

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING ROLI

Qosimov Jasurbek Muzaffar o'g'li

Farg'ona tumani 3-sonli texnikum

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur tezisda boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakat faolligini oshirish masalasi jismoniy tarbiya darslari misolida tahlil qilinadi. Tadqiqotda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini zamonaviy talablarga muvofiq tashkil etishda raqamli texnologiyalardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. Videomateriallar, animatsion mashqlar, interfaol topshiriqlar va o'yinlashtirish elementlari asosida tashkil etilgan darslarning o'quvchilarning jismoniy faolligi, mashqlarga bo'lgan qiziqishi hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatiga ijobiy ta'siri asoslab berilgan. Shuningdek, raqamli texnologiyalar orqali individual yondashuvni ta'minlash, dars jarayonini nazorat qilish va pedagogik samaradorlikni oshirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: Boshlang'ich sinf, jismoniy tarbiya, harakat faolligi, raqamli texnologiyalar, innovatsion yondashuv, o'yinlashtirish, sog'lom turmush tarzi.

Hozirgi kunda jamiyatda sog'lom avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu bois ta'lim muassasalarida, xususan, boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish dolzarb masalaga aylangan. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakat faolligining yetarli darajada bo'lmasligi turli salbiy holatlarga, jumladan, tez charchash, jismoniy rivojlanishning sustligi hamda sog'liq bilan bog'liq muammolarga olib kelishi mumkin.

Mazkur muammoni bartaraf etishda jismoniy tarbiya darslarida raqamli texnologiyalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Raqamli texnologiyalar deganda videomateriallar, animatsion mashqlar, interfaol taqdimotlar, harakatli o'yinlarga asoslangan raqamli topshiriqlar va oddiy mobil ilovalar tushuniladi. Ushbu vositalar orqali mashqlarni vizual ko'rsatish, harakatlarni to'g'ri bajarish hamda o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshirish imkoniyati yaratiladi.

Jismoniy tarbiya darslarida raqamli texnologiyalarni qo'llash jarayonida o'yinlashtirish elementlaridan foydalanish alohida ahamiyatga ega. Masalan, harakatli mashqlarni bosqichma-bosqich bajarish, rag'batlantiruvchi ballar berish va jamoaviy topshiriqlar orqali o'quvchilarning faol ishtiroki ta'minlanadi. Natijada, o'quvchilarda sog'lom raqobat muhiti shakllanib, harakat faolligi sezilarli darajada oshadi. Raqamli texnologiyalar jismoniy tarbiya darslarida nazorat va baholash jarayonini ham takomillashtirishga xizmat qiladi. O'quvchilarning mashqlardagi

faolligi, harakatlarining aniqligi va umumiy jismoniy holatini kuzatish imkoniyati paydo bo'ladi. Bu esa pedagogga dars jarayonini yanada samarali tashkil etish uchun zarur bo'lgan tahliliy ma'lumotlarni beradi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari yosh xususiyatlariga ko'ra tez qiziqadigan, ko'rgazmali va harakatga asoslangan faoliyatni afzal ko'radilar. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarida raqamli texnologiyalardan foydalanish o'quvchilarning psixofiziologik xususiyatlariga mos keladi. Vizual va interfaol elementlar bolalarning diqqatini uzoqroq vaqt davomida saqlab turish imkonini yaratib, mashqlarning samarali bajarilishiga yordam beradi.

Raqamli texnologiyalar asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish imkonini ham beradi. Har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, harakatlarni bajarish tezligi va faolligi turlicha bo'lgani sababli raqamli vositalar orqali mashqlarni moslashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa differensial yondashuvni ta'minlab, barcha o'quvchilarning dars jarayonida faol ishtirok etishiga sharoit yaratadi.

Bundan tashqari, raqamli texnologiyalar jismoniy tarbiya darslarida sog'lomlashtiruvchi muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Harakatli mashqlarni musiqiy va vizual elementlar bilan uyg'unlashtirish o'quvchilarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, charchoqni kamaytiradi va dars jarayoniga bo'lgan ijobiy munosabatni kuchaytiradi. Natijada, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilar uchun majburiy emas, balki qiziqarli va foydali faoliyat sifatida qabul qilinadi.

