar salomatligini oldini olish va

mustahkamlash usullaridan biri bu maktab o'quvchilari uchun nafas olish mashqlaridir. Nafas olish gimnastikasi - bu tanani yaxshilashga qaratilgan mashqlar tizimi. Bolalar, ayniqsa, kichiklar uchun bu asosda oddiy (va ba'zan juda qiziqarli) mashqlardan iborat maxsus komplekslar yaratilgan. Maktab o'quvchilari bilan nafas olish mashqlarini o'tkazishdan maqsad, eng avvalo, ularning salomatligini mustahkamlashdir.

ahamiyati katta, chunki:

-nafas olish tizimi uchun mashqlar bola tanasining har bir hujayrasini kislorod bilan to'yintirishga yordam beradi;

- mashqlar bolalarni nafas olishni nazorat qilishga o'rgatadi, bu esa o'z navbatida o'zini nazorat qilish qobiliyatini shakllantiradi;

-to'g'ri nafas olish bolaning miya, yurak va asab tizimi, organizmning nafas olish va ovqat hazm qilish tizimlarining faoliyatini yaxshilaydi, umumiy salomatlik holatini mustahkamlaydi;

Nafas olish gimnastikasi nafas olish kasalliklarining ajoyib profilaktikasi hisoblanadi. Nafas olish mashqlarini bajarish, birinchi navbatda, shamollash, bronxit va bronxial astmadan tez-tez aziyat chekadigan maktab o'quvchilari uchun foydali bo'ladi. Nafas olish kasalliklari bilan og'rigan bolalarda nafas olish mashqlari kasallikni sezilarli darajada engillashtiradi, uning davomiyligini qisqartiradi va asoratlar ehtimolini kamaytiradi. Bunday holda, nafas olish mashqlari an'anaviy davolanishga (dori-darmonlar va fizioterapiya) qo'shimcha rol o'ynaydi.

To'g'ri tanlangan nafas olish gimnastikasi mashqlari bolaning hali ham nomukammal nafas olish tizimini rivojlantirishga yordam beradi va uning tanasining himoya kuchlarini mustahkamlaydi.

2. Fitness texnologiyalari (raqs mashqlari va ritmika):

Fitness texnologiyalari, birinchi navbatda, fitness mashg'ulotlarida samaradorlikni ta'minlaydigan texnologiyalardir. Uzlüksiz jismoniy tarbiya tizimiga, bolalar va o'smirlarni takomillashtirish, rivojlantirish va tarbiyalash uchun jismoniy tarbiyaga fitness texnologiyalarini malakali va maqsadli joriy etish hozirgi kunda o'quv reja va dasturlarini modernizatsiya qilishning asosiy va dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya darsidagi yorqin daqiqalar musiqa, ritm va raqs elementlariga mashqlardir.

Mashg'ulotlar jarayonida musiqa hamrohligida siz mashqlar tezligini o'zgartirishingiz va ularning intensivligini oshirishingiz mumkin. Raqs-badiiy gimnastika, aerobikaning turli turlari, badiiy elementlar jismoniy tarbiya darslarining u yoki bu yo'nalishlarida o'z aksini topadi: yengil atletika, gimnastika, o'yinlar va

boshqalar, ular tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarda qo'llaniladigan vositalarning xilma-xilligiga hissa qo'shadilar. dars.

Shuningdek, fitnes texnologiyalari har xil turdagi jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarida faol qo'llaniladi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya darsiga fitnes texnologiyalarini joriy etish darsga ijobiy motivatsiya, katta qiziqish va ularning ko'pchiligi bilan shug'ullanish istagini keltirib chiqaradi. Shunday qilib, biz fitnes texnologiyalari jismoniy tarbiya darslariga salbiy munosabatni o'zgartirishga yordam beradi degan xulosaga kelishimiz mumkin; talabalar salomatligini saqlash va mustahkamlashga hissa qo'shadi, jismoniy faollik darajasini oshirishning samarali vositasidir.

3. Portfolio texnologiyasi:

O'quvchining shaxsiy natijalarini baholash uchun yangi yondashuvlar va yangi texnologiyalar kerak. Bu texnologiyalardan biri - Portfolio texnologiyasi "Jismoniy tarbiya" fanidan olingan natijalar va yutuqlarni talabalarda to'plash, tizimlashtirish va taqdim etish tajribasini shakllantirishga qaratilgan.

Vazifalar:

- muvaffaqiyat holatini yaratish, o'z-o'zini hurmat qilish va o'z qobiliyatiga ishonchni oshirish uchun jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasini aniqlash;
- individual qobiliyatlarni ochib berish, "jismoniy tarbiya" faniga kognitiv qiziqishlarni rivojlantirish;
- o'z-o'zini hurmat qilish ko'nikmalarini egallash; oila va o'quvchi o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni mustahkamlash.

Portfolio o'quvchilar bilan ishlashda ajralmas hujjatdir. Portfolio o'qituvchiga iqtidorli o'quvchilarni aniqlash, o'quvchilarining "o'sishi" ni tasniflashda yordam beradi va talabalar uchun ularning muvaffaqiyatini baholashning bunday vositasi o'zlarini yaxshilashga, o'zlarini rag'batlantirishga va natijalarini tasniflashga yordam beradi.

XULOSA

Shunday qilib, jismoniy tarbiya o'qituvchisini yangi talablar sharoitida o'quv jarayonini loyihalash nafaqat ta'lim natijalarini rejalashtirishga, balki ta'lim mazmuni, usullari, shakllari va texnologiyalarini tanlashga boshqa yondashuvlarni ham nazarda tutadi. Jismoniy tarbiyada innovatsion texnologiyalardan foydalanish, eng avvalo, jismoniy tarbiya va sportga qiziqishni oshirish maqsadida pedagogik jarayonga ijodiy yondashishdir. Bu salomatlikni saqlash uchun o'quv jarayoni darajasini oshirish vazifasi bilan bog'liq holda biz intilayotgan asosiy maqsaddir.

REFERENCES

1. Минникова Н. В. Трофимова Я. А. Оценка эффективности использования дыхательной гимнастики по А. Н. Стрельниковой со старшими дошкольниками. Наука-2020 г.
2. Дыхательная гимнастика Стрельниковой для взрослых и детей. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области. Екатеринбург – 2016 год.
3. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998 г.
4. Лукьяненко В.П. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Просвещение, 1999 г.
5. Mustafayev, U. U. (2022). OLIY TA'LIMDA TALABALAR BILIMINI VANOLASH AMALIYOTI: MUAMMO VA YECHIMLAR. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(3), 614-621.
6. Мустафаев, У. У. (2021). УЧИНЧИ РЕНЕССАНС ПОЙДЕВОРИ ШАКЛЛАНАЁТГАН ДАВРДА ФАЛСАФИЙ ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШНИ ИСЛОҲ ҚИЛИШ ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН ЭҲТИЁЖИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(Special Issue 2), 99-108.
7. Чайцев В.Г., Пронина Ч.В. Новые технологии ФВ школьников. Практическое пособие. - М., 2007 г. Учебное пособие.