

JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR INTEGRATSIYASI VA ULARNING SAMARADORLIGI

Mamanova Aziza Abduxaliq qizi

JizDPU Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport fanlarini o'qitishda innovatsion texnologiyalarni qo'llash zarurati yuzasidan fikr va mulohazalar keltirib o'tilgan. Sohani rivojlantirishda e'tibor berish talab etiladigan jihatlar yoritib o'tilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, ta'lim, o'quvchi, o'qituvchi, o'qitish, jarayon, tizim, modernizatsiya, mutaxassis, kompleks rivojlantirish, yondashuv.

INTEGRATION OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AND THEIR EFFECTIVENESS

Abstract: This article presents ideas and observations on the need to use innovative technologies in teaching physical education and sports. The aspects that require attention in the development of the field are highlighted.

Keywords: physical education, sports, education, student, teacher, training, process, system, modernization, specialist, comprehensive development, approach.

ИНТЕГРАЦИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ И ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Аннотация: В статье представлены идеи и наблюдения о необходимости использования инновационных технологий в преподавании физической культуры и спорта. Выделены аспекты, требующие внимания в развитии данной области.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, образование, студент, преподаватель, обучение, процесс, система, модернизация, специалист, всестороннее развитие, подход.

Jismoniy tarbiya tushunchasi qadimgi davrlarda paydo bo'lgan. Ibtidoiy odamlar o'zlari uchun oziq-ovqat va boshpana olib, doimo harakatda bo'lib, kuchliroq, tezroq va bardoshli bo'lishgan. Bularning barchasi kundan-kunga bir xil jismoniy harakatlar - mashqlarni bajarishlari sababli sodir bo'ldi. Bu jarayonni qabila a'zolarining bilishi jismoniy tarbiya asosini tashkil qilgan. Keyinchalik odamlar, inson mashqlarni, masalan, erta bolalikdan qanchalik erta bajara boshlasa, balog'at yoshida uning tanasi shunchalik mukammal bo'lishini tushunishdi. Jismoniy tarbiyaning uyushgan shakli Qadimgi Yunonistonda vujudga kelgan. Qadimda yoshlarning kuchli va chidamli bo'lib yetishishi uchun maxsus mashqlar, sport va harbiy o'yinlar o'rgatilgan. Jismoniy madaniyat, sport, jismoniy tarbiya, tayyorlash

va mukammallik. Ularning barchasi bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, shaxsining uyg‘un rivojlanishining murakkab jarayonining bir qismidir. Demak, jismoniy tarbiya jismoniy faoliyat davomida salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan o‘quv jarayonidir. Ushbu jarayonning maqsadi insonga xos bo‘lgan salohiyatni ro‘yobga chiqarish uchun uning jismoniy fazilatlarini va shaxsiy madaniyatini optimallashtirish, shuningdek, umuman sog‘lom turmush tarzini singdirishdir. Jismoniy tarbiya inson hayotining birinchi kunlaridan boshlanadi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish strategiyasi muammosini nazariy va uslubiy jihatdan o‘rganish zamonaviy sport fanining qator ustuvor vazifalarini belgilash imkonini berdi:

- davlat va jamiyatning jismoniy va sport madaniyati qadriyatlarini rivojlantirish borasidagi faoliyatini faollashtirish;

- ta‘lim muassasalarida turli yoshdagi bolalarning ommaviy jismoniy tarbiyasini tashkil etish va mazmunini modernizatsiya qilish jarayonlarini ilmiy uslubiy ta‘minlash;

- yuqori toifali sportchilar va sport zaxiralarini tayyorlash tizimida ilmiy texnikaviy innovatsion o‘zgarishlar;

- jismoniy tarbiya va sport sohasini tashkiliy, huquqiy, resurs va axborot bilan ta‘minlash mexanizmlarini ilmiy takomillashtirish, shuningdek, mamlakat ommaviy jismoniy tarbiya va sport madaniyati sohalarida innovatsion o‘zgarishlarni huquqiy, moliyaviy va tashkiliy jihatdan ta‘minlash;

