



The importance of using innovative technologies in physical education classes

Shakhriddin MIZOMOV¹

Samarkand branch of the Tashkent State University of Economics

ARTICLE INFO

Article history:

Received February 2021
Received in revised form
28 March 2022
Accepted 20 April 2022
Available online
15 May 2022

Keywords:

physical education,
exercise,
innovative technologies,
lesson process,
physical education lessons,
innovative methods,
advantages of methods.

ABSTRACT

This article provides information on the methods of innovative technologies aimed at the individual, its importance, goals and objectives. It also highlights the importance of using innovative technologies in the conduct of physical education classes.

2181-1415/© 2022 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol3-iss4/S-pp423-428>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalardan foydalanishning ahamiyati

ANNOTATSIYA

Kalit so'zlar:

jismoniy tarbiya,
jismoniy mashqlar,
innovatsion texnologiyalar,
dars jarayoni,
jismoniy tarbiya darslari,
innovatsion metodlar,
metodlarning afzalliklari.

Ushbu maqolada shaxsga yo'nalgan innovatsion texnologiyalar usullari, uning ahamiyati, maqsad hamda vazifalari bo'yicha ma'lumot beriladi. Shuningdek, jismoniy tarbiya darslarini olib borish jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanishning dolzarbligida fikr yuritiladi.

¹ Teacher of the Department of Natural Social and Physical Culture of the Samarkand branch of the Tashkent State University of Economics.

Важность использования инновационных технологий на занятиях физической воспитанием

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

физическое воспитание, физические упражнения, инновационные технологии, учебный процесс, уроки физической культуры, инновационные методы, преимущества методов.

В данной статье представлена информация о методах инновационных технологий, направленных на личность, их значении, целях и задачах. Также подчеркивается важность использования инновационных технологий при проведении занятий по физическому воспитанию.

TADQIQOTNING DOLZARBLIGI.

Jahonda ta'lim sohasida integratsiyalashuv jarayoni kechayotgan bir vaqtda ta'lim sifatni oshirish va tizimni yagona standartlarga muvofiq tashkillashtirishga e'tibor qaratilmoqda. Rivojlangan davlatlar amaliyotida oquvchilarni ta'lim-tarbiya jarayoniga tayyorlash, jismoniy rivojlantirish masalalari yetakchi oliy ta'lim muassasalari va tadqiqot markazlarining bosh obyektiga aylanib, xalqaro tajribalar ommalashtirilmogda.

Hozirgi vaqtda umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida yangi innovatsion texnologiyalardan foydalanish va mashg'ulotlarni qiziqarli tashkil qilish asosiy vazifaga aylanib bormogda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Mirziyoyev Shavkat Miromonovichning: "Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo'lib, dunyo miqyosida o'z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi, baxtli bo'lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etamiz" [1], – deb aytgan fikrlarida yosh avlodimizning mukammal shaxs bo'lib, har tomonlama rivojlangan, sog'lom, kuchli bo'lib voyaga yetishi muhimligi, har sohada jahon yoshlaridan qolishmaydigan farzandlarni tarbiyalash dolzarb masalalardan ekanligini anglashimiz zarurdir.

Bu borada davlatimizning o'z siyosatida ham kelajak avlodning salohiyatli, bilimli, sog'lom, yetuk bo'lib o'sishiga qaratilgan ishlar amalga oshirilayotganini ko'rishimiz mumkin.

Ko'plab mutaxassislarning fikriga ko'ra (Balsevich V.K., Zaporozhanov A., 1987; Blinkov S.N., 2000; Vinogradov P.A. va boshqalar, 1999; Kargapolov V.P. bilan birgalikda, 1990; Kraynov A.N., 1999; Lyak V.I., 1993; Matyunina N.V., 2000; Stankyavichus L.A., 1984; Suleymanov I., 1995; Shiyanov G.P., 1998), umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarining joriy tizimi turli jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan ehtiyojni shakllantirishga yordam bermaydi, bu borada yosh avlodning salomatligi, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini yaxshilash omillari qisman hisobga olingan.

Tadqiqotning maqsadi: jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy innovatsion texnologiyalarasosida samarali tashkil qilish.

