

2-TOM, 10-SON

JISMONIY TARBIYADA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARDAN
FOYDALANISH

Barakayev Bahodir O'roqovich

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti

“Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası o'qituvchisi

Tel: 91 298 67 27

Annotatsiya.

Ushbu maqolada sport va uning o'qitish sohasida faol qo'llanilayotgan zamonaviy innovatsion texnologiyalarni to'rtta asosiy turga ajratish vazifasi qo'yilgan. Har bir turga xos xususiyatlar, ularning ijobiy tomonlari va jismoniy madaniyat darslarida amaliy qo'llanilishi davomida sog'liqqa ta'siri ajratib ko'rsatiladi va tasvirlanadi.

Kalit so'zlar: *sog'liqni saqlash turi, shaxsga yo'naltirilgan texnologiyalar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, differentsial jismoniy tarbiya.*

Zamonaviy dunyoda innovatsion texnologiyalarni turli sohalarga, jumladan, ilm-fan, madaniyat va ta'limga joriy etishning muhimligini inkor etish qiyin va bu pozitsiyani ko'plab olimlar qo'llab-quvvatlaydi. Jismoniy madaniyat amaliyotiga turli, o'z samaradorligini allaqachon isbotlagan yangiliklarni kiritishning ijobiy ta'siri haqidagi tezis ko'pgina ilmiy maqolalarda, ilg'or metodikalarga bag'ishlangan tadqiqotlar davomida, asosiy mavzu sifatida tilga olinadi. Masalan, olimlar “Jismoniy madaniyat tizimida fitnes” nomli ishida birinchi jumlada shunday deydi: “Innovatsion jarayonlar va innovatsion tafakkur zamonaviy taraqqiyotning asosiy tarkibiy qismlaridir”, bu bilan rozi bo'lmaslik qiyin.

Jismoniy madaniyat sohasiga innovatsion texnikalarni joriy etishning ahamiyati.

Xo'sh, nega sport va sport ta'limi sohasida yangi ilg'or metodikalarni joriy etish shunchalik zarur? Buning bir necha asosiy sabablari mavjud.

1. Sog'liqni mustahkamlash va uni saqlash:

Har bir jismoniy tarbiya darsi, maktabda yoki boshqa o'quv muassasalarida bo'lsin, o'z oldiga birinchi darajali vazifa qilib bolalar va o'smirlarning sog'ligini mustahkamlash va uni saqlashni qo'yadi. Ayniqsa, bu kichik sinf o'quvchilarida yaqqol namoyon bo'ladi, chunki aynan shu davrda o'qituvchi bolalarda sog'lig'ini asrash uchun zarur bo'lgan asosiy bilim va ko'nikmalarni shakllantirishga harakat qiladi. Hozirda sog'liqni saqlashga yo'naltirilgan ta'lim texnologiyalari barcha boshqa texnologiyalardan eng muhimlari deb atash mumkin. Ular bolalarning yoshiga va kognitiv xususiyatlariga asoslanadi, harakat va statik yuklamalarning muvofiqligini, kichik guruhlarda o'qitishni, ko'rgazmali



2-TOM, 10-SON

materiallardan foydalanishni va turli axborot yetkazish usullarini birlashtirishni o'z ichiga oladi. Bu albatta o'quvchilarning jismoniy va psixologik holatiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Bundan tashqari, yangi va takomillashtirilgan metodikalar asosida sport bilan shug'ullanish ko'plab kasalliklar xavfini kamaytiradi. Masalan, hozirgi maktab o'quvchilarining taxminan 45% o'zida gipodinamiya alomatlarini sezadi. Gipodinamiya – bu harakat faolligining cheklanishi va mushaklarning qisqarish kuchining pasayishi natijasida organizmning (suyak-mushak tizimi, qon aylanishi, nafas olish va hazm qilish tizimi) funksiyalarining buzilishi hisoblanadi. A.A. Yevdokimova o'zining “Talabalar hayotining sog'lom turmush tarzi: gipodinamiya va uni yengib o'tish yo'llari” nomli ishida gipodinamiya o'z-o'zidan kasallik bo'lmasa ham, organizmda jiddiy buzilishlarga olib kelishi mumkinligini yozadi. Gipodinamiya oqibatlari – suyak-mushak, hazm qilish va asab tizimlari funksiyalarining yomonlashish xavfi, 40% ga ko'proq erta o'lim xavfi (15 yil davomida har kuni 6 soatdan ortiq vaqtni kompyuter monitori oldida o'tkazish), o'pka arteriyasi tromboemboliyasi, kichik tos a'zolarida qon aylanishining buzilishi va boshqalar.

