SPORT GIMNASTIKASI MASHG‘ULOTLARIDA SAF MASHQLARINI O‘QITISHNI RAQAMLI VA INTERAKTIV INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR ORQALI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Ikromov Isomiddin
Jismoniy tarbiya va sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi kafedrasi katta o‘qituvchisi
isomiddin@gmail.com
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya. Maqolada sport gimnastikasi va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining tashkiliy-tayyorlov qismidagi saf mashqlarini o‘rgatishda raqamli ko‘rsatmalar, QR-videolar, vizual saf sxemalari hamda elektron formatif baholashdan foydalanish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Saflanish, qayta saflanish, intervalni saqlash va burilishlarni o‘qitish uchun “SAF–DIGITAL 4” metodik modeli ishlab chiqiladi. Mashq vazifalari, dars mikrobloki va kuzatuv rubrikasi taklif etiladi. Ish nazariy-uslubiy xarakterga ega.

Kalit so‘zlar: saf mashqlari, sport gimnastikasi, interaktiv ta’lim, QR-video, raqamli texnologiya, saflanish, qayta saflanish, elektron baholash, differensial yondashuv.

KIRISH. Saf mashqlari gimnastika va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tartibli, xavfsiz hamda vaqt jihatidan tejamkor tashkil etishning asosiy vositalaridan biridir. Saflanish, qayta saflanish, qator va kolonnalarda joylashish, interval hamda masofani saqlash, burilish va belgilangan yo‘nalish bo‘ylab harakatlanish o‘quvchida diqqat, fazoviy mo‘ljal, ritm, intizom va jamoaviy muvofiqlashtirishni talab qiladi. Bu mashqlar sport gimnastikasining musobaqa apparatidagi mustaqil baholanuvchi elementi emas, balki umumrivojlantiruvchi va tashkiliy-tayyorlov tayyorgarligining muhim qismidir.

An’anaviy darsda o‘qituvchi buyruqni aytadi, safni ko‘rsatadi va xatoni tuzatadi. Ko‘p o‘quvchili guruhda esa buyruqni eshitish, harakat yo‘nalishini tushunish, navbatni kutish va saf konfiguratsiyasini bir vaqtning o‘zida nazorat qilish qiyinlashadi. Qisqa videonamuna, polga tushirilgan xavfsiz belgi, elektron kuzatuv varaqasi va QR orqali mustaqil takrorlash bunday tushunmovchiliklarni kamaytirishga yordam berishi mumkin. Biroq raqamli vositalar mashqdagi jonli harakat o‘rniga emas, balki uni tushuntirishga xizmat qilishi kerak [1–4].

UNESCOning sifatli jismoniy tarbiya bo‘yicha tavsiyalari o‘quv jarayonida teng ishtirok, xavfsizlik va moslashtirilgan o‘qitish muhitiga urg‘u beradi [1]. WHOning jismoniy faollik bo‘yicha qo‘llanmasi ham bolalarda muntazam faol harakatning ahamiyatini belgilaydi [2]. Shu sababli saf mashqlarini raqamlashtirish o‘quvchilarning ekran oldida uzoq qolishini emas, harakatga tezroq va aniqroq kirishishini ta’minlash maqsadida qurilishi zarur.

TADQIQOT MAQSADI VA VAZIFALARI. Maqsad — saf mashqlarini o‘qitishda qisqa multimediali ko‘rsatma, interaktiv ssenariy, QR-karta va formatif elektron baholashni birlashtiruvchi innovatsion metodik modelni ishlab chiqish. Vazifalar: mashqlarni murakkablik darajasiga ajratish; buyruq va harakatning mosligini vizuallashtirish; baholash mezonlarini yagonalashtirish; turli tayyorgarlikdagi o‘quvchilar uchun mos vazifalar yaratish; xavfsiz dars sharoitini asoslash. Tadqiqot metodlari: ilg‘or pedagogik tajriba haqidagi ilmiy adabiyotlar tahlili, didaktik modellashtirish, o‘quv vazifalarini tabaqalashtirish va formatif baholash rubrikasini ishlab chiqish. Maqola nazariy-uslubiy xarakterga ega: taklif qilingan vositalar bilan original tajriba o‘tkazilgani yoki ilmiy natijalar foizlarda tasdiqlangani da’vo qilinmaydi.

SAF MASHQLARINING DIDAKTIK TIZIMI. Saf mashqlarini o‘rganishda avvalo asosiy tushunchalar aniq farqlanadi: saf — o‘quvchilarning belgilangan tartibda joylashuvi; sherenga — yonma-yon turib saflanish; kolonna — bir-birining ortida saflanish; interval — yon tomondagi oraliq; masofa — oldingi va keyingi ishtirokchi o‘rtasidagi oralig‘. Buyruqlar ikki

qismga ajratiladi: tayyorlov va ijro qismlari. O‘qituvchi buyruqning mazmunini ko‘rgazmali namuna bilan uyg‘unlashtiradi, so‘ng o‘quvchilarning mustaqil bajarishiga imkon yaratadi.

