

**JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA ZAMONAVIY TA'LIM  
VA INNOVATSION PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR**

*Ilyosboyev Sirojiddin Baxtiyor o'g'li*

*ChDPU, maktabgacha boshlang'ich ta'lim fakulteti 2-bosqich talabasi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan turli zamonaviy ta'lim va innovatsion texnologiyalar haqida so'z yuritilib, ularning samaradorligi, ahamiyati hamda ta'lim sifatini ta'minlash masalalari batafsil yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** zamonaviy ta'lim, pedagogik texnologiyalari, innovatsiya, nafas olish gimnastikasi, fitness, portfolio, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT).

**KIRISH**

Ilmiy taraqqiyotga ulkan hissa qo'shgan buyuk allomalar asos solgan va olamga mashhur bo'lgan ilmiy maktablar bilimlari zamonaviy shaklda istiqbolli yo'nalishlar belgilanib, jahon andozalari darajasiga etkazilmoqda. Kishilarning umumta'lim va kasbiy bilim darajasini oshirish, yangi talablar asosida yoshlar savodxonligini o'stirish, uzluksiz ta'lim tizimini joriy etish davomiy, dolzarb zamonimiz talabi bo'lib qolmoqda. Mavjud ta'lim-tarbiya tizimini tubdan isloh qilish, uni zamon talablari darajasiga ko'tarish, yangi tizimni barpo etish, kelajak uchun barkamol, salohiyatli avlodni tarbiyalash hozirgi kunda pedagogik uslublarni takomillashtirish ustuvor vazifalar sifatida belgilandi. Ushbu talablar pedagog - olimlardan yuksak bilimdonlikni, shaxsni har tomonlama qobiliyatli, barkamol rivojlantirishni talab etadi. O'qitish maqsadlarini insonparvarlashtirilishi oliy o'quv muassasalarida innovatsion texnologiyalar asosida fan va uning maqsadlariga, ta'lim uslublari va mazmuniga yangi yondoshish zarurligini zamonaviy innovatsion texnologiyalar orqali tashkil etish ayni muddaodir. Yuqorida ta'kilab o'tilgan muammolar ta'lim standartida belgilangan talablar darajasida, hozirgi zamon ilm - fanida uchraydigan integrativ jarayon va bir tomonlama tizimli yondoshuv, ta'lim tizimidagi o'quv fanlarining o'zaro bog'lanishi qonuniyatlaridan paydo bo'layotgan turli pedagogik texnologiyalarning qo'llanilishi asosida amaga oshiriladi. Ta'lim jarayonida interfaol jarayonlar albatta qo'llanilishi lozim, u xox nazariy, xox amaliy jarayon bo'lsin, zero fanlarning bir-biri bilan bog'lanishi, bir-birini to'ldirishi hamisha muhim va dolzarb muammo bo'lib qolaveradi. «Tarbiyachi pedagog o'zini shunday tutishi kerakki, uning har bir harakati tarbiyalasin va har doim u o'zining nimani xoxlaganligini va nimani xoxlamasligini bilishi zarur. Agar tarbiyachi buni bilmasa, u kimni tarbiyalay oladi», - deydi A.S. Makarenko.

O'qituvchining maxorati, har qanday sharoitlarda ham, kerakli darajadagi tarbiyalanganlik, rivojlanganlik va bilimdonlarni tarbiya qiluvchi o'quv jarayonini

tashkil qila olishidan iborat. Har bir malakali o'qituvchining dars jarayonida foydalanadigan innovatsion metodlari bor bo'ladi. Pedagog bu usullardan o'zining faoliyatining eng asosiy va markaziy masalasi o'quv jarayonida samarali va sifatli tashkil etishdan iboratdir. Qoida tariqasida, innovatsiyalar an'anaviy muammoni yangi usulda hal qilishga urinishlar natijasida, faktlarni to'plash va tushunishning uzoq jarayoni natijasida, innovatsion ma'noga ega yangi sifat paydo bo'ladi. Shuning uchun o'qituvchilar o'z amaliyotlarida ko'pincha noan'anaviy, o'ziga xos texnologiyalarni joriy qilishadi. Biz hozir ular haqida gaplashamiz.

