

**Bekzod KARIMOV,**

*Qarshi DU Jismoniy tarbiya va sport turlari kafedrasida o'qituvchisi*

*E-mail: azamat.eralov.95@mail.ru*

*Tel: (93) 906 28 28*

*Qarshi DU p.f.f.d., dots. N.Oripova taqrizi asosida*

## **JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASHNING ILMIIY – PEDAGOGIK ASOSLARI**

Annotatsiya

Maqolada jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning ahamiyati, dunyoqarash hamda tafakkur ko'lamini hosil qilish, jismoniy, ma'naviy va axloqiy sifatlarni shakllantirish bo'yicha ayrim tavsiyalar berilgan muhokama qilingan. Ushbu yo'nalishdagi o'qituvchilar tomonidan jismoniy tarbiya o'quv jarayoniga innovatsion texnologiyalarni joriy etish bo'yicha uslubiy tavsiyalardan foydalanishishi kerak.

**Kalit so'zlar:** Innovatsion texnologiya, jismoniy tarbiya, yangilik, jismoniy tarbiya o'qituvchisi, darsliklar, mezonlar.

## **НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЯ**

Аннотация

В статье рассматривается важность использования современных педагогических технологий на занятиях по физическому воспитанию, формирования мировоззрения и объёма мышления, а также некоторые рекомендации по формированию физических, духовно-нравственных качеств. Преподавателям в этой области следует использовать методические рекомендации по внедрению инновационных технологий в учебный процесс физического воспитания.

**Ключевые слова:** Инновационные технологии, физическое воспитание, инновации, учитель физкультуры, учебники, критерии.

## **SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL BASIS OF USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

Annotation

The article discusses the importance of using modern pedagogical technologies in physical education classes, the creation of a worldview and the scope of thinking, and some recommendations on the formation of physical, spiritual and moral qualities. Teachers in this area should use methodological recommendations on the introduction of innovative technologies into the educational process of physical education.

**Key words:** Innovative technology, physical education, innovation, physical education teacher, textbooks, criteria.

**Kirish.** Dunyoda tobora kuchayib borayotgan globalashuv jarayonlari insoniyat siyosiy, ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy hayotining barcha jabhalariga chuqur ta'sir ko'rsatmoqda [1]. Har bir pedegogik jarayonning asosini uzviylik va uzluksizlik tashkil etadi. O'qitish yoki tarbiyalash jarayonlari mazkur tamoyillar negizida o'z mazmunini yanada mukammal boyitib boradi. Jumladan, pedagogikaning bir qismi hisoblangan jismoniy tarbiya va sport ham uzluksizlik, uzviylik va izchillik kabi tamoyillar negizida amalga oshirishni taqozo etadi. Jismoniy tarbiya va sport sohasi amaliy va nazariy jihatlar bilan ajralib turadi. Bu esa sohani amalga oshirishda yuqorida aytib o'tilgan uzluksizlik va uzviylik tamoyimillari qo'llanilishini ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya va sportda amaliy bilimlar, ko'nikma va malakalarning shakllanishi uzluksizlik va uzviylikni talab etadi.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi hamda «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonunlarida mazkur tushunchalar – uzviylik va uzluksizlik tushunchalarining mazmuni, uni qo'llash sohalari, amalga oshirish mexanizmlari atroflicha yoritib berilgan. Unga ko'ra, ta'lim tizimi, jismoniy tarbiya va sport sohasini o'zaro uyg'unlashtirish, moslashtirish, ular o'rtasidagi uzluksizlik va uzviylikni ta'minlash alohida belgilab qo'yilgan. Ushbu huquqiy asoslarga ko'ra ta'lim tizimi bosqichlarida jismoniy tarbiya va sport mustahkam o'ringa ega. So'nggi paytlarda talabalarning jismoniy tarbiyasi bilan bog'liq turli xil muammolarga e'tibor kuchaymoqda. Jismoniy madaniyat shaxsning jismoniy, axloqiy, intellektual va ma'naviy rivojlanishining ajralmas omili, shuningdek, salomatlikni mustahkamlashning muhim vositasidir. Jismoniy tarbiya darslarini qurishning eski usullari o'z ahamiyatini yo'qotishni boshlaganligi aniq bo'ldi, shuning uchun o'qituvchilar o'quv jarayonini qurishning yangi yo'nalishlarini ishlab chiqishga ko'proq vaqt va kuch sarflay boshladilar[2].

