UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA O'QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA INNOVATSION PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASH METODIKASINI TA'MINLASH

Sultomurodova Nigora Rustam Qizi
Qashqadaryo viloyati Nishon tumani 48-son maktab o'qituvchisi
https://doi.org/10.5281/zenodo.23186461

Annotatsiya: Zamonaviy maktab o'quvchisining harakat faolligi pasayib borayotgani jismoniy tarbiya pedagogikasi oldidagi eng dolzarb muammolardan biriga aylandi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining 2020-yilgi tavsiyalariga ko'ra, 5–17 yoshdagi bolalar kuniga o'rtacha o'rtacha-yuqori intensivlikda kamida 60 daqiqa jismoniy faollikka ega bo'lishi, haftada kamida uch marta esa mushak va suyak tizimini kuchaytiruvchi mashqlar bajarishi kerak. Haftasiga ikki-uch soatlik jismoniy tarbiya darsi bu hajmning bir qismini ham qoplay olmaydi. Shu sababli dars ikki vazifani birdan hal qilishi lozim: o'quvchiga qisqa vaqt ichida yetarli fiziologik yuklama berishi va uni darsdan tashqarida ham harakatlanishga o'rgatishi kerak. Birinchi vazifa ko'p jihatdan darsning tashkiliy-metodik tuzilishiga bog'liq. Tadqiqotlar an'anaviy darsda o'quvchilar vaqtining katta qismini navbat kutish, tushuntirish tinglash va tashkiliy harakatlarga sarflashini ko'rsatadi. Amerikalik mutaxassislar (McKenzie va hamkasblari) SOFIT kuzatuv tizimi yordamida dars vaqtining kamida yarmi o'rtacha va yuqori intensivlikdagi faoliyatga ajratilishini maqbul mezon sifatida taklif qilgan, amalda esa bu ko'rsatkichga ko'pincha erishilmaydi. Demak, jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi asosiy zaxira o'quvchiga yuklamani oshirishda emas, mavjud dars vaqtidan oqilona foydalanishdadir, innovatsion texnologiyalarning ilmiy ahamiyati ham shunda.

Kalit so'zlar: jismoniy sifatlar, sensitiv davrlar, innovatsion pedagogik texnologiyalar, dars zichligi, interval mashg'ulot, sport ta'limi modeli, differensial yondashuv.

Metodikaning nazariy poydevorini jismoniy sifatlarning yoshga bog'liq rivojlanish qonuniyatlari tashkil etadi. V.I. Lyax, L.P. Matveev, V.M. Zatsiorskiy va boshqa olimlarning tadqiqotlari har bir sifatning o'ziga xos sezgir (sensitiv) davri borligini ko'rsatadi. Bu davrda organizmning morfofunksional tizimlari mos mashq ta'siriga eng sezgir bo'ladi va bir xil yuklama ham keyingi yoshlarga nisbatan sezilarli katta natija beradi. Tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlar, ya'ni chaqqonlik, muvozanat va harakatlarni muvofiqlashtirish boshlang'ich va o'rta sinf yoshida jadal rivojlanadi, bunga markaziy asab tizimining pishib yetilishi sabab bo'ladi. O'smirlik davrida tezkor-kuch qobiliyatlari va aerob chidamlilik sezilarli oshadi. Kuch sifatining tez o'sishi esa o'g'il bolalarda balog'at davridagi gormonal o'zgarishlar bilan bog'liq bo'lib, bo'y o'sishining eng yuqori sur'ati (PHV) davridan keyin avj oladi. R. Malina, Balyi va boshqa tadqiqotchilar kalendar yoshining o'zi yetarli mezon emasligini, bir sinfda o'qiydigan bolalarning biologik yoshi 2–3 yilgacha farq qilishi mumkinligini alohida ta'kidlaydi. Bundan muhim pedagogik xulosa kelib chiqadi: yagona me'yor va yagona yuklamaga asoslangan dars sensitiv davrdan foydalanishga imkon bermaydi, ba'zi o'quvchilar uchun esa yetarli rag'bat bermaydi yoki haddan ziyod og'ir bo'ladi. Shuning uchun differensial yondashuv, ya'ni o'quvchilarni kirish testlari natijalariga ko'ra uch-to'rt tayyorgarlik guruhiga ajratish, har bir guruh uchun takrorlanish soni, dam olish oralig'i va mashq murakkabligini alohida belgilash metodikaning o'zagi hisoblanadi. Bunday yondashuv

