



SHAXSGA YO'NALTIRILGAN TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TALABALARNING JISMONIY CHINIQISHGA BARQARORLIK EHTIYOJLARINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI

Karimov Sanjarbek Suvon o'g'li¹

¹ Jizzax davlat pedagogika instituti tayanch doktoranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6045965>

MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: 01-fevral 2022
Ma'qullandi: 05-fevral 2022
Chop etildi: 10-fevral 2022

KALIT SO'ZLAR

*Shaxs, jismoniy
madaniyat, ruhiy,
majburiy, usul, metodika,
rivojlantirish.*

Talaba va o'quvchilarning shaxsga yo'naltirilganlik zamonaviy ta'lim paradigmasining asosi sifatida o'quv jarayonini tashkil etish, o'qituvchi va talaba uchun zamonaviy talablarni qo'yadi. Oliy ta'limi muassasasi tomonidan tartibga solinadigan jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv jarayonini tashkil etish quyidagilarni o'z ichiga oladi: - talaba bilan muloqotni kuchaytirish, jismoniy rivojlanishni, jismoniy tayyorgarlikni, sog'liqni saqlash holatini o'z-o'zini nazorat qilishni, shu jumladan o'quv mashg'ulotlari jarayonida o'zini o'zi nazorat qilishni baholash usullarini o'rgatish; - o'quvchilarni tipologik guruhlariga taqsimlash asosida o'quv jarayonini individualizatsiya qilish:

O'qitishning interfaol usullari turli xil pedagogik tizimlarda ancha keng

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada shaxsga yo'naltirilgan texnologiyalar asosida talabalarning jismoniy chiniqishga barqarorlik ehtiyojlarini shakllantirish metodikasi haqida fikr yuritilgan.

tarqalgan, xususan, "Jismoniy madaniyat" fanida o'qitishning interaktiv usullarining asosiy xarakterli xususiyatlari quyidagilar:

- diqqatni va shartli refleksli faoliyatni majburiy ravishda faollashtirish: talabalar istaklaridan qat'i nazar, butun dars davomida faol bo'lishga majbur bo'lishadi;

- o'qituvchining ko'rsatmasi bo'yicha jismoniy mashqlarning individual komplekslarini loyihalashda yechimlarni mustaqil ravishda ijodiy rivojlantirish, motivatsiya va emotsionallikning yuqori darajasi;

- to'g'ridan-to'g'ri va teskari aloqa yordamida talabalar va o'qituvchi o'rtasida doimiy o'zaro munosabatlar;

O'quv jarayonini tashkil etish amaliyoti shuni ko'rsatadiki, muayyan



vaziyatni o'qitish usuli qanchalik mos bo'lsa, o'quv jarayoni shunchalik samarali bo'ladi. O'qitish usullarining o'quv jarayonining borishi uchun barcha sharoitlarga mosligiga, avvalo, o'qitish usullarining turli xil kombinatsiyalari tufayli erishiladi. Ta'limning turli shakllari sharoitida turli xil usullarni birlashtirishning eng samarali usullari: nazariy, uslubiy va amaliy, ta'lim, o'qitish, nazorat. Ta'lim dasturning qaysi qismida va interaktiv o'qitish usullaridan qay darajada foydalanishni tanlash o'qituvchi zimasi qoladi

Nazariy mashg'ulotlar jismoniy madaniyat va ta'limiy bilimlarning keng hajmini, jismoniy madaniyatning tarixiy va umumiy madaniy ahamiyatini, uning shaxs va jamiyat taraqqiyotidagi o'rni, oqilona foydalanish tamoyillari va qoidalarini ishlab chiqishni ta'minlaydi. Uning qadriyatlarini, professional ravishda qo'llaniladigan tabiati, ongli shakli motorli ko'nikmalar va qobiliyatlarni rivojlantirish, shuningdek, sog'lomturmush tarzini o'z-o'zini tashkil etish bo'yicha boshqa bilimlarni o'z ichiga qamrab oladi.

Nazariy ma'ruza-vizuallashtirishlarni namoyish etishda simulyatorlardan, kompyuter dasturiy ta'minotli yurak-qon tomir uskunalardan foydalanish ayniqsa samarali bo'ladi. Shu bilan birga, ushbu vositalardan foydalanish darsni o'tkazishning boshqa usullari va shakllari (og'zaki ma'ruza, tushuntirish, ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish, savollar, javoblar, suhbatlar, materialni mustahkamlash va boshqalar) bilan uzviy bog'liq bo'lishi kerak. Vizual ma'lumot tinglovchilarda yo'naltiruvchi reaksiyani keltirib chiqaradigan mantiqiy fikrlashning o'ziga xos rolini o'ynaydi, shu tufayli idrok faoliyati keskin oshadi.