**Adabiyotlar tahlili.** XXI asr yuqori axborot va kompyuter texnologiyalari asridir. Bugungi kunda ta'lim o'qituvchilar uchun an'anaviy texnologiyalarni takomillashtirish va o'quv jarayonini tashkil etishga yangi yondashuvlarni izlash vazifasini qo'ymoqda. Innovatsion texnologiyalarni joriy etish orqali o'qituvchilar talabalar uchun ularning qiziqishlari va ijodiy qobiliyatlarini hisobga olgan holda maxsus individual dasturlarni ishlab chiqishlari mumkin. Shuningdek, ular jismoniy va psixofizioni hisobga olishlari mumkin. Ushbu dasturlar o'quvchilarning sog'lig'ini yaxshilashga va ko'plab kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Ishning dolzarbligi o'qituvchilar faoliyatini yaxshilashga yordam beradigan va o'quvchilarni qiziqtirishi mumkin bo'lgan yangi texnologiyalarni tadqiq qilishdan iborat.

Darhaqiqat, bu universitetda jismoniy tarbiya kursining asosiy muammolarini ko'rsatadi. Bundan tashqari, akademik soatni joriy etish o'qituvchidan jismoniy madaniyatning ijtimoiy-madaniy, psixologik-pedagogik, tibbiy-biologik asoslari bo'yicha qo'shimcha tayyorgarlik va chuqurroq bilimlarni talab qiladi. Ushbu muammoni hozirgi bosqichda hal qilish mumkin[3]. E'tibor bering, agar o'quv jarayonini aniq tashkil etish bilan ushbu mutaxassislarni o'quv muassasasining o'quv dasturiga jismoniy madaniyatni uch soatlik o'qitishni joriy etishning iloji bo'lmasa, jismoniy madaniyatni ikki soatlik o'qitish bilan ham jalb qilish mumkin. «Innovatsiya»ning mohiyati va tushunchalari ta'lim-bu shaxsning madaniyat va fan olamiga kirish usuli. Shuni yodda tutish kerakki, ta'lim har doim ma'lum bir madaniyat doirasida ishlaydi, u yoki bu madaniyat tizimiga kiritilgan. Ta'lim natijasi olingan bilim, ko'nikma va ko'nikmalarni shaxsning shaxsiy fazilatlar bilan birlashtirishda, shuningdek o'z bilimlaridan mustaqil foydalanish qobiliyatida ko'rinadi[4].

**Tadqiqot metodologiyasi.** Innovatsiya, jarayon sifatida, murakkab va ziddiyatli va uning natijalari –yangiliklar boshqacha. Innovatsion mexanizmni samarali boshqarish uchun sizga kerak innovatsiyalarning tasnifi. Innovatsiyalarni quyidagilar bo'yicha tasniflash mumkin turli xil belgilar.

Qaysi mezonlardan foydalanishiga qarab, innovatsiyalar ajralib turadi:

Ish turlari-ilmiy, eksperimental innovatsiyalar pedagogik jarayon;

Innovatsiya-ixtiro jarayonining aniq natijalari, ta'lim va ta'limni tashkil etishning standartlari, yangi usullari;

Yangilik darajasi;

Mavzu mazmuni-axborot, boshqaruv, jismoniy tarbiya sohasidagi tashkiliy yangiliklar;

Effekt turi-ilmiy-texnik, axborot, ta'lim yangiliklari; Faoliyatning asosiy sohasini qamrab olish;

Innovatsion jarayonni boshqarish amaliyotida quyidagilar hisobga olinadi: innovatsiyalarning mohiyatini aks ettiradigan va «innovatsiya» tushunchasining ta'rifidan kelib chiqadigan eng muhim mezonlar. Ushbu mezonlarga yangilik darajasi va mavzu mazmuni kiradi. Tadqiqot davomida biz innovatsion muassasa modelini loyihalashning dastlabki pozitsiyalarini, uni umumta'lim maktabidan sog'liqni saqlash maktabiga qadar rivojlantirishni aniqladik; biz har bir ta'lim muassasasining o'ziga xos rivojlanish yo'liga ega ekanligini aniqladik. Innovatsion usullar nafaqat har bir o'quvchining individual qobiliyatlarini rivojlantirish bilan asosiy ta'lim olishni, balki ma'lum bir qo'shimcha darajaga erishishni ham ta'minlaydi. bitiruvchilarning kasbiy tayyorgarligi va malakasi[5].

O'qitish usullaridagi innovatsion jarayonlar bosqichlarga:

- tajribani tushunish va qayta baholash, yangi g'oyalarni izlash, jamoalarda (pedagogik, ilmiy, ota-ona, boshqaruv muhitida) ta'lim qadriyatlarini to'g'risida yangi tushunchalarning paydo bo'lishi va tarqalishi, dastlabki loyihalar va eksperimental tizimlarni yaratish bilan tavsiflanadigan shakllanish bosqichi; modellashtirish.

