

ТЕХНОЛОГИК ТА'ЛИМИ MASHG'ULOTLARIDA O'QUVCHILARNI JISMONIY RIVOJLANISHINI PEDAGOGIK VA FIZIOLOGIK OMILLARI

Tursunov Faxodjon Ermakboyevich

ADPI fizika va texnologik ta'lim v.b dotsenti.

Nozigul Iloxmjon qizi Turg'unboyeva

Texnologik ta'lim yo'nalishi 3-bosqich
talabasi

Annotatsiya: Texnologik ta'lim mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi pedagogik va fiziologik omillari muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu mavzu o'quvchilarning sog'lom va har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib shakllanishida ta'lim jarayonining ta'sirini o'rganishga qaratilgan.

Pedagogik omillar sifatida o'quvchilarning yosh xususiyatlariga mos keluvchi metodikalar, dars jarayonida jismoniy faollikni ta'minlash va ularning individual imkoniyatlarini hisobga olish muhim sanaladi. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish, ko'rgazmali qurollar va interaktiv usullar orqali o'quvchilarning harakat faolligini oshirish ta'lim samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: Kordinatsiya, ergonomika, motorika, elektronika, jismoniy rivojlanish, pedagogik omillar, fiziologik omillar, amaliy mashg'ulotlar, jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, mehnat ta'limi, ta'lim samaradorligi, o'quvchilarning sog'lig'i, ovqatlanish tartibi, harakatli o'yinlar, o'quvchilar salomatligi, ish joyining tashkil etilishi, jismoniy mashqlar, texnologik ko'nikmalar, sog'lom ovqatlanish.

Абстракт: Большое значение на технологических занятиях имеют педагогические и физиологические факторы физического развития студентов. Данная тема направлена на изучение влияния образовательного процесса на формирование здоровых и всесторонне развитых учащихся. В качестве педагогических факторов важно рассматривать методы, соответствующие

возрастным особенностям учащихся, обеспечивающие двигательную активность на уроке и учитывающие их индивидуальные возможности. Также повысить эффективность обучения поможет использование современных технологий, наглядных пособий и повышение активности учащихся за счет интерактивных методов.

Ключевые слова: Координация, эргономика, моторика, электроника, физическое развитие, педагогические факторы, физиологические факторы, практические занятия, двигательная активность, здоровый образ жизни, трудовое воспитание, эффективность обучения, здоровье учащихся, особенности питания, двигательные игры, здоровье учащихся, организация рабочего места, физические упражнения, технологические навыки, здоровое питание.

Zamonaviy texnologik ta'lim jarayonida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi muhim omillardan biri hisoblanadi. Bu nafaqat ularning umumiy salomatligiga, balki o'quv jarayonidagi samaradorligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Pedagogik va fiziologik omillarni hisobga olgan holda, o'quvchilarni jismoniy jihatdan to'g'ri rivojlantirish ularning kasbiy tayyorgarligini yaxshilashga yordam beradi. Ushbu maqolada texnologik ta'lim jarayonida jismoniy rivojlanishga ta'sir etuvchi omillar, ularning ahamiyati va amaliyotga tatbiq etish yo'llari ko'rib chiqiladi.

Texnologik talimining maqsadi oquvchilarni aqliy va jismoniy texnologik turlari, jarayonlari hamda kasblar bilan tanishtirish, ularda dastlabki texnologik konikmalari va malakalarini, texnologikga qiziqish hamda mehnatsevarlikni shakllantirish, ularni kasblarni qadrlashga, ularning ahamiyatini tushunishga orgatish, ongli ravishda kasb tanlashga tayyorlash orqali kasbgacha tayyorgarliklarini amalga oshirish hamda jamiyat va shaxs farovonligi yo'lida mehnat faoliyatiga qo'shilishlariga imkon beruvchi shaxsiy sifat va tafakkurlarini rivojlantirishdan iborat. Texnologik talimining vazifalari: turli ishlab chiqarish sohalari mazmuniga ta'lluqli dastlabki ma'lumotlarni o'rgatish, o'lchash, tekshirish asboblardan, ma'lumot manbalaridan foydalana olish, texnologik amaliyotlarini bajarish, erishilgan texnologik natijalarni belgilangan talablar bilan taqqoslash orqali xulosa chiqarishga o'rgatish;