Gipodinamiya sabablariga kelsak, ilmiy-texnik taraqqiyotning global internet tarmog'ini yaratgani va ko'plab odamlarni “tarmoqli hayot”ga jalb qilgani kabi ommabop sabablar bilan birga, vaqt yetishmovchiligi (urg'ent adiksiya), kechiktirish muammosi (vazifalarni doimiy ravishda keyinga qoldirish holati), depressiya (uzoq davom etgan tushkun psixologik holat insonning harakat faolligini cheklaydi) va past stressga bardoshlilik kabi sabablar ham mavjud.

Jismoniy tarbiya sohasidagi ilg'or metodikalar gipodinamiya rivojlanishining dastlabki bosqichlarida uning oldini olishga, shuningdek, mavjud simptomlarini kamaytirishga qodir. Va bu faqat bir misol, bundan qochish mumkin bo'lgan kasalliklar ro'yxati ancha keng.

2. O'quvchilar va talabalar ko'p qirrali qobiliyatlarini yuzaga chiqarish:

Ko'pincha insonlar o'zlarida aslida qanday qobiliyatlar borligini bilmaydilar. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish bolalar va kattalarga turli jismoniy intizomlarda o'z salohiyatini ochib berishga yordam beradi. Agar bola haqida gapiradigan bo'lsak, bu to'g'ri yondashuv bilan uni turli maktab sport musobaqalari, olimpiadalar va tanlovlarda g'olibga aylantirishi mumkin, bu esa uning portfeliga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va kelajakda oliy ta'lim muassasasiga kirishda yordam beradi. Agar talaba haqida gapirayotgan bo'lsak, u mavjud yutuqlarini yangilari bilan boyitishi, bu esa sportga aloqador talabalik tadbirlarida faol ishtirok etsa, unga boshqa kursdoshlariga qaraganda katta stipendiya olish imkoniyatini yaratishi mumkin.



2-TOM, 10-SON

S. I. Ulyanova o'zining "Maktab o'quvchilarida jismoniy tarbiya bo'yicha yangi innovatsion texnologiyalar" nomli ilmiy ishida bu haqda quyidagicha yozadi: "Jismoniy tarbiya o'qituvchisining zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash tizimi nafaqat bolaning jismoniy, balki ma'naviy qobiliyatlarini ham ochib berish uchun eng qulay sharoitlarni yaratadi, olingan bilim, ko'nikma va malakalarni ijodiy qo'llab, yuqori darajadagi jismoniy va axloqiy sog'liqni saqlashga yordam beradi, shuningdek, maktab o'quvchilarining shaxsiy jismoniy madaniyatini shakllantirishga hissa qo'shadi."

3. Sportni yoshlar o'rtasida ommalashtirish:

Dastlab, bu band "sog'liqni mustahkamlash va uni saqlash" punktiga o'xshab ko'rinishi mumkin, ammo aslida farq bor. Birinchi band jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishni o'rgatish zarurligini ta'kidlaydi, bu band esa yoshlar orasida sport va sog'lom turmush tarziga qiziqishni oshirishga qaratilgan. O'quvchilar yoki talabalar o'z tanasiga qanday g'amxo'rlik qilishni bilishlari, ular sog'lom turmush tarziga amal qilishni xohlaydilar degani emas. Shuning uchun sport bilan samarali shug'ullanish sharoitlarini yaratishning o'zi yetarli emas, balki ularni sportga qiziqtirish, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ko'plab inkor etib bo'lmaydigan afzalliklarini ko'rsatish ham zarur.

Bundan tashqari, E. G. Saykina o'zining "Jismoniy madaniyat tizimida fitnes" ilmiy ishida shunday deb ta'kidlaydi: "Bugungi kunda sog'liqni mustahkamlashning hal qiluvchi omili insonning o'zi, uning o'z ijtimoiy, psixologik va jismoniy sog'lig'iga bo'lgan munosabati hisoblanadi. Inson hayoti haqidagi yangi tushunchalar shaxsni jismoniy va ma'naviy rivojlanishga, o'zini yaxshi his qilishga, psixologik va jismoniy sog'lig'ini yaxshilashga yo'naltiradi." Boshqacha qilib aytganda, agar insonning o'zi bu maqsadni oldiga qo'ymasa, katta natijalarga erishish qiyin bo'ladi. Shu sababli sog'lom turmush tarzini yaratish va qo'llab-quvvatlashga qaratilgan qadriyatlar va motivatsiyalarni shakllantirishning ahamiyati oshadi. Qanchalik ko'p odamlar sog'lom turmush tarziga qiziqsa, bu tushuncha jamiyat ongiga shunchalik chuqur kirib boradi va ko'proq odamlarni sportga jalb qilishga yordam beradi, chunki bu endi madaniyatning bir qismiga aylanadi.

