JISMONIY TARBIYA MASHG`ULOTLARIDA NAZARIYA VA AMALIYOT UYG‘UNLIGINI TA’MINLASHNING INNOVATSION YONDASHUVLARI

Yusupov Toirjon Tulanovich
Farg’ona davlat universiteti
Jismoniy tarbiya va sport o`yinlarini o`qitish metodikasi
kafedrasi katta o`qituvchisi (Tel: +99891-206-01-44)

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada jismoniy tarbiya mashg`ulotida nazariy bilimlar va amaliy ko‘nikmalar uyg‘unligini ta’minlashning zamonaviy pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. Maqolada jismoniy tarbiya mashg`ulotida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish, fanlararo integratsiyani yo‘lga qo‘yish, muammoli ta’lim, loyiha asosida o‘qitish, amaliy vaziyatlarni tahlil qilish, video va raqamli texnologiyalardan foydalanish kabi yondashuvlarning imkoniyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, talabalarning nazariy bilimlarini amaliy mashg‘ulotlar jarayonida mustahkamlash, sport mashqlarini to‘g‘ri tashkil etish, mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish, yuklamalarni nazorat qilish va natijalarni baholash orqali ularning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish masalalariga e’tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, sport ta’limi, nazariya va amaliyot, innovatsion yondashuv, pedagogik texnologiya, amaliy ko‘nikma, kasbiy kompetensiya, raqamli texnologiyalar, fanlararo integratsiya, muammoli ta’lim, loyiha asosida o‘qitish, talaba, ta’lim samaradorligi.

KIRISH

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlarini takomillashtirish jarayonida nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan uzviy bog‘lash muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy mutaxassisdan nafaqat sohaga oid nazariy bilimlarni egallash, balki ularni kasbiy faoliyat jarayonida mustaqil va samarali qo‘llay olish kompetensiyasi ham talab etiladi.

Shu jihatdan jismoniy tarbiya mashg`ulotida nazariya va amaliyotning uzviyligi bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligini belgilovchi muhim omildir. Jismoniy tarbiya fanining amaliy yo‘nalishga egaligi nazariy bilimlarni harakat faoliyati, mashg‘ulotlarni rejalashtirish, jismoniy yuklamalarni me’yorlashtirish, mashq texnikasini o‘zlashtirish va natijalarni baholash jarayonlari bilan integratsiyalashni taqozo etadi. Biroq ta’lim jarayonida nazariy bilimlarning amaliy vazifalar bilan yetarlicha bog‘lanmasligi talabalarning kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish samaradorligiga ta’sir qilishi mumkin.

Mazkur muammoni hal etishda innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Muammoli ta’lim, loyiha asosida o‘qitish, amaliy vaziyatlarni tahlil qilish, interfaol metodlar, raqamli vositalar va video tahlil kabi yondashuvlar nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan integratsiyalash imkonini beradi. Bunday texnologiyalar talabalarning mustaqil fikrlashi, amaliy ko‘nikmalari va kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, jismoniy tarbiya ta’limida pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya va sport metodikasi kabi fanlar mazmunini o‘zaro integratsiyalash nazariy bilimlarning amaliy ahamiyatini oshiradi.

Natijada talabaning kasbiy faoliyatga tayyorgarligi kompleks ravishda shakllanadi. Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya ta’limida nazariya va amaliyot uyg‘unligini ta’minlashning innovatsion yondashuvlarini ilmiy-pedagogik jihatdan o‘rganish, ularning ta’lim samaradorligiga ta’sirini aniqlash hamda amaliyotga tatbiq etish mexanizmlarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-metodik masala hisoblanadi.

MAVZUNING DOLZARBLIGI. Jismoniy tarbiya mashg`ulotida asosiy maqsadi nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki ta’lim oluvchilarda sog‘lom turmush tarziga oid

bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirishdan iborat. Shu sababli mashg‘ulotlarda nazariy bilimlar bilan amaliy harakat faoliyatining uzviyligini ta’minlash dolzarb masalalardan biridir.

Amaliyotda ayrim hollarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari asosan mashqlarni bajarishga yo‘naltirilib, ularning nazariy va metodik asoslarini tushuntirishga yetarlicha e’tibor berilmaydi. Bunday holat ta’lim oluvchining bajarilayotgan mashq mohiyatini chuqur anglamasligiga olib kelishi mumkin. Zamonaviy ta’lim esa o‘quvchidan yoki talabadan harakatni shunchaki bajarishni emas, balki uning qanday, nima uchun va qanday sharoitda bajarilishini tushunishni ham talab qiladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya ta’limida innovatsion yondashuvlardan foydalanish orqali nazariya va amaliyotni bir butun pedagogik jarayonga aylantirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

MUAMMONING QO‘YILISHI. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida nazariy bilimlarni amaliy harakat faoliyati bilan bog‘lashning an’anaviy usullari barcha ta’lim oluvchilarning individual imkoniyatlarini har doim ham to‘liq hisobga olmaydi. Har bir o‘quvchi yoki talabaning jismoniy tayyorgarligi, harakat tajribasi, o‘zlashtirish tezligi va qiziqishi turlicha bo‘lishi mumkin.