Jismoniy madaniyat dasturining amaliy qismini o'zlashtirish funktsional va harakat qobiliyatlari darajasini oshirishga, zarur fazilatlar va shaxsiyat xususiyatlarini shakllantirishga, jismoniy tarbiya va sport faoliyati usullari va vositalarini o'zlashtirishga, unda shaxsiy tajriba orttirishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan mustaqil ravishda, maqsadga muvofiq va ijodiy foydalanish imkoniyatini beradi. Dasturning amaliy bo'limi o'quv guruhlarida uslubiy-amaliy va o'quv-trening mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Sinfda o'qitishning faol usullari qo'llaniladi: interaktiv metodlar, pedagogik texnologiyalar muammoli, o'yin usullari.

Ob-havo va iqlim omillari va ma'lum bir universitetda mavjud bo'lgan moddiy texnik va kadrlar sharoitlari bilan bog'liq. Shu bilan birga, jismoniy mashqlarning majburiy turlari quyidagilardan iborat: yengil atletika, suzish, sport o'yinlari, jismoniy tayyorgarlik, yengil atletika, professional amaliy jismoniy tayyorgarlikning ayrim turlari. Amaliy mashg'ulotlarda mashqlarni tanlash mukammallikni ta'minlashi kerak, ilgari o'rganilgan va yangi harakatlarni o'rgatish, shuningdek, chidamlilik, kuch, harakat tezligi, epchillik va moslashuvchanlik, muvofiqlashtirish fazilatlarini rivojlantirish hamda turli xil sport turlari, sog'lomlashtirish tizimlaridan jismoniy mashqlar, professional amaliy yo'naltirilgan mashqlardan foydalaniladi.

Ta'lim jarayonida sinfda simulyatorlar va kompyuter o'qitish tizimlaridan (yurak-qon tomir uskunalari) foydalanish mumkin. Nazorat darslari har bir o'quvchining nazariy va uslubiy bilimlarni o'zlashtirish darajasi, jismoniy rivojlanish holati va dinamikasi, umumiy va kasbiy-amaliy tayyorgarligi to'g'risida



operativ, joriy va yakuniy tabaqalashtirilgan ma'lumotlarni taqdim etadi. Ma'lum bir minimal jismoniy mashqlar, majburiy va qo'shimcha testlardan foydalanishga asoslangan talablar va ko'rsatkichlar o'quv va o'quv mashg'ulotlari samaradorligining mezonlari bo'lib xizmat qiladi. "Jismoniy madaniyat" fanidan dasturning nazorat bo'limi talabalar tanasining funktsionalholatini dasturlashtirilgan o'qitish va joriy kompyuter sinovlari usullaridan foydalangan holda amalga oshiriladi.

Yana shu bilan birga barcha materiallar bo'limlarga, qismlarga, bosqichlarga bo'linib, assimilyatsiyani bosqichma-bosqich nazorat qilishni, qat'iy ko'rsatmalar (algoritmlar) bo'yicha harakatlarni o'zlashtirishni ta'minlaydigan dasturlashtirilgan o'qitish bir qator afzalliklarga ega deb o'ylayman: - kadrlar tayyorlashning axborot salohiyati oshadi; - o'z-o'zini boshqarish va o'zini o'zi boshqarish qobiliyatlari shakllanadi. Shaxs jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayoni an'anaviy madaniyatni tarbiyalash jarayoni bilan bir qatorda insonning jismoniy salohiyatini rivojlantirish va takomillashtirish va boshqa umumiy insoniy ma'naviy rivojlanish qonun-qoidalari to'g'risida bilimlarning doimiy ravishda to'planib borishini ta'minlashi kerak.