- faol shakllanish bosqichi, shu jumladan mavjud ta'lim loyihalarini maqsadli amaliy modellashtirish, yangi fikrlash va tajriba qadriyatlarini qabul qilish va qo'llab-quvvatlash, ta'limning yangi madaniy muhitini tarqatish, ta'limni birgalikda rivojlantirishga yo'naltirilgan yangi jamoalarni yaratish;

- faoliyatning innovatsion shakllarini me'yoriy qo'llab-quvvatlashni, ularning ta'lim muassasalarida u yoki bu shaklda (tabiiy «bulg'anish» va «ifloslanish» bilan) keng tarqalishi va ishlatilishini, ta'lim sohasidagi tizimli o'zgarishlarni, o'qituvchilar va ma'murlarning yangiliklarni amalga oshirishda ishtirok etishga tayyorligini namoyish etishni va natijada yangi tsiklning boshlanishini o'z ichiga olgan transformatsion bosqich. innovatsiyalarni amalga oshirish tajribasini (shu jumladan salbiy) tushunish va qayta baholash[6].

**Tahlillar va natijalar.** Ta'limni rivojlantirishning innovatsion mexanizmlariga quyidagilar kiritishimiz mumkin:

- ta'lim muassasalarida ijodiy muhit yaratish, ilmiy va pedagogik hamjamiyatda tashabbus va yangiliklarga qiziqishni rivojlantirish;

- turli xil yangiliklarni qabul qilish va amalga oshirish uchun ijtimoiy-madaniy va moddiy (iqtisodiy) sharoitlarni yaratish;

- qidiruv ta'lim tizimlari va ularni har tomonlama qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini ishga tushirish;

- eng istiqbolli innovatsiyalar va samarali loyihalarni Real ta'lim tizimlariga integratsiya qilish va to'plangan innovatsiyalarni doimiy ravishda ishlaydigan qidiruv va eksperimental ta'lim tizimlari rejimiga o'tkazish. Bu texnologiyada kommunikativ metodlardan keng foydalaniladi, ularning ayrim asosiy belgilarini ko'rib chiqamiz. Hozirgi interfaol mashg'ulotlarni olib borishda ma'lumki, asosan interfaol usullar qo'llanilmoqda. Kelgusida esa bu usullar ma'lum darajada interfaol texnologiyasiga o'sib o'tishi maqsadga muvofiq. Bu interfaol usul hamda texnologiya tushunchalarining o'zaro farqini bizningcha, shunday ta'riflash mumkin. Interfaol ta'lim usuli - har bir o'qituvchi tomonidan mavjud vositalar va o'z imkoniyatlari darajasida amalga oshiriladi. Bunda har bir o'quvchi o'z motivlari va intellektual darajasiga muvofiq ravishda turli darajada o'zlashtiradi[7].

Interfaol mashg'ulotlarni amalda qo'llash bo'yicha ayrim tajribalarni o'rganish asosida bu mashg'ulotlarning sifat va samaradonligini oshirishga ta'sir etuvchi ayrim omillarni ko'rsatishimiz mumkin. Ularni shartli ravishda tashkiliy-pedagogik, ilmiy-metodik hamda o'qituvchiga, o'quvchilarga, ta'lim vositalariga bog'liq omillar deb atash mumkin. Ular o'z mohiyatiga ko'ra ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishini nazarda tutishimiz lozim. Jismoniy madaniyat bilan shug'ullanish uchun motivatsiya uchun sharoit yaratish uchun biz quyidagilarni tavsifiya qilamiz:

- talabalar va ularning qarindoshlari uchun valeologik ta'lim;

- an'anaviy bo'lmagan darslar;

- jismoniy madaniyatning zamonaviy vositalari;

- jismoniy ovqatlanish usullari, usullarining kombinatsiyasi.

- jismoniy tarbiyaning sinfdan tashqari shakllari

Ochiq havoda mashg'ulotlar o'tkazish, tashkil etish sport bayramlari, sayyohlik uchrashuvlari, ommaviy sport tadbirlari, turli darajadagi sport musobaqalari, o'yin va raqobatbardosh darslarning muvaffaqiyatli kombinatsiyasi, jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilish bo'yicha faol tashviqot ishlarini olib borish, sog'lom turmush tarzi haqida suhbatlar — faqat jismoniy tarbiya usullari va usullaridan kompleks foydalanish talabalarini sog'lomlashtirish muammosini hal qilishga yordam beradi[8].