Tadqiqot vazifalari:

– jismoniy tarbiya darslarini innovatsion texnologiyalardan foydalangan holda tashkil qilish orqali samarali natijalarga erishish;

– jismoniy tarbiya darslarida foydalaniladigan innovatsion texnologiya metodlarni yoritish afzalliklarini ko'rsatish;

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi:

Hozirgi kunda har bir fanni o'quvchilarga yetkazish yangi innovatsion ta'lim texnologiyalaridan foydalanishni talab qilmoqda, sababi, axborotlashgan asrimizda yoshlarimizning faollikka nisbatan ehtiyoji kundan kunga kuchaymoqda. Innovatsion ta'limga nisbatan ehtiyojlar oshmoqda. Keling, shu o'rinda innovatsion ta'lim haqida ma'lumotlarni ko'rib chiqamiz

Hozirgi vaqtda maktab ta'limida turli pedagogik innovatsiyalar qo'llanilmoqda. Bu, birinchi navbatda, institutning an'analari va maqomiga bog'liq. Shunga qaramay, quyidagi eng xarakterli innovatsion texnologiyalarni ajratib ko'rsatish mumkin.

Bola tug'ilishdan o'smirlik yoshigacha bog'liq bo'lgan yillar davomida bolada salomatlik, uzoq umr ko'rish, har tomonlama tayanch-motor va barkamol jismoniy rivojlanish asosiy jarayon hisoblanadi. Bolalarning sog'lom, quvnoq, kuchli bo'lib voyaga yetishi nafaqat ota-onalarga, balki har bir ta'lim tashkilotiga ham mas'uliyat yuklaydi.

Jismoniy tarbiyaning alohida ahamiyatini belgilaydigan eng muhim vazifa ta'limning har tomonlama rivojlanishining asosi sifatida sog'lom, kuchli, xushchaqchaq, quvnoq, sezgir, tashabbuskor shaxsni shakllantirishdir.

O'z harakatlarini yaxshi biladigan, sport va jismoniy mashqlarni yaxshi ko'radigan bola maktabda o'rganishga va keyingi faol ijodiy faoliyatga qodir. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishi ko'p jihatdan jismoniy usullarning ilmiy asoslilik darajasi bilan belgilanadi.

So'nggi o'n yillikda mamlakatimiz hayotida ro'y bergan tub o'zgarishlar ta'lim muassasalari faoliyatida jiddiy islohotlarni amalga oshirishni taqozo etdi. Aynan bolalar va o'smirlik davridagi bolaning shaxsiyatini shakllantirish, uning qobiliyatlarini shakllantirishning muhim jarayonlari, doimiy jismoniy tarbiya va sportga qiziqish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va shu asosda salomatlikning mustahkam poydevorini yaratish oldimizda turgan dolzabr vazifadir.

Shuni esda tutish kerakki, bolani sog'lom jismoniy shakllanish jarayonlariga maktabgacha yosh davr va maktab yoshi davrida poydevor qo'yiladi, salomatlik va to'liq jismoniy rivojlanish ushbu davrlarda jadal o'sadi. Eng umumiy ma'noda, bolalar va o'smir yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi tabiiy o'zgarish jarayonidir, individual hayot davomida uning tanasining morfofunktsional xususiyatlari, jismoniy rivojlanishining tashqi miqdoriy ko'rsatkichlari, masalan, fazoviy o'lchovlar va tana vaznidagi o'zgarishlar bo'lsa, sifat jihatidan jismoniy rivojlanish, birinchi navbatda, sezilarli o'zgarishlar bilan tavsiflanadi.

Organizmning funksional imkoniyatlarini davrlar va bosqichlar bo'yicha o'zgartirish uning yoshi rivojlanishi, individual jismoniy sifatlarning o'zgarishi va jismoniy faoliyatning umumiy darajasida ifodalanadi.

Jismoniy mashqlar klassifikatsiyalarini keltiramiz. Ushbu jismoniy mashqlarni klassifikatsiyalash turli olimlar tomonidan turlicha omillar asosida tasniflangan. Hozirda ham ushbu tasniflash o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Quyidagi ma'lumotda turli davlatlarda turli turkumlashni ko'rishimiz mumkin.

Jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish – uni turkumlash, xillash demakdir. Jismoniy tarbiya tizimlarining tarixiy tahlili shuni ko'rsatadiki, jamiyatning rivojlanish bosqichlarida jismoniy mashqlar tanlash va turkumlashda o'sha jamiyat uchun progressiv va tarbiya vazifasini bajarishga mos keladiganlarigagina e'tibor berilgan.

Tarixiy rivojlanishning turli bosqichlarida tarbiyaning maqsad va vazifasi o'zgarib turgan, demak, jismoniy tarbiya tizimi ham o'zgargan, bu esa uning omillarining ham o'zgarishiga sabab bo'ldi.

Gretsiyada tarixiy besh kurash – pentatlon, Guts-Mutsning tabiiy harakatlari, Pestalotstsi va Shpisning XVIII asr uchun tanlangan “elementar harakatlari” va boshqalar. Demak, davr o‘zgarishi bilan jismoniy tarbiya tizimi, uning vazifalari va vositalari o‘zgardi.

