JISMONIY TARBIYADA SOG‘LOMLASHTIRISH TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH IMKONIYATLARI

Tojiboyev Asadbek Muxammad o‘g‘li - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

muxammadasad199@gmail.com

Sobirov Azizbek Xudoshkurov o‘g‘li - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 34-23 guruh

sobirovaziz330@gmail.com

Annotation: Involvement of those educated through information technology in training, giving independence in this regard: - to the emergence of creative activity; - to self-expression; - to the decision of the dignity of the individual. The latest technologies in the organization of educational and educational work can not only increase the effectiveness of the educational process, but also increase motivation for physical education activities, lead a healthy lifestyle, form and improve physically. Internet resources should be used by both an educator and an educator.

Annotasiya: Привлечение обучающихся к занятиям средствами информационных технологий, придание самостоятельности в этом отношении: - ведет к возникновению творческой активности; - к самовыражению;-к определению самооценки личности. Новейшие технологии в организации учебно-воспитательной работы позволяют не только повысить эффективность образовательного процесса, но и повысить мотивацию к занятиям физкультурой, вести здоровый образ жизни, физически формироваться и совершенствоваться.

Milliy va individual rivojlanishning asosiy sharti bo‘lib jismoniy tarbiya xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya oldida turgan muammolar juda ko‘p bo‘lib, ulardan eng asosiysi, uni umuman jamoatchilik, xususan, ta’lim-tarbiya organlarining tushunmasligidir. Jismoniy tarbiyaning haqiqiy konsepsiyasini tushunmasdan, odamlar hali ham u haqida mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, sport, gimnastika va boshqalar atamalarida gapirishadi. Hatto pedagoglar va ta’lim ma’murlari ham jismoniy tarbiya imkoniyatlariga har doim ham e’tibor beravermaydilar. Jismoniy tarbiya bolaning jismoniy, aqliy, axloqiy, ijtimoiy va hissiy tarbiyasiga katta hissa qo‘shishini hisobga olmagan holda, ular jismoniy tarbiyaning faqat yuzaki bir jihatini, ya’ni o‘yinlar, sport va boshqalarda ko‘nikmalarni rivojlantirishni hisobga oladilar. Jismoniy tarbiya tushunchasi

umuman odamlarga va ta’lim tizimi rahbarlariga to‘g‘ri, puxta va eng maqsadga muvofiq tarzda talqin etilgach, uning boshqa muammolari o‘z-o‘zidan hal bo‘ladi. Jismoniy tarbiyaning hozirgi zamon nazariyasi hozirgi zamon tushunchasida kengroq va ahamiyatliroqdir. Shubhasiz, bu jismoniy salomatlikni mustahkamlashga hissa qo‘shadi, lekin har bir inson uchun juda muhim bo‘lgan ruhiy va hissiy salomatlik va ijtimoiy fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi. U barcha uchun zarur bo‘lgan energiyani beradi. Jismoniy tarbiya ma’lum bir mashg‘ulotlar va doimiy mashqlar bilan cheklanib qolmaydi, balki jismoniy tayyorgarlikning muhimligini ta’kidlaydi. Jismoniy rivojlanish va aqliy rivojlanish bir-biri bilan chambarchas bog‘liq. Lokk ta’kidlaganidek, "sog‘lom tanadagi sog‘lom ruh - bu dunyodagi baxtli holatning qisqa, ammo to‘liq tavsifidir."

Kilpatrik uni "harakat faoliyati va u bilan bog‘liq kechinmalar orqali o‘rganish usuli va uning predmeti birinchi navbatda xulq-atvor usullari" deb ta’riflagan. O‘yin paytida qobiliyatli va aqlli rahbarlik qilish bolalarni o‘z jamoadoshlariga, raqiblariga, rasmiy shaxslarga, tomoshabinlarga nisbatan kerakli xulq-atvor usulini rivojlantirishga yo‘naltirishi va yordam berishi mumkin. O‘yin paytida yuzaga keladigan muammolarni hal qilishga yordam beradi, bu yechim xurofot va hissiyotlarga emas, balki aqlga asoslanadi. Modul komissiyasiga ko‘ra, "jismoniy tarbiya - bu shunchaki mashqlar yoki tartibga solinadigan mashqlar seriyasi emas. U tana va aqlni rivojlantirishga hissa qo‘shadigan jismoniy faollik va o‘yinlarning barcha shakllarini o‘z ichiga oladi," - deb hisoblaydi Kotari komissiyasi. "Jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, balki jismoniy ishchanlik, aqliy faollik, qat’iyatlilik, jamoaviylik, peshqadamlik, intizomga chidamlilik, qoidalarga bo‘ysunish, g‘alabada mo‘tadillik, mag‘lubiyatda vazminlik kabi muayyan sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi." Jismoniy tarbiya to‘g‘ri rejalashtirilgan va o‘tkazilgan tadbirlar emas, balki to‘laqonli ta’lim jarayoni bo‘lib, uni ta’limning umumiy sxemasiga kiritish uchun qonuniy huquqqa ega. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishga bo‘lgan motivatsiya, sog‘lom turmush tarzini olib borish, jismoniy rivojlanish va takomillashish istagi jismoniy tarbiya jarayoniga yangi yondashuvlarni ishlab chiqish zarurati haqidagi masalalar dolzarb bo‘lib qolmoqda. Ko‘pincha jismoniy tarbiya tizimidagi o‘zgarishlar innovatsion texnologiyalar yordamida amalga oshiriladi. Ularning aksariyati yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga jalb etish vazifasini hal etishga qaratilgan. Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyani tashkil etishning an’anaviy tizimini qayta qurish talab etiladi, bu esa talabalarning jismoniy tarbiya va sport faoliyatining qadriyatli salohiyatini yaxshiroq ro‘yobga chiqarish imkonini beradi. Jismoniy tarbiya tizimidagi zamonaviy jarayonlar yangi ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar, jamiyatning ijtimoiy talablari bilan belgilanadi. Insonning tashqi axborot