Bizning fikrimizcha, o'quv jarayonida sog'liqni saqlash texnologiyalaridan foydalanish talabalarga ta'lim va ijtimoiy makonga yanada muvaffaqiyatli moslashishga, o'z qobiliyatlarini ochib berishga imkon beradi. Qiziqishni saqlab qolish uchun turli xil, shu jumladan nostandart, oldingi vazifalarni bajarish shakllaridan foydalanish kerak. Uy vazifalariga qo'llar, magistral, oyoqlar mushaklarini rivojlantirish uchun oddiy umumiy mashqlar, shuningdek sekin tezlikda yugurish kiradi[9].

Universitet talabalari uchun taxminiy tarkib:

Arqon bilan sakrash - 100-150 marta.

Kresloga suyanib qo'llarni bukish va kengaytirish — 9-12 marta.

Turnikda tortilish (o'g'il bolalar) — 10-15 marta.

Yotgan holda osib qo'yish (qizlar) - 6-9 marta.

Tanani yotish holatidan 10-12 marta ko'tarish.

Kross — 1 km.

Uy vazifasi mashqlarini o'rganish darsda amalga oshiriladi. Jarayonning muhim tarkibiy qismi bu ta'lim tizimlarining innovatsion salohiyatini shakllantirish, ularning o'zini o'zi rivojlantirish qobiliyati, shaxsning o'zini o'zi rivojlantirish uchun madaniy va ma'rifiy muhit va sharoitlarning xilma-xilligi, jamoalardagi ta'lim muassasalari turlarining xilma-xilligi, ularning

xilma-xil va rivojlangan kommunikativ aloqalari[10]. Jismoniy tarbiya va sport sohasi jismoniy shaxslarning jismoniy faoliyatga, tanani va psixikani yaxshilashga bo'lgan turli ehtiyojlarini qondira oladigan son-sanoqsiz texnikaga ega[11].

**Xulosa.** Shunday qilib, o'qituvchi tomonidan yangi talablar sharoitida o'quv jarayonining jismoniy madaniyati dizayni nafaqat ta'lim natijalarini rejalashtirishda, balki ta'lim mazmuni, usullari, shakllari va texnologiyalarini tanlashda ham boshqa yondashuvlarni nazarda tutadi. Jismoniy madaniyatni o'qitishda innovatsion faoliyat mavjud madaniy va ijtimoiy muhitga o'zgarishlar kiritishni rag'batlantiradigan o'quv faoliyati jarayoni va natijasini nazarda tutadi. Darslarda har bir talabning istaklari, kayfiyati, temperamentini hisobga olish kerak. Yangi vaqt o'qituvchilarga talabalarni tez o'zgaruvchan dunyoda hayotga tayyorlashning eng yaxshi usullarini topish vazifasini qo'yadi.

#### ADABIYOTLAR

1. Ergasheva Yu. A., Eralov A. J. Difficult aspects of tourism development in Uzbekistan. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. Volume 02, May, 2022. ISSN (E): 2751-1731. www.sjird.journalspark.org
2. Axmedova N.I. "Sport pedagogik mahoratini oshirish (tennis)". O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 257 b.
3. Pulatov SH.A., Axmedova N.I. "Sport o'yinlari elementlariga o'rgatish (tennis)". – T., 2022. 215 b.
4. Абдукаримов Н. А. Использование инновационных технологий на занятиях физической культурой Молодой учений. 2016. № 3 (107). –С.1015-1017.
5. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи /В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - № 1. - С. 23.
6. Гусева Н. Л. Мотивация студентов к здоровому образу жизни через физкультурно-спортивную деятельность. Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и учебной работой. Мoscow, Ломоносов Мoscow, 2008, –С.213-215.
7. Илин А. А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой. Вестник Томского государственного университета. 2012, № 360. –С.143-147.
8. Покровская Т. Ю., Ларионов И. С. Влияние двигательной активности и самостоятельных занятий на здоровье студентов. Здоровье человека, теория и методика физической культур и спорта. 2018, № 2 (9). –С.75-83.
9. Karimovich X. A., Voyqobilovich K. B. Pedagogical Aspects of Physical Training in Training of Specialists //Czech Journal of Multidisciplinary Innovations. – T., 2022. – P. 1-3.
10. Karimov B. B., Salaydinov B. M. INSONNING JISMONIY YETUKLIK DAVRIDAGI TAYYORGARLIGI //Academic research in educational sciences. – T., 2021. – №. 1. – P. 981-986.
11. Voyqobilovich K. B., Meylievich N. U. Increasing the Reliability of the Competitive Activity of Highly Qualified Wrestlers //Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching. – T., 2022. – P. 79-82.