Shvedlarning pedagogik gimnastikasida jismoniy mashqlar anatomik xususiyatga qarab klassifikatsiya qilindi, chunki ulardagi tizimning asosiy maqsadi tana tuzilishining ko‘rinishini yaxshilash edi. Bu esa jismoniy tarbiya tizimining yo‘nalishini torroq bo‘lishiga olib keldi.

Chexlarning «Sokol gimnastikasi» jismoniy mashqlarining tashqi formasiga qarab sport jihozida bajariladigan, sport jihozsiz bajariladigan mashqlar guruhlari deb turkumlanadi. Buning ijobiy tomoni shundaki, paydo bo‘lgan yangi jismoniy mashqlar bu turkumlarning birida o‘z o‘rnini topar edi.

Fransuzlarning Eber sistemasida jismoniy mashqlar qisqa utilitar mazmuniga qarab yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, og‘irlik ko‘tarish mashqlari, uloqtirish, suzish, hujum va himoya qilish mashqlari deb turkumlandi.

Avstriya pedagoglari klassifikatsiyasi ham keng qamrovli emas edi.

Jismoniy mashqlarning original klassifikatsiyasini rus anatomi, vrachi, pedagogi P.F. Lesgaft ishlab chiqib, maktab yoshidagilarda jismoniy tarbiyani amalga oshirish uchun mo‘ljalladi va quyidagicha asosiy guruhlarga bo‘ldi:

1. Sodda mashqlar.
2. Murakkab mashqlar yoki yuklamaning ortishi bilan bajariladigan mashqlar.
3. Fazodagi holatiga yoki muskul ishining bajarilish vaqtiga ko‘ra bajariladigan mashqlar.

4. Texnik jihatdan qiyin, tizimli ravishda bajariladigan mashqlar. Mashqlarning turkumlanishi ko‘rsatib turibdiki, P.F. Lesgaft klassifikatsiyasi didaktik prinsiplarga yo‘naltirilgan. Lekin bu ham jismoniy tarbiya tarixiy omillarini to‘laqonli o‘z tarkibiga sig‘dira olmagan hozirgacha to‘liq ilmiy asoslangan jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi mavjud emas.

Hozir kunda ushbu turkumlashlarga asoslangan turli jismoniy mashqlarning yangi yo‘nalishdagi turlarini ta‘lim jarayonida bolalarni sog‘lomlashtirishda tavsiya etilmoqda.

Umumta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanlarini innovatsion tashkil qilishga qaratilgan metodlar ishlab chiqilmoqda, ular quyidagilardan iborat:

1. “Fitbol – gimnastika” dam olish maqsadida qo‘llaniladi. Hozirgi vaqtda turli xil elastiklik, o‘lcham va og‘irlikdagi to‘plar sport sohasida ishlatiladi. Fitbol bolaning nozik motorli ko‘nikmalarini rivojlantiradi, bu intellektning rivojlanishi bilan bevosita bog‘liq. Fitbol-gimnastikasi mashg‘ulotlari hislarni mukammal muvozanat qilish darajasini rivojlantiradi, orqa va qorin mushaklari mustahkamlanadi, ular yaxshi mushak korsetini yaratadi.

2. “Chirliding” (bir necha turdagi sport mashqlarining birlashmasi) – akrobatika, gimnastika, xoreografiya va raqs elementlarini birlashtirgan pomponlar bilan qizdiruvchi sport raqslaridir. Cheerliding maktabgacha va kichik maktab yoshdagi bolalarning ijodiy va harakat qobiliyatlari hamda ko‘nikmalarini rivojlantiradi, jismoniy faollik hajmini oshirishga imkon beradi. Kundalik tartib, jamoaviy faoliyatda muloqot qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi.

3. Tuzatish jismoniy janrlar – bu mashqning vazifalaridan birini to‘liq yoki qisman hal qilishga qaratilgan tuzatuvchi jismoniy tarbiya darsining parchalari (elementlari, eskizlari). Ushbu shakl teatr harakati hissiy rol o‘ynash namoyonlari uslubida amalga oshiriladi. Tuzatish jismoniy o‘rganishida o‘quv jarayonida yuzaga keladigan har qanday pauza muammoni to‘ldiradi.

4. “Jismoniy ertak” – puxta o‘ylangan uslubiy va adabiy syujetli ijro, yaxlit o‘yin harakatiga asoslangan yangi turdagi jismoniy tarbiya darsi. Mavjud uvertura, syujet rivoji, uning avj nuqtasi va keyingi so‘zi, axloqi ushbu qismni tashkil qiladi. Bu -"jismoniy tarbiya teatri". Bunday sport ertaklari katta mavzuli o‘yinlar asosida ishlab chiqilgan.

