



Jismoniy tarbiya darsini tashkil etishda elektron platformalarning afzalligi

Erkinova Guljana
Xusniddin qizi

CHDPU Jismoniy madaniyat yo'nalishi 3 kurs
XQS talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada Jismoniy tarbiya darsini tashkil etishda elektron platformalarning afzalligi haqida qisqacha ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, dars, platforma, mashq, element, interaktiv, model, reja

Bugungi kunda ta'lim jarayonida innovatsion metodlardan foydalanish har bir fan singari jismoniy tarbiya darslarida ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. An'anaviy darslar ko'p hollarda o'quvchilarda qiziqish uyg'otmaydi, bu esa ularning darsga bo'lgan ishtirokini kamaytiradi. Shuning uchun, jismoniy tarbiyada yangicha, zamonaviy yondashuvlar orqali darslarni samarali va qiziqarli tashkil qilish bugungi kundagi dolzarb masalalardan biridir. Innovatsion metodlarning mohiyati va afzalliklari. Zamonaviy ta'lim jarayonida innovatsion metodlar – bu faqat yangilik emas, balki ta'lim samaradorligini oshirishga qaratilgan muhim pedagogik yondashuvdir. Ayniqsa, jismoniy tarbiya fanida bu usullar orqali o'quvchilarni darsga jalb etish, sportga bo'lgan qiziqishini oshirish va sog'lom hayot tarzini targ'ib qilish mumkin. Innovatsion metodlar — bu o'quvchilarni faollikka undovchi, ularni mustaqil fikrlashga, o'z ustida ishlashga, jamoa bilan ishlashga va eng muhimi, sportga mehr uyg'otishga xizmat qiluvchi zamonaviy yondashuvlar to'plamidir. Mazkur metodlarga quyidagilar kiradi: interaktiv o'yinlar, raqamli texnologiyalar (mobil ilovalar, sport dasturlari), videodarslar, virtual trenajyorlar, hamda gamifikatsiya, ya'ni dars jarayonini o'yin shaklida tashkil etish. Har bir metod o'ziga xos tarzda o'quvchilarning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Misol uchun, interaktiv o'yinlar o'quvchilarning e'tiborini jalb qilib, darsni qiziqarli va harakatchan qiladi.

Jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilishi mumkin bo'lgan innovatsion metodlar. Zamonaviy ta'lim jarayonida jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda innovatsion metodlar muhim o'rin tutadi. An'anaviy yondashuvlardan farqli o'laroq, yangi metodlar o'quvchilarni faollikka, mustaqil izlanishga va sportga bo'lgan qiziqishini oshirishga xizmat qiladi. Bunday yondashuvlar orqali darslar qiziqarli, interaktiv va mazmunli tashkil etiladi. Birinchidan, QR-kodli topshiriqlardan foydalanish o'quvchilarda mustaqil ishlash va zamonaviy texnologiyalardan

foydalanish ko'nikmalarini shakllantiradi. Masalan, sport mashqlari, to'g'ri ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar yoki videoqo'llanmalar QR kod orqali mobil qurilmada ochiladi va shu orqali o'quvchi mashqlarni o'ziga qulay tarzda bajara oladi. Bu esa darsdan tashqari vaqtda ham sog'lom turmush tarzini davom ettirishga rag'batlantiradi. Ikkinchidan, sportga oid mobil ilovalar dars jarayonini yanada interaktiv qiladi. Yugurish, sakrash, press yoki boshqa mashqlarni hisoblab boruvchi ilovalar orqali o'quvchilar o'z natijalarini kuzatadi, tahlil qiladi va o'z ustida ishlashga intiladi. Bu yondashuv raqobat ruhini shakllantirib, o'z-o'zini baholash ko'nikmasini rivojlantiradi. Uchinchidan, virtual mashqlar texnologiyalar yordamida amalga oshiriladi. Projektor, smart ekran yoki monitorlar orqali mashqlarni real vaqtda ko'rsatish, ularni vizual tarzda tushuntirish o'quvchilarga harakatlarni to'g'ri bajarishda katta yordam beradi. Ayniqsa, murakkab texnika talab qiluvchi sport elementlarini o'rgatishda bu usul juda foydalidir. To'rtinchidan, gamifikatsiya (o'yin shaklidagi ta'lim) usuli jismoniy tarbiya darslarida katta motivatsiya beradi. Masalan, "Jismoniy qahramonlar sarguzashti" kabi ssenariy asosida tuzilgan mashg'ulotlar orqali o'quvchilar muayyan bosqichlarni bosib o'tib, maqsadlarga erishishga harakat qilishadi. Bu usul har bir o'quvchini shaxsiy yutuqlarga erishishga, raqobatlashishga va faol ishtirok etishga undaydi. Beshinchidan, jamoaviy muammolarni hal qilishga asoslangan sport o'yinlari orqali o'quvchilarning jamoada ishlash, liderlik, fikr almashish kabi ijtimoiy ko'nikmalari rivojlanadi. Bunda har bir o'quvchi o'z rolini to'g'ri anglab, jamoa maqsadi yo'lida harakat qilishni o'rganadi. Bu nafaqat jismoniy rivojlanish, balki ijtimoiy moslashuv va muloqot madaniyatini rivojlantirishda ham muhimdir. Shuningdek, interaktiv testlar, sport viktorinalari, sog'lom turmush tarzi bo'yicha taqdimotlar tayyorlash kabi faoliyatlar ham darslarni boyitadi. Shu bilan birga, dronlar yordamida sport musobaqalarini tasvirga olish va keyin tahlil qilish, sport faoliyatini monitoring qilish kabi innovatsion texnologiyalar ham jismoniy tarbiya sohasida keng qo'llanilmoqda.

Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda elektron platformalar va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish ta'lim sifatini oshirish va o'quvchilarning qiziqishini kuchaytirishda muhim ahamiyatga ega.

Aytib o'tadigan bo'lsak, elektron platformalarning asosiy afzalliklari quyidagilardan iborat:

- **Vizualizatsiya va tushunarlilik:** Murakkab jismoniy mashqlarni video, 3D modellar yoki animatsiyalar orqali ko'rsatish, o'quvchilarning texnikani to'g'ri o'zlashtirishiga yordam beradi.
- **Individual yondashuv:** Elektron platformalar har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarligi va imkoniyatlaridan kelib chiqib, shaxsiy mashqlar rejasini tuzish imkonini beradi.
- **Masofaviy ta'lim imkoniyati:** Noqulay ob-havo sharoitida yoki karantin vaqtlarida darslarni onlayn formatda tashkil etish va nazariy bilimlarni berish mumkin.
- **Monitoring va baholash:** O'quvchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini (bo'y, vazn, natijalar) elektron bazaga kiritib borish va dinamikani kuzatish osonlashadi.
- **Qiziqishni oshirish (Gamifikatsiya):** O'yin elementlari va interaktiv topshiriqlar o'quvchilarni faolroq bo'lishga va darsga qiziqishini oshirishga undaydi.

- **Nazariy bilimlarni mustahkamlash:** Sport qoidalari, sog'lom turmush tarzi va gigiyena haqidagi ma'lumotlarni elektron test va taqdimotlar orqali qiziqarli tarzda yetkazish mumkin.

Xulosa: Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion metodlardan foydalanish o'quvchilarning faolligini oshiradi, ularda sportga nisbatan ijobiy munosabat shakllantiradi va darslarni qiziqarli qiladi. Har bir o'qituvchi o'z darslarida zamonaviy texnologiyalarni bosqichma-bosqich joriy etib borishi, hamda shaxsiy yondashuvlar asosida innovatsion metodlarni uyg'unlashtirib borishi zarur. Bu esa ta'lim sifatini oshirib, sog'lom va faol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Selevko G.K. Zamonaviy ta'lim texnologiyalari: Darslik. - M.: Xalq ta'limi, 1998 yil (Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998 г.) / (Selevko G.K. Modern educational technologies: Textbook. - M.: Public education, 1998).

2. Lukyanenko V.P. Bespalko V.P. Pedagogik texnologiyaning tarkibiy qismlari. - M.: Ma'rifat, 1999 yil (Лукьяненко В.П. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Просвещение, 1999 г.) / (Lukyanenko V.P. Bespalko V.P. Components of pedagogical technology. - M.: Enlightenment, 1999) 3. Piraxunova F.N., Nazirov A.X. O'qitishning yangi pedagogik texnologiyalari. Uslubiy qo'llanma. –T.: "IQTISOD-MOLIYA". 2008,

3-48 bet. (Пирахунова Ф.Н., Назиров А.Х. Новые педагогические технологии обучения. Методическое руководство. - Т.: "ЭКОНОМИКА-ФИНАНСЫ". 2008, стр. 3-48.) (Pirakhunova F.N., Nazirov A.Kh. New pedagogical technologies of teaching. Methodical guide. - Т.: "ECONOMY-FINANCE". 2008, pp. 3-48.)

4. Mirzakarimov Yu. A. (2021) Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 1 (Special Issue 4), 25-30. (Мирзакаримов Ю. А. (2021) Восточный ренессанс: инновационные, образовательные, естественные и социальные науки, 1 (Спецвыпуск 4), 25-30.) / (Mirzakarimov Yu. A. (2021) Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 1 (Special Issue 4), 25-30).