- jismoniy tarbiya, ommaviy jismoniy tarbiya va katta sporti infratuzilmasini modernizatsiya qilish bo‘yicha vazifalar va maqsadlarni nazariy va texnologik jihatdan asoslash;

- sport tayyorgarligi va jismoniy tarbiya tizimlarida o‘quv-mashq jarayonini tibbiy, biologik va psixologik ta‘minlashning yuqori texnologiyalarini ishlab chiqish;

- jismoniy tarbiya va sport tayyorlashning bilim talab qiladigan texnologiyalarini rivojlantirishning istiqbolli tendentsiyalarini hisobga olgan holda maxsus ta‘lim tizimini modernizatsiya qilish, kadrlar malakasini oshirishning nazariy va uslubiy asoslari. Jismoniy tarbiya va sport fanlarini rivojlantirish bo‘yicha yuqoridagi vazifalarning har biri kompleks tarzda amalga oshirilishi lozim. Albatta, yuqoridagi vazifalar ro‘yxati har tomonlama muhokama qilishni, ijodiy fikrlashni va yanada rivojlantirishni talab qiladi. Fan va ta‘limni rivojlantirishning zamonaviy tendentsiyalari inson faoliyatining barcha turlarida innovatsiyalar zarurligini doimiy ravishda taqozo etmoqda. Ta‘limni modernizatsiya qilish va insonparvarlashtirish sharoitida jismoniy madaniyatning mohiyatini, uning o‘quvchilarning turmush tarzi va xulq-atvoriga ta‘sirini tushunishga yangi yondashuvlar talab etiladi [2]. Innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqishda ular ta‘lim jarayonining qaysi tarkibiy qismiga yo‘naltirilganligini hisobga olish muhimdir: ta‘lim jarayonining maqsadlari (sog‘lomlashtirish, tarbiyaviy, ta‘lim), uning yo‘nalishi (formativ, rivojlantiruvchi, o‘qitish), yondashuv (jamoaviy, tabaqalashtirilgan, individual), usullar tashkilotlari (standartlashtirilgan, dizayn, ijodiy), sport (asosiy, o‘zgaruvchan, ixtiyoriy) va boshqalar. Shuni hisobga olish kerakki, ta‘lim jarayonining bir yoki bir nechta

elementlariga qaratilgan qisman innovatsiyalar kutilgan samarani bermaydi. Natijaga erishish uchun faqat ta'lim faoliyatini shakllantirishning asosiy shartlarini amalga oshirishni ta'minlaydigan murakkab ta'lim innovatsiyalari muhim ahamiyatga ega. [4] Innovatsion texnologiyalar va usullarni ishlab chiqishning muhim tamoyili uning tadqiqotning mumkin bo'lgan eng katta mavzulariga yo'naltirilishidir, ularning asosiylari: jismoniy va ruhiy salomatlik, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlik, jismoniy tarbiya va valeologik bilim darajasi, jismoniy tarbiya ehtiyojlarining mazmuni, motivlari hamda qiziqishlari va nihoyat sog'lom turmish tarzi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya mutaxassisleri amaliy va tadqiqot ishlarida quyidagi innovatsion texnologiyalarga katta e'tibor berishadi: shaxsga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya, sportga xos yondashuv, reyting yondashuvi, Olimpiya ta'limisport va vatanparvarlik tarbiyasi, jismoniy tarbiyani intellektuallashtirish va boshqalar.