### **ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA**

Mustakillikka erishgan O'zbekiston olimlari xorijiy mamlakatlar bilan iktisodiy, ijtimoiy, siyosiy va ilmiy-ma'rifiy alokalar o'rnatish boshladilar. Natijada yurtimizga ilg'or va samarali texnologiyalar kirib kela boshladi. Shular qatori jaxondagi progressiv pedagogik texnologiya degan tushuncha Rossiya olimlaridan V.M. Monaxov: «PT-avvaldan rejalashtirilgan natijalarga olib boruvchi va bajarilishi shart bo'lgan tartibli amallar tizimidir», - degan qisqacha ta'rifni berib, uning asosiy xususiyatlariga e'tiborni qaratadi. «PT - o'quv jarayonini texnologiyalashtirib, uning qayta tiklanuvchanligini hamda pedagogik jarayon turgunligini oshirib, bu jarayon ijrochisining sub'ektiv xususiyatlaridan uni ozod qiladi», - deydi.

Bu ta'riflarni uzoq xorijda berilgan ta'riflar bilan solishtirib kurish uchun yapon pedagog olimi T. Sakomoto bergan ta'rifni keltiramiz. «PT, - deydi Sakomoto, - bu tizimli - majmuli fikr yuritish usulini pedagogikaga singdirish, boshqacha kilib aytganda, pedagogik jarayonni muayyan bir majmuga keltirishdir» .

So'nggi yillar tadqiqotlarida pedagogik texnologiyalarning tarbiyaviy ahamiyatiga alohida e'tibor qaratilmoqda (L.V. Golish., N. Azixadjaeva). Innovatsion usullar faqat talabalar bilimlari tizimi emas, balki ularning idrok etish qobiliyatlarini, faolliklarini, qiziqishlarini, aqliy faoliyatlarini rivojlanishini ham ta'minlovchi didaktik shart sifatida tushunish keng tarqalgan (V.P. Bepalko).

Texnologiyalar turli fanlar bo'yicha o'quv dasturlari va darsliklari muvofiqligini ta'minlovchi vosita sifatida tor uslubiy tushunish ham mavjuddir. Shu bilan birga, pedagogik texnologiyalarda mustaqil didaktik tamoyilga ajralib chiqishi mustahkam tendensiyasi kuzatilmoqda (G.K. Selevko. N. Azixodjaeva.) .

Yuqorida ta'kidlab o'tganimizdek, hozirgi kungacha ta'lim tashkilotlarida innovatsion texnologiyaning mukammal tizimi ishlab chiqilmagan. Shu bilan birga ushbu tizimning zaruriyati davr taqozosidir, zero innovatsion texnologiya o'quvchilarning bilimini, ko'nikma va malakalarini ma'lum bir tizim asosida o'zlashtirish samaradorligini oshiruvchi jarayondir. Innovatsion texnologiyalar orqali o'qishning vazifalari, mazmuni, uslublari, vositalari, tashkil etilishi shakllari va natijalarida o'z aksini topishi kerak. O'quvchilarda jismoniy tarbiya fanini o'qishda

innovatsion texnologiyalar orqali nazariy va amaliy bilimlarni oshirish muhim ilmiy, pedagogik muammo hisoblanadi. Buning uchun, yangi o'qitish metodlari, jumladan innovatsion texnologiyalardan foydalanish zarur bo'ladi.

**Sog'lomlashtiruvchi nafas olish texnologiyalari (A.N. Strelnikovaning nafas olish gimnastikasi) :**

Bugungi kunda turli xil sog'liq muammolaridan aziyat chekayotgan maktab o'quvchilari soni sezilarli darajada oshdi. Ko'pgina bolalar jismoniy va aqliy rivojlanishda orqada qoladilar, ko'pincha yuqumli va virusli kasalliklar bilan kasallanadilar va hokazo. Ular tez-tez kasal bo'lib qolishadi - ular o'z vaqtida bilim olishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bolalar salomatligini oldini olish va mustahkamlash usullaridan biri bu maktab o'quvchilari uchun nafas olish mashqlaridir. A.N. Strelnikova Nafas olish gimnastikasi - bu tanani yaxshilashga qaratilgan mashqlar tizimi. Bolalar, ayniqsa, kichiklar uchun bu asosda oddiy (va ba'zan juda qiziqarli) mashqlardan iborat maxsus komplekslar yaratilgan. Maktab o'quvchilari bilan nafas olish mashqlarini o'tkazishdan maqsad, eng avvalo, ularning salomatligini mustahkamlashdir.