Raqamli taqdimot uchun harakatni ortiqcha bezaksiz tasvirlash muhim: yo‘nalish strelkalari, qatorlar rang bilan ajratilgan tekis sxema va 20–30 soniyali qisqa video yetarli bo‘lishi mumkin. Murakkab animatsiya o‘quvchining e’tiborini mazmunga emas, tashqi effektlarga qaratishi mumkin. Tushuntirishdan so‘ng telefon chetga olinadi va mashq maydonda harakat bilan bajariladi.

1-jadval. Saf mashqlari bo‘yicha interaktiv o‘quv vazifalari

Harakat	Multimedia ko‘mag‘i	Amaliy vazifa	Kuzatish mezoni
Bir sherengaga saflanish	Pol rejasi va qisqa video	Belgilangan chiziqqa joylashish	Interval va tartib
Kolonnaga qayta saflanish	Yo‘nalishli animatsiya	Berilgan buyruqda o‘tish	Marshrut aniqligi
O‘ngga/chapga burilish	Sekin kadrli namuna	Signalga javoban burilish	Tomon va sinxronlik
Intervalni oshirish	Masofa belgili sxema	Yon tomon siljish	Xavfsiz oraliq
Qatorni almashtirish	QR orqali topshiriq	Jamoa bilan qayta tashkil	Birgalikdagi ijro

Jadvaldagi vazifalar amaliy tavsiya bo‘lib, har bir dars uchun majburiy me’yor emas. Saf maydonidagi belgilar sirpanmaydigan, jihozlar esa harakat yo‘laklarini to‘sib qo‘ymaydigan bo‘lishi kerak. O‘quvchi buyruqni hali anglamagan bo‘lsa, murakkablikni emas, ko‘rsatmaning tushunarliligini yaxshilash lozim.

“SAF–DIGITAL 4” METODIK MODELI. Modelning to‘rt komponenti: (1) 30 soniyagacha qisqa ko‘rgazmali yo‘riqnoma; (2) QR-karta yoki ekrandagi vizual saf reja; (3) juftlik yoki kichik guruhda faol mashq; (4) kuzatuv rubrikasi orqali darhol tuzatuvchi qayta aloqa. O‘qituvchi harakat tezligini texnik to‘g‘rilik bilan aralashtirmasdan baholaydi. Asosiy pedagogik maqsad o‘quvchining buyruqni eshitishi, fazoviy rejani tushunishi va jamoa bilan xavfsiz muvofiqlashgan harakat bajarishidir.

DARSLARNI LOYIHALASH VA DIFFERENSIAL YONDASHUV. Saf mashqlari uchun 12–15 daqiqalik tayyorlov blokini namunaviy ssenariy sifatida olish mumkin. Avval o‘qituvchi qisqa sxema yoki videoda vazifani ko‘rsatadi; keyin chiziqlar, belgilar va buyruqni tushuntiradi; so‘ng oddiy safdan boshlanib, o‘zgaruvchan buyruqli topshiriqlarga o‘tiladi. Darsning asosiy vaqtini amaliy harakat egallaydi; multimedia ko‘rsatmasi esa qisqa bo‘ladi. Mashqning davomiyligi yosh, sinf hajmi va umumiy mashg‘ulot yuklamasiga moslashtiriladi.

2-jadval. “SAF–DIGITAL 4” asosida namunaviy dars mikrobloki

Bosqich	O‘qituvchi harakati	O‘quvchi faoliyati	Baholash
Ko‘rsatish	QR-video yoki sxema namoyishi	Yo‘nalishni kuzatadi	Tushunganini aytadi
Qayta bajarish	Sekin buyruq beradi	Oddiy saflanishni bajaradi	Holat va interval
Variatsiya	Buyruqlar tartibini o‘zgartiradi	Jamoada moslashadi	Qaror aniqligi
O‘zaro tekshiruv	Chek-list beradi	Juftligi xatosini izohlaydi	Hurmatli qayta aloqa
Refleksiya	Bitta ustuvor xatoni ajratadi	Keyingi urinishni yaxshilaydi	Rivojlanish dinamikasi

Mashg‘ulotni differensial tashkil etishda sinfdagi har bir o‘quvchi bir xil tezlikda topshiriq bajarishga majburlanmaydi. Harakati sekin yoki yo‘nalishni idrok etishi qiyin o‘quvchilar uchun oldindan belgilangan joylashish nuqtalari va qo‘shimcha vizual ko‘rsatma qo‘llanadi. Tez

o‘zlashtiruvchilar esa guruh yetakchisi sifatida yordamchi rol olishi yoki murakkabroq marshrutga o‘tishi mumkin. Biroq ular boshqalarni majburlash yoki baholash vakolatiga ega bo‘lmaydi.

