

INTEGRATIV YONDASHUV ASOSIDA O'QUVCHILARNI JISMONIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH TEXNOLOGIYASI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10037983>

Usmanov Ne'matullo Akmalovich

Aniq va tabiiy fanlar akademiyasi. Sirtqi bo'lim.

Annotatsiya

Ushbu maqolada, integrativ yondashuv asosida o'quvchilarni jismoniy madaniyatini shakllantirish texnologiyasi haqida fikr va mulohazalar yuritiladi. Zamonaviy ta'lim landshaftida texnologiyalarning integratsiyasi o'quvchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirishda asosga aylandi. Kundalik hayotimizda ekranlar hukmronlik qiladigan raqamli asrda harakatlanar ekanmiz, o'qituvchilar jismoniy tarbiyaga yaxlit yondashuvni rivojlantirish uchun innovatsion texnologik vositalardan foydalanmoqda. Ushbu integrativ yondashuv nafaqat o'quvchilarning jismoniy farovonligiga, balki kognitiv, ijtimoiy va hissiy rivojlanishini ham birlashtiradi.

Kalit so'zlar

integrativ yondashuv, jismoniy madaniyat, texnologiyalar, shakllantirish, raqamli texnologiyalar, interfaol metodlar, jismoniy tayyorgarlik, ruhiy barkamollik.

Raqamli platformalar va ilovalar o'quvchilarning o'rganish va jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish usullarini inqilob qildi. Interfaol ilovalar o'quv videolari, fitnes tartiblari va shaxsiylashtirilgan mashg'ulot rejalarini taqdim etadi, bu esa o'quvchilarga jismoniy tarbiya tajribasini moslashtirish imkonini beradi. Ushbu platformalar an'anaviy jismoniy tarbiya darslari va zamonaviy, texnologiyaga asoslangan ta'lim o'rtasidagi tafovutni yo'qotib, turli xil o'rganish uslublari va qobiliyatlarini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya o'quvchining umumiy rivojlanishining ajralmas qismi bo'lib, u nafaqat jismoniy tayyorgarligini, balki ruhiy barkamolligi va ijtimoiy ko'nikmalarini ham qamrab oladi. So'nggi yillarda jismoniy tarbiya fanini idrok etish va o'qitishda o'zgarishlar yuz berdi. Faqat jismoniy faoliyat va sport bilan shug'ullanishga yo'naltirilgan an'anaviy yondashuv yanada yaxlit usul - integrativ yondashuvga aylandi.

Talabalar jismoniy tarbiyasiga integral yondashuv jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonlikning o'zaro bog'liqligini ta'kidlaydi. Unda o'quvchining jismoniy salomatligi uning ruhiy-emotsional holati, boshqalar bilan ijobiy munosabatda

bo'lish qobiliyati bilan chambarchas bog'liqligini e'tirof etadi. Bunday yondashuvda jismoniy tarbiya nafaqat sport ko'nikmalarini egallash, balki hissiy aql, jamoada ishlash va o'ziga ishonchni rivojlantirishdan iborat.

- Yaxlit rivojlanish: Integral jismoniy tarbiya talaba hayotining jismoniy, aqliy va ijtimoiy jihatlarini hal qilish orqali yaxlit rivojlanishga yordam beradi. Turli xil jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish yurak-qon tomir tizimining sog'lig'ini, kuchini va moslashuvchanligini oshiradi, shu bilan birga kognitiv funktsiyani va hissiy barqarorlikni oshiradi.

- Yaxshilangan akademik samaradorlik: Tadqiqotlar muntazam jismoniy faollik va akademik yutuqlar o'rtasida ijobiy bog'liqlikni ko'rsatdi. Jismoniy tarbiya tanaffuslari aqliy tetiklikni ta'minlaydi, bu esa o'quvchilarga diqqatni jamlagan holda o'z ilmiy vazifalariga qaytishga imkon beradi.

- Ijtimoiy ko'nikmalar va jamoaviy ish: Integral jismoniy tarbiya ko'pincha jamoaviy sport va guruh faoliyatini o'z ichiga oladi, hamkorlik, muloqot va jamoaviy ishlarni rag'batlantiradi. Talabalar hamkorlik va boshqalarni hurmat qilish muhimligini, hayotning turli jabhalarida qo'llaniladigan qimmatli ko'nikmalarni o'rganadilar.

- Hissiy farovonlik: Jismoniy faollik tanadagi tabiiy stressni bartaraf etuvchi endorfinlarni chiqaradi, farovonlik tuyg'usini kuchaytiradi va tashvish va depressiya alomatlarini kamaytiradi. Integral jismoniy tarbiya o'quvchilarga his-tuyg'ularini boshqarishga va hissiy intellektni rivojlantirishga yordam beradigan ongni rivojlantirish amaliyotlarini o'z ichiga oladi.

Gamifikatsiya o'quvchilarda o'ziga xos raqobat ruhini ishga soluvchi, ularni jismoniy mashg'ulotlarda faol ishtirok etishga undaydigan kuchli vositadir. Taqiladigan qurilmalar va mobil ilovalar orqali talabalar virtual muhitda o'z yutuqlarini kuzatishi, maqsadlar qo'yishi va tengdoshlari bilan raqobatlasha oladi. O'yinda o'ynaladigan qiyinchiliklar va mukofotlar nafaqat jismoniy tarbiyani zavqlantiradi, balki muvaffaqiyat tuyg'usini uyg'otadi va o'z-o'zini hurmat qiladi, o'quvchilarni jismoniy faol bo'lishga undaydi.