Nafas olish gimnastikasi ahamiyati katta, chunki:

-nafas olish tizimi uchun mashqlar bola tanasining har bir hujayrasini kislorod bilan to'yintirishga yordam beradi;

- mashqlar bolalarni nafas olishni nazorat qilishga o'rgatadi, bu esa o'z navbatida o'zini nazorat qilish qobiliyatini shakllantiradi;

-to'g'ri nafas olish bolaning miya, yurak va asab tizimi, organizmning nafas olish va ovqat hazm qilish tizimlarining faoliyatini yaxshilaydi, umumiy salomatlik holatini mustahkamlaydi;

Nafas olish gimnastikasi nafas olish kasalliklarining ajoyib profilaktikasi hisoblanadi.

Nafas olish mashqlarini bajarish, birinchi navbatda, shamollash, bronxit va bronxial astmadan tez-tez aziyat chekadigan maktab o'quvchilari uchun foydali bo'ladi. Nafas olish kasalliklari bilan og'rikan bolalarda nafas olish mashqlari kasallikni sezilarli darajada engillashtiradi, uning davomiyligini qisqartiradi va asoratlar ehtimolini kamaytiradi. Bunday holda, nafas olish mashqlari an'anaviy davolanishga (dori-darmonlar va fizioterapiya) qo'shimcha rol o'ynaydi. To'g'ri tanlangan nafas olish gimnastikasi mashqlari bolaning hali ham nomukammal nafas olish tizimini rivojlantirishga yordam beradi va uning tanasining himoya kuchlarini mustahkamlaydi.

**Fitness texnologiyalari (raqs mashqlari va ritmika):**

Fitness texnologiyalari, birinchi navbatda, fitness mashg'ulotlarida samaradorlikni ta'minlaydigan texnologiyalardir. Uzluksiz jismoniy tarbiya tizimiga, bolalar va o'smirlarni takomillashtirish, rivojlantirish va tarbiyalash uchun jismoniy tarbiyaga fitness texnologiyalarini malakali va maqsadli joriy etish hozirgi kunda o'quv reja va

dasturlarini modernizatsiya qilishning asosiy va dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya darsidagi yorqin daqiqalar musiqa, ritm va raqs elementlariga mashqlardir.

Mashg'ulotlar jarayonida musiqa hamrohligida siz mashqlar tezligini o'zgartirishingiz va ularning intensivligini oshirishingiz mumkin. Raqs-badiiy gimnastika, aerobikaning turli turlari, badiiy elementlar jismoniy tarbiya darslarining u yoki bu yo'nalishlarida o'z aksini topadi: yengil atletika, gimnastika, o'yinlar va boshqalar, ular tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarda qo'llaniladigan vositalarning xilma-xilligiga hissa qo'shadilar.

Shuningdek, fitnes texnologiyalari har xil turdagi jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarida faol qo'llaniladi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya darsiga fitnes texnologiyalarini joriy etish darsga ijobiy motivatsiya, katta qiziqish va ularning ko'pchiligi bilan shug'ullanish istagini keltirib chiqaradi. Shunday qilib, biz fitnes texnologiyalari jismoniy tarbiya darslariga salbiy munosabatni o'zgartirishga yordam beradi degan xulosaga kelishimiz mumkin; talabalar salomatligini saqlash va mustahkamlashga hissa qo'shadi, jismoniy faollik darajasini oshirishning samarali vositasidir.

#### **Portfolio texnologiyasi:**

O'quvchining shaxsiy natijalarini baholash uchun yangi yondashuvlar va yangi texnologiyalar kerak. Bu texnologiyalardan biri - Portfolio texnologiyasi "Jismoniy tarbiya" fanidan olingan natijalar va yutuqlarni talabalarda to'plash, tizimlashtirish va taqdim etish tajribasini shakllantirishga qaratilgan.

Vazifalar:

- muvaffaqiyat holatini yaratish, o'z-o'zini hurmat qilish va o'z qobiliyatiga ishonchni oshirish uchun jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasini aniqlash;
- individual qobiliyatlarni ochib berish, "jismoniy tarbiya" faniga kognitiv qiziqishlarni rivojlantirish;
- o'z-o'zini hurmat qilish ko'nikmalarini egallash; oila va o'quvchi o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni mustahkamlash.

Portfolio o'quvchilar bilan ishlashda ajralmas hujjatdir . Portfolio o'qituvchiga iqtidorli o'quvchilarni aniqlash, o'quvchilarining "o'sishi" ni tasniflashda yordam beradi va o'quvchilar uchun ularning muvaffaqiyatini baholashning bunday vositasi o'zlarini yaxshilashga, o'zlarini rag'batlantirishga va natijalarini tasniflashga yordam beradi.

