

JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGILARNI JORIY ETISHNING O'ZIGA HOS XUSUSIYATLARI.

Mamatkulova Zamira G'anikulovna

*Toshkent davlat agrar universiteti o'qituvchisi, O'zbekiston
milliy pedagogika universiteti tayanch doktoranti*

Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida pedagogik texnologiyalarni joriy etishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Unda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning mohiyati, ularning jismoniy tarbiya jarayoniga integratsiyalashuvi, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va motivatsiyasiga ta'siri ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, interfaol metodlar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va innovatsion yondashuvlarning jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishdagi o'rni aniqlangan. Tadqiqot natijalari pedagogik texnologiyalarni maqsadli qo'llash orqali jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sifatini oshirish mumkinligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, pedagogik texnologiya, interfaol metodlar, innovatsion ta'lim, jismoniy rivojlanish, ta'lim samaradorligi, motivatsiya

Bugungi kunda ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar jismoniy tarbiya faniga ham yangicha yondashuvlarni talab etmoqda. An'anaviy mashg'ulotlar bilan cheklanib qolish o'quvchilarning jismoniy faolligi, qiziqishi va mustaqil harakat qilish ko'nikmalarini to'liq shakllantirishga yetarli emas. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida pedagogik texnologiyalarni joriy etish dolzarb masalaga aylangan.

Pedagogik texnologiyalar o'qitish jarayonini ilmiy asosda loyihalash, rejalashtirish va baholash imkonini beradi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida texnologik yondashuv o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantirish hamda ta'lim samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya fanining o'ziga xos tabiati – asosan amaliy harakatlar, jismoniy faollik va motor ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilganligi sababli, unda pedagogik texnologiyalarni joriy etish boshqa fanlardan keskin farq qiladi. Bu jarayonning asosiy xususiyatlari quyidagilardan iborat bo'lib, ularni batafsil ko'rib chiqamiz.

Harakat va amaliy faollikka asoslanganlik

Jismoniy tarbiya darslarining 80-90% vaqti harakatli mashqlarga sarflanadi. Shuning uchun pedagogik texnologiyalar nazariy bilimlarni emas, balki jismoniy mahorat, texnika va koordinatsiyani rivojlantirishga yo'naltirilishi kerak. Masalan, interfaol metodlar, o'yin texnologiyalari yoki loyihaviy faoliyat harakat jarayonida qo'llanilishi lozim. Texnologiya o'quvchining yoshi, jinsiy xususiyatlari, jismoniy

tayyorgarlik darajasi va salomatlik holatini hisobga olgan holda moslashtiriladi. Aks holda, texnologiya samarasiz yoki hatto xavfli bo'lib qolishi mumkin.

Individual va differensial yondashuvning majburiyligi

Bir sinfda o'quvchilarning jismoniy qobiliyatlari juda katta farq qilishi mumkin: kimdir sportchi, kimdir ortiqcha vaznga ega, kimdir sog'liq muammolari bor. Shu sababli, pedagogik texnologiyalar (darajali topshiriqlar, shaxsiy trayektoriya, adaptiv mashqlar tizimi) guruh ichida individual yuklamani ta'minlashga qaratiladi. Masalan, bir mashqni kuchli o'quvchilar uchun murakkablashtirish, zaiflar uchun soddalashtirish orqali differensiasiya amalga oshiriladi. Bu nafaqat samaradorlikni oshiradi, balki o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini saqlaydi va jarohat olish xavfini kamaytiradi.

Motivatsiya va qiziqishni saqlashning muhimligi

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning qiziqishi tez pasayishi odatiy holat, chunki mashqlar takroriy va mashaqqatli bo'lishi mumkin. Shu sababli, zamonaviy pedagogik texnologiyalar motivatsiyani oshirishga alohida e'tibor beradi. Bunga misol:

- Gamifikatsiya (ball to'plash, daraja oshirish, liderlar jadvali);
- O'yinlashtirilgan mashqlar (estafeta o'yinlari, sport musobaqalari);
- Musobaqa elementlari (jamoaviy turnirlar, shaxsiy rekordlar);
- Rag'batlantirish tizimi (stikerlar, diplomlar, sovrinlar).

Bu usullar o'quvchilarda ichki motivatsiyani shakllantirib, darslarga muntazam qatnashishni ta'minlaydi.