Talabalarning bilim faolligini oshirish, ularning intellektual intilishlarini shakllantirish o'qituvchining kasbiy mahorati va pedagogik mahoratiga bog'liq. Bunga ta'lim jarayoniga o'qitishning interaktiv usullarini joriy etish yordam beradi, xususan:

- sinflarni har bir mavzuni o'zlashtirish jarayonida o'qituvchi va talaba

o'rtasidagi o'zaro munosabatlar sifatida qurish;

- talabalar tanasining funktsional holatidagi o'zgarishlarga zudlik bilan javob berish;

- mashg'ulotlarni maqbul temp va ritmda o'tkazish. "Jismoniy madaniyat" fani insonning psixomotor komponenti va psixofizik holatini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi, chunki har bir o'quv mashg'uloti jarayonida mashg'ulotlar va majburiy amalga oshirish mavjud tananing funktsional va motor zaxiralarining sezilarli keskinligi bilan yangi vosita harakati yoki taktik mahorat asosida olib boradi.

Rivojlanish kompleksining asosiy psixofizik tarkibiy qismlari va kasbiy bilim, ko'nikma va bakalavr mahoratini samarali amalga oshirish sog'liq va yuqori kasbiy ko'rsatkichlar bo'lib, ularning biologik asoslari insonning motorli, sezgir va tartibga soluvchi tizimlarining ishlashi hisoblanadi. O'qitishdagi muammoli vaziyat o'quvchiga taklif qilingan muammoli topshiriq uning intellektual imkoniyatlariga mos kelgandagina o'qituvchi ahamiyatga ega bo'ladi, talabalarning ushbu vaziyatdan chiqish istagi uyg'onishiga, paydo bo'lgan qarama-qarshilikni olib tashlashga yordam beradi. Muammoli vazifalar ta'lim vazifalari, savollar, amaliy vazifalar va boshqalar bo'lishi mumkinligi sababli, muammoli vazifa bilan muammoli vaziyatni aralashtirib yubormaslik kerak. Muammoli vazifa o'zi muammoli vaziyat emas, balki faqat muayyan sharoitlarda muammoli vaziyatni keltirib chiqarishi mumkin. Xuddi shu muammoli

vaziyatga har xil ish turlari sabab bo'lishi mumkin. Umuman olganda, muammoli o'qitish texnologiyasi shundan iboratki,



o'quvchilar muammoga duch kelishadi va ular o'qituvchining bevosita ishtirokida yoki mustaqil ravishda uni hal qilish yo'llari va usullarini o'rganadilar.

Talabalarning kognitiv mustaqilligi darajasiga ko'ra, muammoli o'rganish uchta asosiy shaklda amalga oshiriladi: muammolarni taqdim etish, qisman qidiruv faoliyati va mustaqil tadqiqot faoliyati. O'quvchilarning eng kichik bilim mustaqilligi muammolarni taqdim etishda ro'y beradi: yangi material bilan aloqa o'qituvchining o'zi tomonidan amalga oshiriladi. Muammo tug'dirgandan so'ng, o'qituvchi uni hal qilish yo'lini ochib beradi, talabalarga ilmiy tafakkur kursini namoyish etadi, ularni fikrning dialektik harakatiga haqiqat tomon ergashtirishga

majbur qiladi, go'yo ularni ilmiy izlanishlarga sherik qiladi.

Qisman qidiruv faoliyati sharoitida ish asosan o'qituvchi tomonidan talabani mustaqil fikr yuritishga, muammoning ayrim qismlariga javobni faol izlashga undaydigan maxsus savollar yordamida yo'naltiriladi. Muammoli o'qitish texnologiyasining afzalliklari: nafaqat talabalar tomonidan zarur bilim, ko'nikma va malakalar tizimini egallashga, balki ularning aqliy rivojlanishining yuqori darajasiga erishishga, mustaqil ravishda egallash qobiliyatlarini shakllantirishga yordam beradi. O'zlarining ijodiy faoliyati orqali bilim; tarbiyaviy ishlarga qiziqishni rivojlantiradi; doimiy ta'lim natijalarini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimiz mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. - T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017. - 488 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash — yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr / Sh.M.Mirziyoyev. - T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017. - 48 b
3. Rashidov H.F., Dexkambayeva Z. Компоненты технологии формирования дисциплинированности учащихся средних школ. // «Ta'lim-tarbiya jarayoniga zamonaviy pedagogik va axborot-kommunikatsion texnologiyalami joriy etish: muammo va yechimlar» mavzudagi Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. Toshkent, 2015 yil. 16-mart. 6-10betlar.
4. Saidov, S. (2021). IBN AL-MUQAFFANING ISLOM TARJIMA SAN'ATIGA QO'SHGAN HISSASI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(1).