Zamonaviy metodikalarni joriy etish bolalarda sportga qiziqish uyg'otishga va hatto sportni sevdirishga yordam beradi. Aks holda, jismoniy tarbiya darslariga kelmaslik hollari ko'payishi mumkin, bu esa vaqt o'tishi bilan ularning akademik muvaffaqiyatiga va sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'quvchini sport bilan shug'ullanishga qiziqtirish va uni bunga ishonirish dastlab oson ko'rinishi mumkin, ammo aslida bu juda murakkab vazifa bo'lib, bunga turli sabablar bor.

Ular bu klassifikatsiyadagi motivlarni quyidagicha izohlashadi: "Biroq, jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalarini hal qilish uchun eng muhim motiv sog'liqni



2-TOM, 10-SON

mustahkamlashdir, shuningdek, unga yordam beruvchi motivlar ham muhim: harakatga bo'lgan ehtiyojni qondirish; qo'shimcha bilim, ko'nikma va malakalarni egallash; ish qobiliyati va harakat sifatlarini yaxshilash; hayot sifatini yaxshilash maqsadida o'z jismoniy imkoniyatlarini kengaytirish. Ichki motivatsiya tashqi ijobiy motivatsiyaga mos kelishi yoki ustun bo'lishi kerak, ya'ni salbiy tashqi motivatsiyadan ancha kuchliroq bo'lishi lozim. Motivatsiya turlari o'rtasidagi bunday nisbatda oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilish mumkin.

Boshqacha qilib aytganda, talabalarning ehtiyojlari va motivlarini hisobga olmaydigan jismoniy tarbiya o'qitish metodikasi samarali emas. Bunday metodika asosida shug'ullanadigan talabalarda doimiy bo'lmagan motivlar ustunlik qiladi (normativlarni topshirish, baho olish), shu bilan birga sog'lom turmush tarziga olib keladigan boshqa ijobiy motivlar umuman bo'lmasligi ham mumkin. Barqaror motivatsiyaga ega bo'lmagan talaba sog'lom turmush tarzini olib borishga, muntazam va sifatli jismoniy mashqlarni bajarishga qiziqmaydi; unga faqat yaxshi baho yoki imtihondan o'tish yetarli, u o'zini takomillashtirish va katta natijalarga erishish zaruratini ko'rmaydi.

Shuningdek, insonning motivatsiyasi atrofdagilarning bahosi va o'z-o'zini baholashiga bog'liq. Ushbu omil pedagogga shaxsning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishga, shaxsiy faoliyatini yo'naltirishga imkon beradi. Barqaror motivatsiyani shakllantirish shartlaridan biri mashg'ulotlarda o'quvchi va murabbiy o'rtasida, shuningdek, o'quvchilar o'rtasida o'zaro yordamdir. Boshqacha qilib aytganda, o'quvchilarda sportga qiziqishni oshirishning ahamiyatini kam baholash kerak emas, chunki jismoniy tarbiya o'qituvchisi va uning o'qitish metodikasi qanchalik yaxshi bo'lmasin, agar talabalar bunga qiziqmasa, metodikani to'liq samarali deb atash qiyin. O'quvchilarda qiziqishni oshirish – murakkab, ammo juda muhim vazifa.

4. Psixologik afzalliklar:

Psixologik afzalliklar deganda jismoniy tarbiyaga innovatsion metodikalarni joriy etish natijasida o'quvchilar va talabalarga ijobiy psixologik ta'sir ko'rsatadigan har qanday holatlar nazarda tutiladi. Bu afzalliklarga, masalan, shug'ullanuvchilarning o'zlariga bo'lgan ishonchlarini oshirish hamda sport mashqlaridan keyin kayfiyatlarini yaxshilash kiradi. Psixologik afzalliklar haqida gap ketganda, ularning talaba va o'quvchilar orasida jismoniy tarbiyani ommalashtirishdagi muhim rolini unutmaslik kerak.