Xalq xo'jaligining turli sohalarida ishlatiladigan texnika va texnologiyalar to'g'risida bilimlar berish, inson faoliyatining turli sohaları bilan amaliy texnologik orqali yaqinroq tanishishlariga imkon yaratish;

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida texnologik ta'lim fanini o'qitishning maqsadi - o'quvchilarni aqliy va jismoniy texnologik turlari, jarayonlari hamda kasblar bilan tanishtirish, ularda dastlabki texnologik ko'nikma, malakalarini, texnologikga qiziqish, texnologiksevarlikni shakllantirish, ularni texnologik va kasblarni qadrlashga, ahamiyatini tushunishga o'rgatish hamda kasb tanlashga tayyorgarliklarini amalga oshirishdan iborat.

Pedagogik Omillar

Pedagogik yondashuvlar o'quvchilarning jismoniy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Quyidagi pedagogik omillar texnologik ta'lim jarayonida jismoniy faollikni oshirishga yordam beradi:

1. Ta'lim jarayonining yosh va individual xususiyatlarga mosligi.
2. Mashg'ulotlarda interaktiv va amaliy yondashuvlarni qo'llash.
3. O'quvchilarning mehnat va jismoniy faolligini muvozanatlash.
4. Sport va jismoniy tarbiya elementlarini qo'llash.
5. Ergonomik talablarni inobatga olish.

Texnologik ta'lim nafaqat o'quvchilarga kasbiy va texnik ko'nikmalarni singdirish, balki ularning jismoniy rivojlanishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada texnologik mashg'ulotlar davomida o'quvchilarning jismoniy faolligi va rivojlanishini ta'minlovchi asosiy pedagogik omillar tahlil qilinadi.

1. Harakat faolligini oshirish

Jismoniy harakat talab qiluvchi mashg'ulotlar (masalan, yog'ochsozlik, metallga ishlov berish, qishloq xo'jaligi mashg'ulotlari);

Mehnat jarayonida to'g'ri holatni saqlash va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish;

Ko'p turdagi asbob-uskunalaridan foydalanish orqali mayda motorikani rivojlantirish.

2. Ergonomika va Sog'liqni Saqlash

Texnologik ta'lim jarayonida o'quvchilarning sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatish uchun ergonomik sharoitlarni ta'minlash muhimdir. Bunga quyidagilar kiradi:

O'quvchilarning bo'yi va jismoniy imkoniyatlariga mos mehnat joylarini tashkil etish;

Mashg'ulotlar davomida dam olish va tanaffuslar rejasini ishlab chiqish;

Ish joyida xavfsizlik qoidalariga rioya qilish va sog'lom mehnat sharoitlarini yaratish.

3. Koordinatsiya va Nozik Motorika Rivojlanishi

Texnologik mashg'ulotlar davomida murakkab harakatlar bajarish orqali o'quvchilarning motorik qobiliyatlari rivojlanadi. Masalan:

Yog'och yoki metall buyumlarni yasash paytida aniq o'lchovlar olish, shakllantirish va bo'yash jarayonlari;

Elektronika yoki mexanika mashg'ulotlarida nozik motorika talab qiluvchi amaliy mashqlarni bajarish;

Ishlab chiqarish jarayonlarida qo'l-ko'zni muvofiqlashtirish va tezkor reaksiya qobiliyatini rivojlantirish.

4. Jismoniy mashqlarning kiritilishi

Texnologik ta'lim mashg'ulotlarida o'quvchilarni jismonan faol qilish uchun maxsus jismoniy mashqlar va harakatlarni qo'llash lozim. Bunga:

Mashg'ulot oldidan yengil isinish mashqlarini joriy etish;

Og'ir jismoniy faoliyat talab qiluvchi ishlardan keyin cho'zilish mashqlarini bajarish; Mashg'ulot jarayonida doimiy harakat talab etuvchi elementlarni kiritish (masalan, detal almashtirish, material olib kelish, harakatda bajariladigan ishlar).