Shu sababli mashg‘ulot jarayonida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish, nazariy materialni vizual va raqamli vositalar orqali tushuntirish, amaliy mashqlarni individual imkoniyatlarga moslashtirish hamda bajarilgan harakatlarni tahlil qilish zarur. Muammoning asosiy jihati nazariy bilimlarni amaliy faoliyatga samarali ko‘chirishning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning maqsadi Tadqiqotning asosiy maqsadi **jismoniy tarbiya mashg`ulotida nazariy bilimlar va amaliy harakat ko‘nikmalarining uzviyligini ta’minlashga xizmat qiluvchi innovatsion pedagogik yondashuvlarni aniqlash hamda ularning ta’lim samaradorligini oshirishdagi imkoniyatlarini asoslashdan iborat.**

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

- jismoniy tarbiya mashg`ulotida nazariya va amaliyotning o‘zaro bog‘liqligini tahlil qilish;
- nazariy bilimlarni amaliy mashg‘ulotlar bilan uyg‘unlashtirishning pedagogik imkoniyatlarini aniqlash;
- jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy pedagogik va raqamli texnologiyalardan foydalanish yo‘llarini ko‘rsatish;
- interfaol, muammoli va loyihaviy ta’lim metodlarining amaliy ahamiyatini yoritish;
- ta’lim oluvchilarning individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish asosida mashg‘ulotlarni tashkil etish usullarini tavsiflash;
- nazariya va amaliyot uyg‘unligi asosida ta’lim oluvchilarning jismoniy hamda pedagogik kompetensiyalarini rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

NATIJALAR Jismoniy tarbiya mashg`ulotida nazariya va amaliyot uyg‘unligini ta’minlash, avvalo, ta’lim jarayonini faqat jismoniy mashqlarni bajarish bilan cheklab qo‘ymasdan, har bir harakatning nazariy asoslarini anglash va amaliy faoliyatda qo‘llash imkoniyatini yaratishni talab etadi. Tadqiqot davomida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qo‘llash mumkin bo‘lgan bir qator innovatsion yondashuvlar aniqlandi.

1. Nazariy bilimlarni amaliy mashqlar bilan integratsiyalash. Jismoniy tarbiya darslarida nazariy va amaliy mashg‘ulotlarni alohida jarayon sifatida tashkil etishdan ko‘ra, ularni bir mashg‘ulot davomida o‘zaro bog‘lash samaraliroq hisoblanadi. Bunda o‘qituvchi avval mashqning maqsadi, bajarilish texnikasi, asosiy bosqichlari va xavfsizlik qoidalarini qisqacha tushuntiradi. Shundan so‘ng mashq namoyish qilinadi va ta’lim oluvchilar uni amaliy ravishda bajaradilar.

Masalan, voleybolda yuqoridan to‘p uzatish texnikasi o‘rgatilayotgan bo‘lsa, o‘qituvchi dastlab oyoqlarning joylashishi, gavda holati, qo‘l va barmoqlarning vazifasi hamda to‘p bilan ishlash ketma-ketligini tushuntiradi. Keyin texnik harakatni ko‘rsatib beradi. Talabalar mashqni bajarish jarayonida o‘z xatolarini anglash va tuzatish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Bunday

yondashuvda nazariy bilim amaliy harakatga bevosita xizmat qiladi. Natijada ta’lim oluvchi mashqni shunchaki takrorlamaydi, balki uning bajarilish mexanizmini tushunadi.

2. Raqamli va multimedia texnologiyalaridan foydalanish. Bugungi ta’lim jarayonida raqamli texnologiyalar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining mazmunini boyitish imkonini bermoqda. Ayniqsa, sport texnikasini videotasvir orqali ko‘rsatish harakatlarni o‘zlashtirishni yengillashtiradi. O‘qituvchi sport mashqining videolavhasini namoyish etib, undagi harakat bosqichlarini izohlashi mumkin. Masalan, uzunlikka sakrashda yugurib kelish, depsinish, havoda uchish va yerga tushish bosqichlari alohida ko‘rsatiladi. Ta’lim oluvchi ushbu harakatlarni sekinlashtirilgan video orqali kuzatib, texnik jihatdan to‘g‘ri va noto‘g‘ri bajarilgan elementlarni taqqoslashi mumkin. Shuningdek, smartfon yoki planshet yordamida talabaning o‘z harakatini videoga olish va keyinchalik uni o‘qituvchi bilan birgalikda tahlil qilish ham samarali usullardan biridir. Bu usul ta’lim oluvchida o‘z faoliyatiga tanqidiy baho berish va o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmasini shakllantiradi.