Yaxshi tashkil etilgan mashg'ulotlardan ijobiy his-tuyg'ularni olish A. A. Ilyin, K. A. Marchenko, L. V. Kapilevich va K. V. Davletjarovanning "Talabalarni jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga motivatsiya qilish shakllari va usullari" ilmiy ishida tasniflangan ichki motivlar — faoliyat jarayonidan qoniqish olish bilan bog'liq motivlar qatoriga kiradi.



2-TOM, 10-SON

Boshqacha qilib aytganda, agar talaba jismoniy mashg'ulotlardan zavq olsa, bu uning darslarda faolroq ishtirok etishi, sog'lig'i haqida ko'proq qayg'urishi va mashg'ulotlarni o'tkazib yubormaslik uchun qo'shimcha motiv bo'ladi.

Psixologik afzalliklar shuningdek, jismoniy mashqlarni muntazam bajarish orqali stressni kamaytirish, ruhiy salomatlikni yaxshilash va o'z-o'zini rivojlantirishga bo'lgan qiziqishni oshirishga yordam beradi. Innovatsion metodikalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar bu afzalliklarni yanada samarali amalga oshiradi.

Texnologiyalarni tasniflash

Solonenko A.V. o'zining "Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalar" nomli maqolasida innovatsion texnologiyalarni quyidagi to'rt turga ajratgan:

1. Sog'liqni saqlash texnologiyalari: Ushbu texnologiyalar o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlash va saqlashga qaratilgan. Ular jismoniy faoliyatni optimallashtirish va salomatlikni oshirishga yordam beradi.

2. Shaxsga yo'naltirilgan texnologiyalar: Bu turdagi texnologiyalar har bir o'quvchining individual ehtiyoj va qobiliyatlarini hisobga olib, shaxsiy rivojlanishga yo'naltirilgan yondashuvni taqdim etadi.

3. Axborot-kommunikatsion texnologiyalar (AKT): Raqamli vositalar va multimedia yordamida jismoniy tarbiyani yanada samarali va qiziqarli qilishga imkon beruvchi texnologiyalar.

4. Differensial jismoniy tarbiya texnologiyasi: O'quvchilarning individual tayyorgarlik darajasiga mos ravishda mashg'ulotlarni tashkil qilish, ularning jismoniy imkoniyatlarini inobatga olgan holda optimal yuklamalarni belgilashni nazarda tutadi.

Ushbu tasnif innovatsion texnologiyalarni qo'llash orqali jismoniy tarbiya darslarining sifatini oshirishga va har bir o'quvchining ehtiyojlariga moslashishga yordam beradi.

Adabiyotlar:

1. Balsevich V. K. Rossiyadagi bolalar, o'smirlar va yoshlarning jismoniy tarbiya-sport tarbiyasi milliy tizimini innovatsion o'zgartirish konsepsiyasining asosiy qoidalari / V. K. Balsevich // Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti. – 2002. – № 3. - B. 2–5.

2. Lubysheva L. I. Jismoniy tarbiya va sportning zamonaviy qimmatli potentsiali va uni jamiyat va shaxsiyat tomonidan o'zlashtirish yo'llari / L. I. Lubysheva // Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti. – 1997. – № 6. - B. 10-15.

3. Lyax V. I. Umumiy ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyani qayta tashkil etishga qaratilgan yo'nalishlar / V. I. Lyax // Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti. – 1990. – № 9. - B. 10-14.



2-TOM, 10-SON

4. Smirnov N. K. Maktabda salomatlikni asrashga yo'naltirilgan ta'lim texnologiyalari va sog'liq psixologiyasi / N. K. Smirnov. – Moskva: ARKTI, 2005.

5. Tyunnikov Yu. S. Umumta'lim muassasasining innovasion faoliyati tahlili: ssenariy va yondashuv / Yu. S. Tyunnikov // Ta'limda standartlar va monitoring. - 2004. - № 5. - B. 10-13.

6. **Курамшин Ю. Ф.** "Методика преподавания физической культуры" – Москва, 2006.

7. **Кабиров С. А., Ваисова Г. Г.** "Инновационные технологии в физическом воспитании школьников" // Научно-методический журнал «Современные образовательные технологии». – 2019. – № 2. – С. 15-20.

8. **Ismatullayeva Z.** "Jismoniy tarbiya va sportda interaktiv texnologiyalar." *O'zbekiston pedagogika va sport jurnali*, 2021.

9. **Rasulov, M.** "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi" – Toshkent, O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2010.

10. **Yo'ldoshev, A. A.** "Jismoniy tarbiya darslarida interfaol metodlar" – Toshkent, O'zbekiston pedagogika nashriyoti, 2018.