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

o'quvchining o'zini boshqalar bilan emas, o'zining oldingi natijasi bilan solishtirishiga yordam beradi va ichki motivatsiyani saqlab qoladi.

Dars zichligini oshirishning eng samarali yo'llaridan biri doiraviy (stansiyali) mashg'ulot hisoblanadi. Unda zal bir necha stansiyaga bo'linadi va har birida muayyan sifatga yo'naltirilgan mashq bajariladi, o'quvchilar esa signal bilan stansiyalarni almashtirib turadi. Natijada bir vaqtning o'zida butun sinf harakatda bo'ladi, mashqlar navbati esa bir mushak guruhining zo'riqib qolishini oldini oladi. Yuklamani vaqt bo'yicha (masalan, 30 soniya ish va 30 soniya dam) belgilash o'qituvchiga ishni boshqarishni osonlashtiradi. Shunga yaqin yo'nalish interval mashg'ulot bo'lib, uning bolalar va o'smirlar uchun samaradorligi xalqaro metataxlillarda tasdiqlangan. Costigan va hamkasblarining 2015-yilda e'lon qilingan tahlilida qisqa yuqori intensivlikdagi interval mashqlari o'smirlarda yurak-qon tomir tizimining chidamliligini oshirishda an'anaviy uzoq davom etuvchi bir tekis mashqlar bilan tenglashishi, hatto ayrim ko'rsatkichlarda undan ustun turishi, buning ustiga ancha kam vaqt talab qilishi ko'rsatilgan. Maktab sharoitida bu juda qimmatli xususiyat, chunki dars vaqti cheklangan. Albatta, yuklama o'quvchining yoshi, sog'lig'i va tibbiy guruhiga moslashtirilib, yurak urish chastotasi nazorat qilingan holda beriladi.

Kuch sifatini rivojlantirishda ham qarashlar o'zgardi. Avval bolalarga kuch mashqlari zararli, deb hisoblanardi. Hozirgi tadqiqotlar, jumladan Faigenbaum va NSCA ekspertlarining qarori, malakali rahbarlikda, texnikaga e'tibor bilan va og'irlikni asta-sekin oshirib bajarilgan kuch mashqlari bolalar va o'smirlar uchun xavfsiz va samarali ekanini ko'rsatadi. Maktabda bu o'quvchining o'z tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, elastik lentalar, to'ldirma to'plar va pliometrik sakrashlar orqali amalga oshiriladi. Asosiy e'tibor maksimal og'irlikka emas, to'g'ri harakat texnikasi va mushaklararo muvofiqlikka qaratiladi.

Faqat fiziologik yuklama jismoniy sifatlar rivojlanishining barqarorligini ta'minlamaydi, bunda o'quvchining ichki motivatsiyasi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu nuqtai nazardan Siedentopning sport ta'limi modeli (Sport Education) va Bunker va Thorpening o'yin orqali o'rgatish modeli (TGfU) e'tiborga loyiq. Birinchisida o'quvchilar jamoalarga birlashadi, mavsum davomida bir xil tarkibda mashq qiladi, kapitan, hakam, statistik kabi rollarni bajaradi, bu esa mas'uliyat va qiziqishni oshiradi. Sallis va hamkasblarining SPARK dasturi doirasidagi tadqiqotida o'qituvchilar maxsus tayyorlangan sinflarda o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari nazorat sinflaridan yuqori bo'lgani qayd etilgan. Geymifikatsiya elementlari, ya'ni shaxsiy maqsad belgilash, bosqichma-bosqich darajalar, jamoaviy reyting va "missiya" topshiriqlari ham harakatga bo'lgan qiziqishni mustahkamlaydi. Axborot-kommunikatsiya vositalari, ya'ni pulsometr, fitnes-braslet, qadam sanagich va texnikani video orqali tahlil qilish o'quvchiga o'z yuklamasi va rivojlanishini ko'z bilan kuzatish imkonini beradi, o'qituvchiga esa individual nazoratning ob'ektiv vositasini taqdim etadi. Hamkorlikda o'qitish usuli (D. Jonson va R. Jonson) o'quvchilarning juft va kichik guruhlarda bir-birining texnikasini kuzatib, baholab borishini nazarda tutadi va mashq texnikasini ongli o'zlashtirishni kuchaytiradi.