Innovatsion yondashuvlarning jismoniy tarbiya ta’limidagi imkoniyatlari

Innovatsion yondashuv	Nazariy qismdagi vazifasi	Amaliy qismdagi vazifasi	Kutiladigan natija
Multimedia texnologiyasi	Harakat texnikasini vizual tushuntirish	Harakatni kuzatish va takrorlash	Texnikani yaxshiroq o‘zlashtirish
Muammoli ta’lim	Muammoli vaziyatni nazariy tahlil qilish	Muammoni amaliy mashq orqali hal qilish	Mustaqil fikrlash rivojlanadi
Loyihaviy ta’lim	Ma’lumot to‘plash va rejalashtirish	Loyiha asosida amaliy faoliyat	Mustaqil ishlash ko‘nikmasi shakllanadi
Videoanaliz	Harakat xatolarini aniqlash	O‘z harakatini qayta ko‘rish	O‘z-o‘zini nazorat qilish kuchayadi
Individual yondashuv	Shaxsiy imkoniyatlarni aniqlash	Moslashtirilgan yuklama berish	Individual rivojlanish ta’minlanadi
Interfaol metodlar	Nazariy bilimlarni muhokama qilish	Guruhli va juftlikdagi mashqlar	Faollik va hamkorlik oshadi

MUHOKAMA. Olingan natijalar jismoniy tarbiya mashg`ulotida nazariya va amaliyotning bir-biridan ajratilmasligi kerakligini ko‘rsatadi. Nazariy bilim amaliy harakatning mazmunini anglashga yordam bersa, amaliy faoliyat nazariy bilimlarning mustahkamlanishini ta’minlaydi. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda nazariy va amaliy komponentlarning o‘zaro aloqadorligi asosiy metodik tamoyillardan biri sifatida qaralishi lozim.

Innovatsion texnologiyalardan foydalanish ushbu jarayonni yanada samarali tashkil etishga imkon beradi. Ayniqsa, videotasvir, multimedia, raqamli topshiriqlar va interfaol metodlar ta’lim oluvchining darsdagi faolligini oshiradi. Bunda o‘qituvchi faqat bilim beruvchi emas, balki ta’lim oluvchining faoliyatini boshqaruvchi, kuzatuvchi va yo‘naltiruvchi sifatida namoyon bo‘ladi. Jismoniy tarbiya ta’limida innovatsion yondashuvlarning yana bir muhim jihati shundaki, ular ta’lim oluvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish imkonini beradi.

Bir xil mashqni turli darajadagi murakkablikda tashkil etish orqali har bir talabaning imkoniyatiga mos sharoit yaratish mumkin. Shuningdek, nazariya va amaliyot uyg‘unligi ta’lim oluvchilarda nafaqat jismoniy sifatlarni, balki mustaqil fikrlash, o‘z faoliyatini baholash, muammoli vaziyatlarda qaror qabul qilish, hamkorlikda ishlash va o‘z salomatligiga mas’uliyatli munosabatda bo‘lish kabi kompetensiyalarni ham shakllantiradi. Shu jihatdan, jismoniy tarbiya ta’limini zamonaviylashtirish jarayonida innovatsion texnologiyalarni shunchaki yangi vosita sifatida emas, balki nazariy bilimlarni amaliy faoliyatga samarali integratsiya qiluvchi pedagogik mexanizm sifatida qarash maqsadga muvofiq.

XULOSA

Jismoniy tarbiya mashg`ulotida nazariya va amaliyot uyg‘unligini ta’minlash ta’lim sifatini oshirish, o‘quvchi va talabalarda mustahkam bilim, amaliy ko‘nikma hamda jismoniy kompetensiyalarni shakllantirishning muhim shartlaridan biridir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, nazariy bilimlarni amaliy harakat faoliyati bilan uzviy bog‘lash orqali ta’lim oluvchilarning mashqlarni ongli ravishda bajarishi, texnik xatolarini anglash va ularni mustaqil tuzatish imkoniyatlari kengayadi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida multimedia va raqamli texnologiyalar, videoanaliz, muammoli va loyihaviy ta’lim, interfaol metodlar hamda individual-differensial yondashuvlardan foydalanish nazariya va amaliyot o‘rtasidagi bog‘liqlikni kuchaytiradi.

Ayniqsa, “tushuntirish – namoyish etish – amaliy bajarish – tahlil qilish – xatolarni tuzatish – qayta bajarish – baholash” ketma-ketligi ta’lim jarayonini izchil tashkil etishga xizmat qiladi. Shuningdek, innovatsion yondashuvlar ta’lim oluvchilarning jismoniy faolligini oshirish bilan bir qatorda, mustaqil fikrlash, o‘z-o‘zini nazorat qilish, muammoli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish va o‘z salomatligiga mas’uliyatli munosabatda bo‘lish kabi muhim kompetensiyalarni rivojlantirish imkonini beradi. Shundan kelib chiqib, jismoniy tarbiya ta’limida innovatsion texnologiyalardan foydalanishni muntazam takomillashtirish, nazariy va amaliy mashg‘ulotlarni o‘zaro integratsiyalash, ta’lim oluvchilarning individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish hamda zamonaviy raqamli vositalardan samarali foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunday yondashuv jismoniy tarbiya ta’limining amaliy samaradorligini oshirish va sog‘lom, faol hamda kompetent shaxsni shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: “ITA-PRESS”, 2015.