#### **Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari:**

Jamiyat taraqqiyoti bugungi kunda hayotning barcha jabhalarida yangi axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish zaruratini taqozo etmoqda. Hozirgi vaqtda uyda, maktabda kompyuter endi hashamat emas, balki ish uchun vositadir. Jismoniy tarbiya darslarida AKT vositalaridan foydalanish shartmi? Mos keladimi?

Zero, jismoniy tarbiya, eng avvalo, harakatdir.

Darsda o'qituvchining vazifasi har bir o'quvchiga o'z faolligini, ijodkorligini ko'rsatishga, o'quvchining harakat va kognitiv faoliyatini faollashtirishga imkon beradigan o'qitish usullarini tanlashdir. Yangi axborot texnologiyalari, Internet-resurslardan foydalanish ko'plab muammolarni hal qilishda va jismoniy tarbiya darslarida maksimal natijalarga erishish imkonini beradi.

Ishtirokchilarning sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligi darajasini diagnostika qilish muammolarini hal qilish imkonini beradi .

Darsda taqdimotlardan foydalanish nazariy materialni batafsilroq va ko'rgazmali tarzda taqdim etish imkonini beradi, bu esa o'quv jarayonini eng samarali qiladi.

Shuningdek, taqdimot yordamida sport o'yinlari qoidalarini, o'yinchilarning taktik harakatlarini tushuntirish, tarixiy voqealarni, sportchilarning tarjimai hollarini rang-barang tarzda taqdim etish mumkin. Ma'lumotlarning vizual diapazoni mavjudligi uni xotirada tuzatishga imkon beradi.

Umumiy rivojlanish mashqlari (URM) to'plamlari bilan flesh taqdimotlar va videolarni yaratish o'qituvchining yordamchilari bo'lishi mumkin. Bunday materialdan fan o'qituvchilari ertalabki mashg'ulotlarda ham foydalanishlari mumkin.

Uy vazifasi turlaridan biri bu "Sog'lom turmush tarzi va men", "Chiniqtirish usullari", "Zararli odatlar", "Gimnastika" va hokazo mavzularda taqdimotlar yaratish mumkin. Bolalar bunday vazifalarni mustaqil ravishda ham, guruhlarda ham bajarishlari mumkin, bu ularga loyihalarni amalga oshirishga o'tish imkonini beradi. Darsda o'quvchilar bilimni tekshirish va mustahkamlash maqsadida test sinovlarini o'tkazish ham mumkin. AKT dan sinfdan tashqari ishlarda ham foydalanish mumkin: jamoalar taqdimoti, musobaqalarni loyihalash, musobaqalar tavsifi va boshqalar.

## **XULOSA**

Jismoniy tarbiya darslarida o'qitish uslublarini mujassamlashtirgan holda, zamonaviy innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash samaradorligini oshirish metodi va vositalari. Hozirgi kunda barcha pedagoglar singari jismoniy tarbiya o'qituvchilariga ham darslarni zamonaviy innovatsion pedagogik talablar asosida tashkil etish, darsga innovatsion yondashuvni, o'quvchilarni mustaqil fikrlashga o'rgatishni dars davomida shakllantirish kabi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalanishni talab etadi.

Bu zamonaviy innovatsion texnologiyalar – ta'lim jarayonida o'quvchilar hamda o'qituvchi o'rtasidagi faollikni oshirish orqali o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida, bilimlarni o'zlashtirishini faollashtirish, shaxsiy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya o'qituvchisini yangi talablar sharoitida o'quv jarayonini loyihalash nafaqat ta'lim natijalarini rejalashtirishga, balki ta'lim mazmuni,

usullari, shakllari va texnologiyalarini tanlashga boshqa yondashuvlarni ham nazarda tutadi. Jismoniy tarbiyada zamonaviy innovatsion texnologiyalardan foydalanish, eng avvalo, jismoniy tarbiya va sportga qiziqishni oshirish maqsadida pedagogik jarayonga ijodiy yondashishdir . Bu salomatlikni saqlash uchun o'quv jarayoni darajasini oshirish vazifasi bilan bog'liq holda biz intilayotgan asosiy maqsaddir.

### **ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. Azizxadjajeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat.-Toshkent:TDPU, 2003. 175-bet.
2. Минникова Н. В. Трофимова Я. А. Оценка эффективности использования дыхательной гимнастики по А. Н. Стрельниковой со старшими дошкольниками. Наука-2020 г.
3. Дыхательная гимнастика Стрельниковой для взрослых и детей. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области.Екатеринбург – 2016 год.
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998 г.
5. Лукьяненко В.П. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Просвещение, 1999 г.