Shaxsga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya o'quvchi shaxsining manfaatlari va ehtiyojlariga maksimal darajada yo'naltirilgan jismoniy tarbiya jarayonining maqsadlari, vazifalari, usullari va shakllarini o'z ichiga oladi. Bu yondashuv jismoniy faoliyat turini, hajmini va intensivligini erkin tanlashni, optimal jismoniy faoliyatni, jismoniy mashqlarning tartibga solinadigan va mustaqil shakllarining uzluksizligini nazarda tutadi. Sportga xos yondashuv bir yoki bir nechta sport turlari bilan shug'ullanishga, ilmiy-metodik ishlanmalar va sportchilarni tayyorlash texnologiyalaridan foydalanishga asoslangan, universitetning o'quv jarayoniga moslashtirilgan va individual motor ehtiyojlarini amalga oshirishga hissa qo'shadi. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv singari, o'quvchilarning individual moyilligi, qobiliyatlari, shaxsiy munosabati va motivatsiyasi, ehtiyojlari, intilishlari va qiziqishlarini aniqlashga qaratilgan, ammo sportga xos yondashuv sport madaniyati va shaxsiy o'zini shakllantirishni ham nazarda tutadi. Bugungi kunda reyting yondashuvi tobora keng tarqalgan. Reytingni nazorat qilish tizimi hal qiluvchi ta'sirga ega bo'lib, uning faoliyatini qo'llab quvvatlashga qaratilgan maxsus usullar, usullar va pedagogik ta'sir operatsiyalaridan foydalanishni rag'batlantiradi. Reytingni nazorat qilish tizimi talabalarning universitet muhitiga tezroq moslashishiga yordam beradi. Bu ularning nazorat mashqlarini bajarishda eng yuqori ball olishga undash, qoloq jismoniy sifatlarni meyoriy talablar darajasida "tortish" imkonini beradi, ommaviy sport ishlari va musobaqalarda faol ishtirok etishga, jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga muntazam qatnashishga yordam beradi. Olimpiya ta'limi doirasida pedagogik faoliyatning asosiy maqsadi talabalarda Olimpiya o'yinlari, ularning tarixi, maqsadlari, vazifalari va asosiy tamoyillari, turli sport turlari va sport mashg'ulotlari usullari, insonparvarlik, ijtimoiy-madaniy salohiyat to'g'risida bilimlarni rivojlantirishdan iborat. sportdan. Ushbu yondashuvni qo'llashning asosiy natijasi nafaqat o'quvchilarni Olimpiya harakati bilan tanishtirish, balki ularning sportdagi yuksak yutuqlari uchun motivatsiya yaratishdir. Sport va vatanparvarlik tarbiyasi talabalarni o'z mamlakati, viloyati, shahri yoki universitetining sport o'tmishi bilan tanishtirish, turli sport tadbirlarini o'tkazish an'alarini saqlash va shakllantirish va natijada talabalarda vatanparvarlikni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiyaning ushbu yoʻnalishini amalga oshirishda yangi turdagi trenajorlar va inson organizmiga taʼsir qiluvchi boshqa texnik vositalar, avtomatlashtirilgan boshqaruv tizimlari va boshqalarni yaratishga katta ahamiyat beriladi. Taʼlim muassasalari oʻquvchilarining jismoniy tarbiyasida jismoniy faoliyatning turli shakllari, sport va ochiq oʻyinlar majmuasi qoʻllaniladi. Birinchidan, bular: aerobika, raqs, gimnastika, badminton, stol tennisi, suzish, kurash hamda turli jamoaviy oʻyinlar .

Xulosa. Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sport fanlarini oʻqitish jarayoniga yangi shakl, texnologiya va usullarni joriy etish oddiy jismoniy tarbiya darslariga nisbatan bir qator afzalliklarni beradi. Bu esa oʻz navbatida oʻquv jarayonini optimallashtirish, uni yanada samarali qilish, natijalarni bashorat qilishga yordam beradi va oʻquvchilarning jismoniy tarbiyaga qiziqishini uygʻotadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining “Sogʻlom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PF-6099-son Qarori
2. Балсевич В.К., Лубишева Л.И. Сушност новой парадигмы здорового образа жизни и перспективы ее реализации / Казан, 2011. 128 с., с. 24-65.
3. Улянова И.С. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников // Молодой ученый. – 2015. - №10.1. - С. 42-49.