JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING SAMARADORLIGI

Abdualiyev Ibrohim Ilhom o‘g’li
Guliston davlat universiteti

Annotatsiya. Mazkur maqolada umumiy o‘rta va oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish masalalari yoritilgan. Jismoniy tarbiya darslarida interfaol metodlar, guruhli mashg‘ulotlar, musobaqa texnologiyalari, harakatli o‘yinlar hamda raqamli vositalardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, zamonaviy yondashuvlarning o‘quvchilarning jismoniy faolligi, darsga qiziqishi va mustaqil faoliyatini rivojlantirishdagi ahamiyati ochib berilgan. Maqolada jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun mashg‘ulotlarni samarali tashkil etishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, pedagogik texnologiya, interfaol metod, sport, jismoniy faollik, harakatli o‘yinlar, raqamli texnologiya, ta’lim, o‘quvchi, jismoniy rivojlanish.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации занятий по физическому воспитанию на основе современных педагогических технологий в общеобразовательных и высших образовательных учреждениях. Анализируются педагогические возможности использования интерактивных методов, групповых занятий, соревновательных технологий, подвижных игр и цифровых средств. Раскрывается значение современных подходов в повышении физической активности учащихся, их интереса к занятиям и самостоятельной деятельности. Разработаны практические рекомендации для преподавателей физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, педагогическая технология, интерактивный метод, спорт, физическая активность, подвижные игры, цифровые технологии, образование, учащиеся, физическое развитие.

Abstract. This article examines the organization of physical education classes using modern pedagogical technologies in secondary and higher education institutions. The pedagogical potential of interactive methods, group activities, competition-based technologies, active games and digital tools is analyzed. The importance of modern approaches in increasing students' physical activity, interest in lessons and independent learning is highlighted. Practical recommendations for physical education teachers are also provided.

Keywords: physical education, pedagogical technology, interactive method, sport, physical activity, active games, digital technologies, education, students, physical development.

KIRISH

Bugungi ta’lim tizimida o‘quvchilarning nafaqat nazariy bilimlarini, balki jismoniy va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishga ham alohida e’tibor qaratilmoqda. Jismoniy tarbiya

darslari yoshlarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash bilan birga ularda intizom, mas’uliyat, iroda, jamoada ishlash va sog‘lom turmush tarziga rioya qilish kabi sifatlarni shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi.

An’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘qituvchi tomonidan mashqlarni ko‘rsatish va o‘quvchilar tomonidan ularni takrorlash asosiy usul sifatida qo‘llanilgan. Biroq zamonaviy ta’lim sharoitida o‘quvchini ta’lim jarayonining faol ishtirokchisiga aylantirish talab etiladi.

Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish dolzarb masalalardan biridir.

Jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy texnologiyalarning o‘rni

Pedagogik texnologiya ta’lim jarayonini oldindan belgilangan maqsad asosida samarali tashkil etish va natijaga erishishni ta’minlaydigan usul va vositalar majmuasidir.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish o‘quvchilarning darsdagi faolligini oshirish, mashqlarni to‘g‘ri bajarish va o‘z jismoniy imkoniyatlarini baholashga yordam beradi.

Zamonaviy texnologiyalarning asosiy xususiyati o‘quvchining passiv tinglovchi emas, balki faol ishtirokchi sifatida qatnashishidir.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida quyidagi texnologiyalardan foydalanish mumkin:

interfaol ta’lim metodlari;

guruhli va juftlikdagi mashg‘ulotlar;

musobaqa texnologiyasi;

o‘yin texnologiyasi;

muammoli ta’lim;

individual ta’lim;

raqamli monitoring;

video va multimedia vositalari.

Interfaol metodlardan foydalanish

Interfaol metodlar o‘quvchilar o‘rtasida faol hamkorlikni ta’minlashga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya darslarida interfaol metodlardan foydalanish o‘quvchilarning jismoniy faoliyatini tashkil etish bilan birga ularning muloqot va jamoaviy ishlash ko‘nikmalarini ham rivojlantiradi.

Masalan, guruhlarga bo‘lingan o‘quvchilarga turli mashqlar ketma-ketligi beriladi. Har bir guruh belgilangan mashqlarni bajarib, keyingi bosqichga o‘tadi. Bunda o‘quvchilar bir-birlarini qo‘llab-quvvatlaydi va umumiy natija uchun javobgarlikni his qiladi.

“Estafeta”, “Aylanma mashg‘ulot”, “Jamoaviy musobaqa” kabi usullar jismoniy tarbiya darslarida interfaol yondashuvning amaliy ko‘rinishlari bo‘lishi mumkin.