Raqamli texnologiyalardan foydalanish jismoniy tarbiya o'qituvchisidan yangi kasbiy yondashuv va kompetensiyalarni talab etadi. O'qituvchi raqamli vositalarni dars mazmuniga to'g'ri integratsiya qila olishi, ularni o'quvchilarning yosh va jismoniy imkoniyatlariga mos holda tanlashi muhimdir. Bu jarayonda texnologiya asosiy maqsad emas, balki harakat faolligini oshirishga xizmat qiluvchi samarali pedagogik vosita sifatida qaralishi lozim. Shuningdek, raqamli texnologiyalar jismoniy tarbiya darslarida fanlararo integratsiyani amalga oshirish imkonini beradi. Masalan, matematika fanida sanash, vaqt va masofa tushunchalarini harakatli mashqlar orqali mustahkamlash yoki musiqa fanidagi ritm va ohanglarni jismoniy mashqlar bilan uyg'unlashtirish mumkin. Bunday yondashuv o'quvchilarning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, darslarning mazmunan boy bo'lishini ta'minlaydi.

Raqamli texnologiyalar asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirishga xizmat qiladi. O'quvchilarning dars jarayonidagi faolligi, bajarilgan mashqlar va erishilgan natijalar haqida ota-onalarga ma'lumot berish imkoniyati yaratiladi. Bu esa bolalarda darsdan tashqari vaqtda ham jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishni oshiradi hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi. Raqamli texnologiyalardan foydalanishda me'yoriy talab va xavfsizlik qoidalariga rioya etish muhim

hisoblanadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlarini inobatga olib, ekran qarshisida uzoq vaqt qolish holatlarining oldini olish, texnologiyalardan faqat dars samaradorligini oshirish maqsadida foydalanish zarur. Bu holat jismoniy tarbiya darslarining sog'lomlashtiruvchi yo'nalishini saqlab qolishga xizmat qiladi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakat faolligini oshirish ta'lim jarayonining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ushbu jarayonda jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy talablar asosida tashkil etish, xususan, raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot davomida tahlil qilingan nazariy va amaliy ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli texnologiyalar jismoniy tarbiya darslarining mazmunini boyitib, o'quvchilarning mashqlarga bo'lgan qiziqishi va faolligini oshirishga xizmat qiladi.

Raqamli vositalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilarning yosh va psixofiziologik xususiyatlariga mos bo'lib, harakatlarni to'g'ri bajarish, individual imkoniyatlarni hisobga olish hamda differensial yondashuvni ta'minlash imkonini beradi. Shuningdek, o'yinlashtirish va vizual ko'rsatmalar orqali dars jarayonida sog'lom raqobat muhiti shakllanib, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi yanada faollashadi.

Bundan tashqari, raqamli texnologiyalar jismoniy tarbiya darslarida nazorat va baholash jarayonini takomillashtirish, o'qituvchi faoliyatining samaradorligini oshirish hamda ota-onalar bilan hamkorlikni mustahkamlash imkonini yaratadi. Shu bilan birga, texnologiyalardan foydalanishda me'yoriy talablar va xavfsizlik qoidalariga rioya etish jismoniy tarbiya darslarining sog'lomlashtiruvchi yo'nalishini saqlab qolishning muhim sharti hisoblanadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakat faolligini oshirishda raqamli texnologiyalardan maqsadli va ilmiy asoslangan foydalanish jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshiradi, o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantiradi hamda barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: O'qituvchi, 2018. — 320 b.
2. Xo'jayev F.X., Karimov B.Sh. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish metodikasi. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. — 210 b.
3. Usmonov S.M. Ta'lim jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanish masalalari // Xalq ta'limi jurnali. — Toshkent, 2020. — №4. — 45–49-b.
4. Qodirova N.R. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakat faolligini rivojlantirishning pedagogik asoslari // Pedagogik ta'lim jurnali. — Toshkent, 2021. — №2. — 62–66-b.

5. To'xtayev J.T. Jismoniy tarbiya darslarida o'yin texnologiyalaridan foydalanish samaradorligi // Ilm-fan va ta'lim ilmiy-amaliy jurnali. — Andijon, 2020. — №3.92-b.
6. Rahmonov U.S., Ismoilova D.K. Raqamli texnologiyalar asosida ta'lim jarayonini tashkil etish. — Samarqand: Zarafshon, 2021. — 184 b.
7. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fanini o'qitish bo'yicha metodik tavsiyalar. — Toshkent, 2022. — 56 b.
8. Normurodov A.B. Boshlang'ich ta'limda sog'lomlashtiruvchi texnologiyalarni qo'llash // Sog'lom avlod jurnali. — Toshkent, 2019. — №1. — 33–37-b.