ta’sirlariga bo‘lgan munosabatini o‘zgartirish zarurligini anglash universitet yoshlarining jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishga bo‘lgan rag‘batini shakllantirishni tezlashtiradi. So‘nggi yillarda olimlar o‘z kuch-g‘ayratlarini yoshlarning salomatlik madaniyatini yaratish yo‘llarini yangilash va tanlashga yo‘naltirgan bo‘lsalar-da, jismoniy tarbiya tizimiga innovatsion texnologiyalarni joriy etish masalasi hali o‘z tadqiqoti va takomillashuvini kutmoqda. Aynan Polsha universitetlari tajribasi va bu sohadagi yutuqlarni tadqiq etish bizga ta’lim-tarbiya tizimini takomillashtirish yo‘llarini ochib beradi. Rossiyada ta’limni takomillashtirish o‘quv jarayonini takomillashtirish va uni jadallashtirish, o‘sib kelayotgan yoshlarni bozor iqtisodiyoti sharoitida hayotga tayyorlashga qaratilgan o‘qitishning yangi shakllari, usullari va vositalarini faol izlashni talab qiladi. "Hozirgi sharoitda talabalarning o‘quv-tarbiyaviy jarayoni yangi ijtimoiy buyurtmani bajarishga - mustaqil tashabbuskor, ijodkor va sog‘lom shaxsni shakllantirishga yo‘naltirilishi kerak" [1]. Mashhur polyak pedagogi V.Okonning fikricha, faollik va ong postulatlarini o‘z ichiga olgan mustaqillik tamoyiliga rioya qilish ham muhimdir. Olimning fikricha, "yoshlarning mustaqil faoliyatga bo‘lgan tabiiy moyilligining barcha ko‘rinishlarini ham, o‘quvchi-yoshlarning faoliyati va tafakkurida mustaqillikni rivojlantirish uchun ongli ravishda maqbul shart-sharoitlarni yaratishni ham hisobga olish kerak" [3]. Rossiyalik tadqiqotchi M.Musakayev talaba-yoshlarning jismoniy tarbiyasini takomillashtirish haqida gapirib, eng muhimi jismoniy tarbiya obyektlari va subyektlari o‘rtasidagi aloqalar bloki ekanligini ta’kidlaydi. Shunday qilib, axborot aloqalari o‘qituvchilar va talabalar o‘rtasida ma’lumot almashish imkonini beradi [2]. Bugungi kunda universitetlarning axborot saytlari bunday almashinuvning eng samarali kanallaridan biriga aylanmoqda. Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini asoslash masalalarini tushuntiruvchi maxsus veb-sahifalarni yaratish ta’lim oluvchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonining sifatini oshiradi. Polshaning standart universitetlarida joriy etilgan innovatsion ishlanmalarning aksariyatida dolzarb sport turlari, ayniqsa yoshlar uchun juda qiziqarli bo‘lgan yangi va ba’zan ekstremal sport turlari taklif etiladi. Bularning barchasi jismoniy tarbiya jarayonini tartibli, optimal, rejali va samarali qilish uchun. Shunday qilib, jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quv-tarbiya jarayonini tashkil etishda innovatsiyalarni joriy etish yosh avlodning shaxsiy salomatlikka bo‘lgan munosabatini o‘zgartirish imkonini beradi.

Axborot texnologiyalari vositasida ta’lim oluvchilarni mashg‘ulotlarga jalb etish, bu borada mustaqillik berish: - ijodiy faollikning yuzaga kelishiga; - o‘z-o‘zini namoyon etishga; - shaxs qadr-qimmatining qaror topishiga olib keladi. O‘quv va tarbiyaviy ishlarni tashkil etishdagi eng yangi texnologiyalar nafaqat o‘quv

jarayonining samaradorligini oshirishi, balki jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga bo‘lgan motivatsiyani kuchaytirishi, sog‘lom turmush tarzini olib borishi, jismoniy jihatdan shakllanishi va takomillashishi mumkin. Internet resurslaridan ta’lim oluvchi ham, pedagog ham foydalana olishi kerak. Bunday ijobiy tajribani qo‘llash samaradorligi ko‘p jihatdan Rossiya oliy o‘quv yurtlari o‘qituvchilarining faolligi va pedagogik vositalarning xilma-xilligidan foydalanish, progressiv axborot texnologiyalarini qo‘llash, o‘quv-tarbiya jarayonini uzluksiz takomillashtirish istagiga bog‘liq.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Gorbunov S. A. Jismoniy tarbiya tizimida innovatsion yondashuvlarni amalga oshirish / S. A. Gorbunov, S. S. Gorbunov // Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. - 2010. - No 5. - B. 33-35. 2. Musakayev M.B. Jismoniy madaniyat ta’lim muassasasi rivojlanishini boshqarishda innovatsion jarayonlar / M.B. Musakayev // Fizkultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. 2008. No 5. S. 8-12.

3. Okon V. Umumiy didaktikaga kirish / V. Okon. M.: Vыsshaya shkola, 1990. 382 b.

4. StudiumWychowaniaFizycznego i Sportu UW [Elektron resurs]: - Kirish rejimi: http://www.wfisport.uw.edu.pl/index.php