O‘yin texnologiyalarining pedagogik imkoniyatlari

Jismoniy tarbiya darslarida o‘yin texnologiyalaridan foydalanish ayniqsa yosh o‘quvchilarning mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishini oshirishga yordam beradi.

Harakatli o‘yinlar orqali o‘quvchilar jismoniy mashqlarni tabiiy va qiziqarli tarzda bajaradilar. Shu bilan birga, o‘yin davomida ularda tezkor qaror qabul qilish, jamoa bilan hamkorlik qilish va belgilangan qoidalarga rioya qilish ko‘nikmalari rivojlanadi.

O‘yin texnologiyasini tanlashda o‘quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va mashg‘ulotning maqsadini hisobga olish zarur.

Musobaqa texnologiyasidan foydalanish

Musobaqa jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning faolligini oshirishning samarali vositalaridan biridir.

Musobaqa jarayonida o‘quvchi o‘z imkoniyatlarini namoyon qilishga intiladi. Biroq musobaqani tashkil etishda faqat g‘olibni aniqlash emas, balki barcha ishtirokchilarning faol qatnashishini ta’minlash muhim.

Musobaqa texnologiyasidan foydalanishda:

aniq maqsad belgilanadi;

topshiriqlar tushuntiriladi;

xavfsizlik qoidalari eslatiladi;

guruhlar shakllantiriladi;

baholash mezonlari belgilanadi;

natijalar tahlil qilinadi.

Bunday tizim o‘quvchilarda mas’uliyat, intizom va jamoaviylikni rivojlantiradi.

Raqamli texnologiyalardan foydalanish

Raqamli texnologiyalarning rivojlanishi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga ham yangi imkoniyatlarni olib kirmoqda.

Darslarda videodarslar, harakatlarni namoyish qiluvchi multimedia materiallari, elektron testlar va jismoniy faollikni qayd etishga mo‘ljallangan raqamli vositalardan foydalanish mumkin.

Masalan, murakkab mashqni bajarishdan oldin uning video namunasini ko‘rsatish o‘quvchiga harakat ketma-ketligini yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

Raqamli vositalardan foydalanishning yana bir imkoniyati — o‘quvchining rivojlanish dinamikasini kuzatishdir. O‘qituvchi muntazam monitoring orqali mashg‘ulotlarning natijadorligini tahlil qilishi mumkin.

Bunda raqamli texnologiyalar jismoniy mashqlarni to‘g‘ri tashkil etishning yordamchi vositasi sifatida qo‘llanishi, an’anaviy amaliy mashg‘ulotlarning o‘rnini to‘liq egallamasligi lozim.

Individual yondashuv va differensial ta’lim

Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlari bir xil emas. Shu sababli mashqlarni tashkil etishda individual va differensial yondashuvdan foydalanish muhim.

O‘qituvchi o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda mashqlarning murakkabligini belgilashi mumkin.

Masalan, bir guruh o‘quvchilar uchun oddiy mashqlar berilsa, yaxshi tayyorgarlikka ega bo‘lgan guruhga murakkabroq topshiriqlar berilishi mumkin.

Bunday yondashuv:

o‘quvchining o‘z imkoniyatiga mos mashq bajarishini;

mashg‘ulotga qiziqishning ortishini;

individual rivojlanish imkoniyatlarini;

ortiqcha jismoniy zo‘riqishning oldini olishni ta’minlashga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya va o‘quvchilarning motivatsiyasi

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligi o‘quvchilarning darsga bo‘lgan qiziqishi va motivatsiyasiga bevosita bog‘liq.

Bir xil mashqlarni takroriy ravishda bajarish ayrim o‘quvchilarda qiziqishning pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulotlarni turli usullar asosida tashkil etish maqsadga muvofiq.

O‘qituvchi quyidagi usullardan foydalanishi mumkin:

kichik musobaqalar;

jamoaviy topshiriqlar;

estafetalar;

harakatli o‘yinlar;

rag‘batlantirish;

o‘quvchilarning o‘zini o‘zi baholashi;

juftlik va guruhli mashqlar.

Rag‘batlantirishda faqat eng yaxshi natijani ko‘rsatgan o‘quvchini emas, balki o‘z natijasini yaxshilagan o‘quvchini ham e’tirof etish muhimdir.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy kompetensiyasi

Zamonaviy texnologiyalarni samarali qo‘llash uchun jismoniy tarbiya o‘qituvchisidan nafaqat sport bo‘yicha bilim, balki pedagogik va raqamli kompetensiyalar ham talab etiladi.