Raqamli va innovatsion texnologiyalarning yordamchi roli

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar ichida raqamli vositalar (mobil ilovalar, fitnes-trekerlar, video tahlil dasturlari, virtual reallik) keng qo'llanilmoqda. Ularning xususiyati:

- Harakat texnikasini aniq tahlil qilish (video sekinlashtirish orqali xatolarni ko'rsatish);
- Yurak urishini, sarflangan kaloriyani monitoring qilish;
- Shaxsiy mashq dasturini avtomatik tuzish.

Biroq, muhim xususiyat – bu vositalar asosiy emas, faqat yordamchi bo'lishi kerak. Jismoniy faollikni raqamli texnologiyalar bilan to'liq almashtirib bo'lmaydi, chunki darsning asosiy maqsadi – real harakat orqali sog'liqni mustahkamlash.

Xavfsizlik va salomatlikni saqlash birinchi o'rinda

Jismoniy tarbiya darslarida jarohat olish xavfi yuqori bo'lgani uchun, pedagogik texnologiyalar xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilishga asoslanadi. Masalan:

- Yuklamani bosqichma-bosqich oshirish (issiq mashqlar, asosiy qism, dam olish);

- O'quvchilarning sog'liq guruhlariga qarab mashqlarni tanlash (asosiylar, tayyorgarlik, maxsus tibbiy guruh);
- Doimiy tibbiy nazorat va monitoring.

Texnologiyalar jarohatlarning oldini olishga, to'g'ri texnikani o'rgatishga va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

O'qituvchining roli va malaka talablari

Pedagogik texnologiyalarni muvaffaqiyatli joriy etish o'qituvchidan yuqori malaka talab qiladi. U nafaqat jismoniy tarbiya mutaxassisi, balki innovator bo'lishi kerak: yangi texnologiyalarni o'rganishi, ularni dars jarayoniga moslashtirishi va doimiy ravishda o'z malakasini oshirishi lozim. O'zbekistonda bu jarayon malaka oshirish institutlari, seminarlar va onlayn kurslar orqali qo'llab-quvvatlanadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida pedagogik texnologiyalarni joriy etishning asosiy o'ziga xos xususiyati – ularning jismoniy faollik, individual rivojlanish va salomatlikni mustahkamlashga to'liq moslashtirilganligidir. Bu texnologiyalar darslarni qiziqarli, samarali va xavfsiz qiladi, o'quvchilarda umrbod sportga bo'lgan qiziqishni shakllantiradi hamda zamonaviy ta'lim talablariga to'liq javob beradi. To'g'ri qo'llanilganda, ular nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Olingan natijalar boshqa tadqiqotlar bilan taqqoslanganda, pedagogik texnologiyalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llash umumiy ta'lim samaradorligini oshirishga xizmat qilishi aniqlandi. Biroq texnologiyalarni noto'g'ri yoki maqsadsiz qo'llash kutilgan natijani bermasligi mumkin. Shu sababli o'qituvchining metodik tayyorgarligi va texnologiyalarni tanlashda puxta rejalashtirish muhim hisoblanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida pedagogik texnologiyalarni joriy etish ta'lim jarayonining sifatini sezilarli darajada oshiradi. Texnologik yondashuv o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan birga ularning motivatsiyasi, mustaqil fikrlashi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun pedagogik texnologiyalar bo'yicha malaka oshirish kurslarini kengaytirish;

Mashg'ulotlarda interfaol va o'yin texnologiyalaridan tizimli foydalanish;

Axborot-kommunikatsiya vositalarini jismoniy tarbiya jarayoniga keng joriy etish;

Pedagogik texnologiyalarni milliy va yosh xususiyatlariga moslashtirish.

Adabiyotlar.

1. Sharipov A.A. Sport ta'limida innovatsion yondashuvlar. – Samarqand: Zarafshon, 2019.

2. Klarin M.V. Pedagogicheskaya texnologiya v uchebnom protsesse. – Moskva: Pedagogika, 2018.
3. Selevko G.K. Sovremennye obrazovatelnye texnologii. – Moskva: Narodnoe obrazovanie, 2017.
4. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Sport, 2020.
5. UNESCO. Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. – Paris: UNESCO Publishing, 2015.
6. Bailey R. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. – Journal of School Health, 2018.
7. Kirk D. Physical Education Futures. – London: Routledge, 2019.
8. Siedentop D. Introduction to Physical Education, Fitness and Sport. – New York: McGraw-Hill, 2018.
9. OECD. Innovative Learning Environments. – Paris: OECD Publishing, 2017.
10. Mosston M., Ashworth S. Teaching Physical Education. – San Francisco: Pearson Education, 2016.