PEDAGOGIK QAYTA ALOQA VA SHAXSIY MA’LUMOTLAR. Formatif baholash doimiy nazoratni jazolovchi vosita sifatida emas, aynan qaysi harakat to‘g‘ri bajarilgani va nima tuzatilishi kerakligini tushuntirish uchun qo‘llash lozim. Black va Wiliamning baholash haqidagi sharhi hamda jismoniy tarbiya bo‘yicha video-qayta aloqa tadqiqotlari o‘z vaqtida berilgan tushunarli izohning o‘rganish jarayonidagi ahamiyatini ko‘rsatadi [3, 5].

Saf mashqlarini videoga olish majburiy bo‘lmasligi kerak. Agar videoyozuv ishlatilsa, unda faqat texnik harakat uchun zarur umumiy kadrlar olinadi, o‘quvchi shaxsini ochib beradigan yozuvlar kamaytiriladi va ota-onalar uchun tushunarli rozilik tartibi ta’minlanadi. Telefon va QR-videolardan faqat nazoratli vaqt oralig‘ida foydalanish maqsadga muvofiq.

BAHOLASH RUBRIKASI VA MUHOKAMA. Elektron baholash kartasining ustuvorligi natijani tez chiqarishda emas, talaba yoki o‘quvchining qaysi jihati rivojlanganini aniq ko‘rsatishda namoyon bo‘ladi. Baholash mezonlari o‘quvchining yoshiga tushunarli tilda izohlanadi. Buyruqqa javob berishdagi aniqlik, safdagi oraliq, guruh bilan bir vaqtda harakatlanish va xavfsizlik alohida qayd qilinishi mumkin.

ILMIY DALILLARNI TALQIN QILISH. Raqamli va videoga asoslangan qayta aloqa haqida mavjud tadqiqotlar harakatni o‘rgatishda ijobiy imkoniyatlarni ko‘rsatadi [3, 4, 6]. Biroq ular ko‘pincha akrobatik yoki gimnastik texnika vazifalariga qaratilgan; saf mashqlari buyruqlariga aynan shu natijani ko‘chirish ilmiy jihatdan noto‘g‘ri. Shuning uchun dastlabki baholashda sinf darajasi, o‘quvchi yoshi, buyruqlarning murakkabligi, jihozga kirish imkoniyati va guruh kattaligi hisobga olinadi.

Kelgusida saf mashqlari uchun interaktiv modelni tekshirishda ikkita taqqoslanadigan sinfda dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlar, xato soni, topshiriqni bajarishga ketgan vaqt hamda o‘quvchilarning o‘zini baholash ko‘nikmasi kuzatilishi mumkin. Taqdim etilayotgan maqolada bunday o‘lchovlar amalga oshirilmagani bois raqamli tizim samaradorligiga doir statistik foizlar berilmaydi.

AMALIY JORIY ETISH BO‘YICHA TAVSIYALAR. Boshlash uchun katta raqamli platforma zarur emas: bitta planshet yoki proyektor, qog‘ozga chiqarilgan QR-karta, oldindan suratga olingan uch-to‘rt ko‘rsatma va oddiy kuzatuv jadvali kifoya. Internet bo‘lmasa, animatsiya yoki rasmlarni oflayn namoyish qilish mumkin. Darsda texnik vosita ishlamay qolishi uchun oldindan tayyorlangan an’anaviy demonstratsiya rejasi bo‘lishi muhim.

XULOSA. Saf mashqlarini innovatsion usullarda o‘qitishning asosiy natijasi texnologiyadan ko‘p foydalanish emas, o‘quvchining buyruqni ongli tushunishi, fazoviy harakatni xavfsiz bajarishi va jamoa bilan muvofiqlashuvini mustahkamlash imkoniyatini kengaytirishdir. Ko‘rgazmali videolar, QR-vazifalar, interaktiv saf sxemalari va formatif baholash kombinatsiyasi o‘qituvchiga harakat xatosini aniqroq tushuntirish uchun metodik sharoit yaratishi mumkin.

Taklif etilgan “SAF–DIGITAL 4” modeli to‘rt bo‘g‘indan — qisqa ko‘rsatma, vizual saf rejasi, faol bajarish va tezkor tuzatuvchi baholashdan iborat. Mazkur model nazariy-uslubiy tavsiya hisoblanadi; uning amaliy samaradorligini aniqlash uchun nazorat qilinadigan pedagogik tajriba zarur. Turli ehtiyojdagi o‘quvchilarga moslashuv, tasvir va video ma’lumotlarining himoyasi hamda darsning amaliy harakatga yo‘naltirilganligi asosiy shartlar sifatida saqlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. Paris: UNESCO; 2015. ISBN 978-92-3-100059-1.

2. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO; 2020. ISBN 978-92-4-001512-8.

3. Mödinger M., Woll A., Wagner I. Video-based visual feedback to enhance motor learning in physical education—a systematic review. German Journal of Exercise and Sport Research. 2022;52:447–460. DOI: 10.1007/s12662-021-00782-y.