5. Motivatsiya va psixologik yondashuv

O'quvchilarning jismoniy rivojlanishida motivatsiya katta ahamiyatga ega. O'qituvchilar quyidagi pedagogik yondashuvlarni qo'llashlari mumkin. O'quvchilarga mehnat faoliyatining jismoniy rivojlanishga foydalari haqida tushuntirish;

Jismoniy mehnatni rag'batlantirish uchun musobaqalar yoki o'yin shaklidagi mashg'ulotlarni tashkil qilish;

O'quvchilarning qiziqishlariga mos keladigan topshiriqlarni berish orqali ularning faol ishtirokini ta'minlash.

Fiziologik Omillar

O'quvchilarning jismoniy rivojlanishi ularning yoshiga, fiziologik holatiga va tashqi omillarga bog'liq. Quyidagi fiziologik omillar texnologik ta'lim jarayonida hisobga olinishi lozim:

1. Yosh va jinsga qarab jismoniy yuklamalarni moslash.
2. Mushak tizimi va harakat koordinatsiyasining rivojlanishi.
3. Ish qobiliyati va chidamlilik darajasining oshirilishi.
4. To'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzi.
5. Stress va charchashning oldini olish.

O'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir etsuvchi fiziologik omillar

O'quvchilarning texnologik mashg'ulotlardagi jismoniy rivojlanishiga fiziologik omillar bevosita ta'sir qiladi. Bu omillar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Yosh va jinsga bog'liq o'zgarishlar – Turli yoshdagi va jinsdagi o'quvchilar turli jismoniy imkoniyatlarga ega. Mashg'ulotlar individual xususiyatlarga mos ravishda tashkil etilishi lozim.

2. Ovqatlanish tartibi – Sog'lom va muvozanatli ovqatlanish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Ular yetarli miqdorda oqsil, vitamin va minerallar iste'mol qilishi lozim.

3. Jismoniy faollik darajasi – Texnologik mashg'ulotlarda faol harakat qilish jismoniy rivojlanishga yordam beradi.

4. Uyqu va dam olish – Yetarlicha uyqu olish o'quvchilarning energiya darajasini oshirib, samaradorlikni yaxshilaydi.

5. Suv iste'moli – Mashg'ulotlarda suvsizlanishning oldini olish uchun yetarli miqdorda suv iste'mol qilish tavsiya etiladi.

O'zbekiston Respublikasi ta'lim standartlari texnologik ta'lim jarayonida o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan. Texnologik ta'lim mashg'ulotlarida quyidagi standartlarga rioya qilish muhim:

1. O'quvchilarning individual qobiliyatlarini hisobga olish.
2. Amaliy mashg'ulotlarni samarali tashkil etish.
3. Innovatsion texnologiyalardan foydalanish.
4. Sog'lom hayot tarzini shakllantirish.
5. Mehnat muhofazasi qoidalariga rioya qilish. Texnologik ta'lim va jismoniy rivojlanish

Texnologik ta'lim mashg'ulotlari kasbiy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, o'quvchilarni amaliy bilimlar bilan qurollantirishga yordam beradi. Bunday mashg'ulotlarda mexanik ishlov berish, yog'ochga ishlov berish, metallga ishlov berish, tikuvchilik va qishloq xo'jaligi ishlarini o'rganish singari faoliyat turlari mavjud. Bu jarayonlarda o'quvchilarning harakat koordinatsiyasi, e'tibor va diqqatni jamlash qobiliyati rivojlanadi. Shuningdek, jismoniy rivojlanish ularning texnologik topshiriqlarni bajarishda chidamliligini oshiradi. Texnologik ta'lim mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini oshirish uchun quyidagi usullar qo'llanilishi mumkin:

1. Harakatli o'yinlar va amaliy mashg'ulotlar – Jismoniy faoliyatni oshirish uchun dars jarayoniga harakatli faoliyatlar kiritilishi lozim.
2. Ish joylarining ergonomik tashkil etilishi – Ergonomik me'yorlarga rioya qilish orqali o'quvchilarning sog'lig'ini saqlash va ortiqcha charchashning oldini olish mumkin.
3. Jismoniy mashqlar – Mashg'ulotlar oldidan yengil jismoniy mashqlar bajarish o'quvchilarning jismoniy faolligini oshiradi.
4. Dam olish va relaksatsiya texnikalarini qo'llash – Mashg'ulotlar orasida qisqa tanaffuslar, yengil mashqlar va nafas olish mashqlari samaradorlikni oshiradi.

5. Sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish – Oʻquvchilarga jismoniy faollik va sogʻlom hayot tarzining ahamiyatini tushuntirish orqali ularning umumiy salomatligini yaxshilash mumkin.

Xulosa

Texnologik taʼlim mashgʻulotlarida oʻquvchilarning jismoniy rivojlanishini taʼminlash muhim vazifalardan biridir. Pedagogik va fiziologik omillarni hisobga olgan holda samarali taʼlim usullarini qoʻllash orqali oʻquvchilarning rivojlanishiga ijobiy taʼsir koʻrsatish mumkin. Ushbu maqolada taʼkidlangan omillar va usullar oʻquv jarayonining samaradorligini oshirishga yordam beradi. Texnologik taʼlim mashgʻulotlarida oʻquvchilarning jismoniy rivojlanishini taʼminlash oʻquv jarayonining muhim qismi hisoblanadi. Pedagogik va fiziologik omillarni hisobga olgan holda samarali taʼlim usullarini qoʻllash orqali oʻquvchilarning rivojlanishiga ijobiy taʼsir koʻrsatish mumkin. Ushbu maqolada taʼkidlangan usullar va omillar oʻquvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi. Yuqoridagi bayon qilingan fikrlarga asosan quyidagilarni xulosa qilish mumkin:

- Maktab oquvchilarini mustaqil hayotga tayyorlashda, ularni ishlab chiqarishning asosiy boginlari, sohalari bilan tanishtirishda, turli kasblarni tanlashga yonaltirishda texnologik talimi darslarida katta imkoniyatlar mavjud. Shu sababli texnologik darslarini tashkiliy-uslubiy, ilmiy-texnikaviy, goyaviy-siyosiy tomondan puxta otkazishga erishib borish har bir texnologik talimi oʻqituvchisining kasbiy burchidir..

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-apreldagi “Oʻzbekiston Respublikasi taʼlim tizimini rivojlantirish strategiyasi toʻgʻrisida”gi PF-5712-sonli farmoni.
2. Oʻzbekiston Respublikasi Xalq taʼlimi vazirligi. Texnologiya fani boʻyicha davlat taʼlim standartlari. Toshkent, 2022.
3. N. Xolmatov, B. Raxmonov. Texnologik taʼlim metodikasi. Toshkent: Oʻqituvchi, 2021.
4. J. Yuldashev. Pedagogik psixologiya. Toshkent: Fan, 2020.

5. V. K. Belyaev. Pedagogika i fiziologiya truda. Moskva: Akademiya, 2019.foydali bo'ladi.
- 6.S.X.Abdullayev, X.M.Akramov, I.T.Uluhanov, A.M.Matkarimov Texnologiya talim metodikasi USMON NOSIR MEDIA Namangan-2022.
7. O.O.Tohirov, D.S.Miraxmedova, Z.S. Shamsiyeva. Texnologiya 5-sinf uchun darslik Sharq nashriyoti-matbaa aksiyadorlik kompanyasi bosh taxririya Tashkent-2020.
8. Sharipov Sh.S, Qoysinov O.A, Tohirov O.O, Abdullayeva Q.M, Nasrullayeva F.A, Madaipov A.A Texnologiya 6-sinf uchun darslik Tashkent-2021.
9. O.O.Tohirov, I.Karimov, M.M.Maxsumova Texnologiya 8-sinf uchun darslik Tashkent ILM ZIYO 2019.