Metodikaning amalda ishlashi bir nechta pedagogik shartga bog'liq. Avvalo, o'qituvchining innovatsion kompetensiyasi, ya'ni zamonaviy texnologiyani tanlash, yuklamani dozalash va natijani tahlil qilish ko'nikmalari uzluksiz malaka oshirish orqali rivojlanib borishi kerak. Ikkinchidan, darsni sinfdan tashqari mashg'ulotlar, to'garaklar va sog'lomlashtirish tadbirlari bilan bog'lash, o'quvchining kunlik harakat faolligini 60 daqiqa me'yoriga yaqinlashtiradi. Uchinchidan, shifokor nazorati va o'quvchilarni tibbiy guruhlarga ajratish yuklamaning xavfsizligini ta'minlaydi. To'rtinchidan, moddiy-texnik baza, ya'ni inventar va o'lchov vositalari kamida minimal darajada bo'lishi lozim. Nihoyat, samaradorlik ob'ektiv testlar bilan, ya'ni 30 m yugurish, joydan uzunlikka sakrash, tortilish, 1000–1500 m yugurish, oldinga egilish va chelnok yugurish orqali o'quv yilining boshida va oxirida aniqlanishi, natijalar tajriba va nazorat guruhlari o'rtasida Styudent mezoni yordamida qiyoslanishi ($p<0,05$) kerak. O'zbekistonda joriy

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

etilgan "Alpomish" va "Barchinoy" test normativlari bu jarayonda milliy me'yor vazifasini o'tashi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda innovatsion pedagogik texnologiyalarning samaradorligi alohida usulning "yangiligi"da emas, ularning yosh va biologik rivojlanish qonuniyatlariga mosligida, dars zichligini oshirishida, yuklamani individuallashtirishda va o'quvchining ichki motivatsiyasini shakllantirishda namoyon bo'ladi. Differensial yondashuv, doiraviy va interval mashg'ulotlar, sport ta'limi modeli va raqamli nazorat vositalarini bir tizimda uyg'unlashtirgan metodika o'quvchining jismoniy tayyorgarligini oshiribgina qolmay, uni umr bo'yi harakatlanishga o'rgatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar (namunaviy):

1. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – M.: Fizkultura i sport.
2. Lyax V.I. Koordinatsionnye sposobnosti shkolnikov. – Minsk: Polymya.
3. Zatsiorskiy V.M. Fizicheskie kachestva sportsmena. – M.: Fizkultura i sport.
4. Malina R.M., Bouchard C., Bar-Or O. Growth, Maturation, and Physical Activity. – Human Kinetics.
5. Costigan S.A. et al. High-intensity interval training for improving health-related fitness in adolescents: a systematic review and meta-analysis // British Journal of Sports Medicine, 2015.
6. Faigenbaum A.D. et al. Youth resistance training: updated position statement paper from the NSCA // Journal of Strength and Conditioning Research, 2009.
7. Sallis J.F. et al. The effects of a 2-year physical education program (SPARK) // American Journal of Public Health, 1997.
8. Siedentop D. Sport Education: Quality PE through Positive Sport Experiences. – Human Kinetics.
9. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. – Geneva, 2020.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.