Yuqoridagi mashqlarni keng qo‘llash jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarni fanga nisbatan qiziqishini oshirish bilan birgalikda, ularni jismonan, ruhan sog‘lom bo‘lib voyaga yetishini ta‘minlaydi.

Ushbu mashqlar bolalarning juda harakatchan, faol va sezgir bo‘lganliklari uchun yoga mashg‘ulotlari kabi ko‘proq zavq beradigan o‘yinga o‘xshaydigan tarzda ham tashkil etilishi mumkin.

Masalan, turli hayvonlarga taqlid qilishga asoslangan, darsda ularning pozalari ko‘rinishida ham tashkil etish mumkin. Bunda hayvon nomlari aytiladi: “chigirtka”, “kran”, “mushuk” va hokazo. Ushbu mashqlar xotira, kuzatish va tasavvurni rivojlantiradi.

Xulosa: Jismoniy tarbiya darslarini innovatsion metodlar asosida tashkil qilish bolalarda turli yangi turdagi jismoniy mashqlarni bajarish asosida chaqqonlik sifatleri, xotira, e‘tibor, eshitish, plastiklik, ritm hissini rivojlantiradi.

Shu bilan birgalikda, mashqlarni qiziqish bilan bajarishga nisbatan motivatsiyasi oshadi, sog‘lom turmush tarzini amalga oshirishda jismoniy darslarning afzalliklarini anglay oladi.

O‘quvchilarda tayanch-harakat, eshitish va ko‘rish xotira turlarini yaxshilash uchun imkoniyatlar ko‘lamini oshiradi. Bundan tashqari, innovatsion jismoniy mashqlar bolaning ijtimoiy faolligini oshirishga mustaqilligini rivojlantirishga intiluvchi irodaviy sifatlarini rivojlantiradi, bolada o‘z ustida ishlash, o‘zini rivojlantirishga nisbatan harakatlari ishtiyoqini rag‘batlantiradi. Ota-onalarning psixologik-pedagogik malakasini oshirish, shu jumladan, bolalar salomatligini mustahkamlash, ularni faol tarbiya jarayoniga jalb qilish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Sh.M. Mirziyoyev “Erkin va farovon, demokratik o‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz “O‘ZBEKISTON” NMIU, 2016 – B. 14.

2. T.S. Usmonxo‘jayev, O‘. Tursunov, A.X. Meliyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti O‘qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi Toshkent – 2008 – B. 11.

3. Prof. R. Salomov P.f.n. R. Matkarimov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanidan ma‘ruza matni Toshkent. – 2006 – B. 8.

4. 1.Bakhriddinovna O.F. The role of ethnic and national values in the formation of intergenerational relations in social psychology // Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 3. – C. 96–99.

5. 2. Разыкова Л.Т., Очилова Ф.Б. Эффективность масок и респираторов в предотвращении бактериальной колонизации верхних дыхательных путей у врачей больниц. – 2021.

6. 3. Ochilova F.B. Ways to correct the effect of mental and emotional disorders on the child’s personality in family relations // Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2022. – T. 2022. – №. 3. – C. 202–212.

7. Ilhomjonova S.T., Ochilova F.B. Burnout syndrome as a psychological problem // E Conference Zone. – 2022. – C. 41–42.

8. Sayfullayevich T.E., Nafisa T. The importance of including the idea of tolerance in students // Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 3. – С. 509–512.
9. Sayfullayevich T.E., Nafisa T. Formation of forgiveness thinking of young people in the family-an important direction of educating a perfect person // Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 3. – С. 513–517.
10. Хайитова Ш.Д., Розикова Л.Т. Талабалар Мустақил Таълимини Фаоллаштиришда Ахборот Технологиянинг Ўрни // Таълим ва Ривожланиш Таҳлили онлайн илмий журнали. – 2021. – Т. 1. – №. 5. – С. 162–167.
11. Практики // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ sro, 2020. – №. 18. – С. 14–17.
12. Мамадиярова Д.У. Структурная модель профессионального стресса врачей общей практики // Современная психология и педагогика: проблемы и решения. – 2020. – С. 81–86.
13. Kasimova O.K. The Schools for Girls in Central Asia: The Meaning of Education and Methodology // Eastern European Scientific Journal. – 2016. – №. 3.
14. Ходжиева Ф.О., Норбутаев Ф.М. Пути развития критического мышления подростков // international scientific review of the problems and prospects of modern science and education. – 2018. – С. 78–79.