O‘qituvchi mashg‘ulotni rejalashtirish, o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini baholash, zamonaviy metodlarni tanlash va mashg‘ulot natijalarini tahlil qilish ko‘nikmalariga ega bo‘lishi lozim.

Bundan tashqari, mashg‘ulotlarda xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilish o‘qituvchining eng muhim vazifalaridan biridir.

Tadqiqot natijalari va muhokama

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish o‘quvchilarning darsdagi faolligini oshirish uchun katta pedagogik imkoniyat yaratadi.

Interfaol metodlar o‘quvchilarning jamoaviy faoliyatini rivojlantirsa, o‘yin texnologiyalari mashg‘ulotlarni qiziqarli tashkil etishga yordam beradi. Musobaqa texnologiyasi esa o‘quvchilarda maqsadga intilish va mas’uliyatni kuchaytiradi.

Raqamli vositalardan oqilona foydalanish mashqlarni tushuntirish va natijalarni monitoring qilish jarayonini takomillashtirishi mumkin.

Shu bilan birga, texnologiyalardan foydalanish jismoniy tarbiya darsining asosiy maqsadi — harakat faolligini ta’minlashni cheklab qo‘ymasligi kerak. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotining asosiy qismi amaliy harakat va jismoniy faoliyatga yo‘naltirilishi lozim.

Amaliy tavsiyalar

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirish uchun quyidagi tavsiyalarni berish mumkin:

Har bir mashg‘ulot uchun aniq pedagogik va jismoniy maqsad belgilash.

Mashg‘ulot mazmunini o‘quvchilarning yosh va jismoniy imkoniyatlariga moslashtirish.

Interfaol va guruhli metodlardan foydalanish.

Harakatli o‘yin va estafetalardan samarali foydalanish.

Musobaqa elementlarini mashg‘ulotlarga kiritish.

O‘quvchilarning individual natijalarini kuzatib borish.

Video va multimedia vositalaridan yordamchi vosita sifatida foydalanish.

O‘quvchilarni o‘z-o‘zini baholashga o‘rgatish.

Mashg‘ulotlarda xavfsizlik qoidalariga qat’iy amal qilish.

O‘qituvchilarning zamonaviy pedagogik va raqamli kompetensiyalarini muntazam rivojlantirish.

Xulosa

Jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish ta’lim samaradorligini oshirishning muhim yo‘nalishlaridan biridir.

Interfaol metodlar, o‘yin texnologiyalari, musobaqa usullari, individual yondashuv va raqamli vositalardan oqilona foydalanish o‘quvchilarning darsdagi faolligini oshirish, sportga bo‘lgan qiziqishini rivojlantirish va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini mazmunan boyitish imkonini beradi.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalarning asosiy maqsadi texnologiyadan foydalanishning o‘zi emas, balki uning yordamida ta’lim oluvchining jismoniy, ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishini samarali tashkil etishdan iborat.

Shu sababli jismoniy tarbiya o‘qituvchisi zamonaviy pedagogik metodlarni o‘zlashtirishi, o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishi va mashg‘ulotlarni ijodiy tashkil etishi zarur.

Natijada jismoniy tarbiya darslari o‘quvchilar uchun nafaqat jismoniy mashqlar bajariladigan mashg‘ulot, balki sog‘lom turmush tarzi, ijtimoiy faollik, intizom va o‘z ustida ishlash ko‘nikmalarini shakllantiruvchi muhim ta’limiy muhitga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Usmonxo‘jayev T.S. Jismoniy tarbiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – 208-b.
2. Xo‘jayev F., Meliyev X., Yunusova D. Jismoniy tarbiya tarixi. – Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2010. – 208 b.
3. Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 1-qism. – Toshkent: Turon-Iqbol, 2020. – 204 b.
4. Miraxmedov F., Quvondiqov S., Abdulaxatov A. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport. – Toshkent, 2020. – 417 b.
5. Kadirov R.X. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish. – Buxoro: Buxoro nashriyoti, 2020. – 272 b.
6. Xo‘jayev F., Xo‘jayeva S. Jismoniy tarbiya tarixi. – Toshkent: Umid Design, 2021. – 276 b.
7. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Turon-Iqbol, 2018. – 204 b.
8. Abdullayev M.J. Suzish va uni o‘qitish metodikasi. – Toshkent: Sano standart, 2018. – 208 b.
9. Azizxo‘jayeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2006.
10. Tolipov O‘., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalarning tatbiqiy asoslari. — Toshkent: Fan, 2006.