Bugun jahon andozalariga bo'ylashib borayotgan ta'lim sohasida fanlararo uzviylikni ta'minlash, ta'lim tizimiga ilg'or usullar bilan yangi mazmun va shakl berish yangi asr avlodini tarbiyalashning muhim jihatidir. Fan va ta'lim olamida integratsiyalashgan ta'lim xususida, uning mazmun -mohiyati haqida yangi fikrlar, qarashlar yuzaga kela boshladi.

Ta'limning bunday shaklda tashkil etilishi ta'lim oluvchilarning keng qamrovli tarzda o'zlashtirishlarini, mavjud tasavvur va dunyoqarashlari doirasini yanada mukammal mazmun bilan boyishini ta'minlaydi. Aqlan yetuk,

fikran teran, sog'lom fikr yurituvchi va ma'naviy jihatdan mukammal rivojlangan shaxsni tarbiyalash ta'limda yosh xususiyatlariga e'tiborli bo'lish, o'qitishda ta'limning barcha bo'g'inlararo aloqadorligini ta'min etish va shaxs ongi va tafakkurida yangicha g'oya, tasavvurlarni shakllanishiga imkon beruvchi zamonaviy faol usullardan foydalanishni talab etadi.

Umumta'lim maktablaridagi ijtimoiy, gumanitar fanlar doirasida ta'limni noan'anaviy usullarini qo'llanilishi o'quvchi yoshlarning ijodiy tafakkurini shakllanishida, muloqot imkonini kengayishida, voqea-hodisalarga nisbatan baholashlari va qarashlarini shakllanishida, shuningdek, dars jarayonida vujudgakelgan qizg'in munozara va mantiqiy yechimlarni bevosita ishtirokchisi sifatida o'z faoliyatidan psixologik qoniqish hissini vujudga kelishi muhim ahamiyat kasb etadi. Integratsion tizim - bu to'liq dunyoqarashga ega, o'zida bor bilimlarni mustaqil tizimlash qobiliyati va turli xil muammolarni yechishda noan'anaviy yondashadigan to'liq ma'lumotga ega yosh insonni tarbiyalashga imkon beruvchi o'qitishning differentsiyasidir (turlanishidir). O'qitish maqsadidagi integratsiya - bu o'quvchini o'qitishni birinchi qadamlaridanoq olamni bir butunlikda va uni barcha elementlari o'zaro bog'liqligi haqida tasavvur berishdir.

Virtual haqiqat va kengaytirilgan haqiqat jismoniy tarbiya bo'yicha tajribaviy o'rganish uchun yangi yo'llarni ochdi. VR simulyatsiyalari o'quvchilarni turli muhitlarga ko'chirishi mumkin, bu ularga sinf doirasida amalga oshirib bo'lmaydigan jismoniy faoliyatni o'rganish va shug'ullanish imkonini beradi. AR ilovalari raqamli ma'lumotlarni real dunyoga qo'shib, o'quvchilarning sport texnikasi va anatomiyasi haqidagi tushunchalarini oshiradi. Bu immersiv tajribalar nafaqat o'rganishni yanada qiziqarli qiladi, balki o'quvchilarning bilimlarini chuqurlashtiradi va jismoniy faoliyatni qadrlaydi.

Texnologiyaning integratsiyasi talabalar o'rtasida global hamkorlik va ijtimoiy faollikni osonlashtiradi. Onlayn platformalar va ijtimoiy media kanallari virtual hamjamiyatlarni yaratadi, unda talabalar o'zlarining fitness yutuqlari bilan bo'lishishlari, mashg'ulotlar bo'yicha maslahatlar almashishlari va bir-birlarini qo'llab-quvvatlashlari mumkin. Bu tegishlilik tuyg'usi jismoniy faoliyatga ijobiy munosabatni rivojlantiradi va o'quvchilarni sinfdan tashqarida faol bo'lishga undaydi. Bundan tashqari, turli millatga mansub tengdoshlar bilan virtual hamkorlik madaniy xabardorlikni oshiradi va jamoaviy ish olib boradi.

Texnologiya o'qituvchilarga o'quv strategiyalari va o'quv dasturlarini ishlab chiqishda ma'lumot beradigan qimmatli ma'lumotlarni taqdim etadi. Talabalarning ishlash ma'lumotlarini tahlil qilish tendentsiyalarni, kuchli tomonlarini va yaxshilash sohasini aniqlashga yordam beradi. Ushbu ma'lumotlardan

foydalanish orqali o'qituvchilar maqsadli tadbirlarni ishlab chiqishlari, o'qitish usullarini moslashtirishlari va barcha talabalarning turli ehtiyojlarini qondiradigan inklyuziv jismoniy tarbiya dasturlarini yaratishlari mumkin. Ma'lumotlarga asoslangan qarorlar qabul qilish jismoniy tarbiya o'quv dasturining dinamik va o'quvchilarning o'zgaruvchan talablariga javob berishini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadlaridan biri o'quvchilarda umrboqiy sog'lom odatlarni shakllantirishdan iborat. Texnologiyani integratsiyalashgan holda, o'qituvchilar o'quvchilarga nafaqat jismoniy faol bo'lishni, balki texnologiyadan mas'uliyatli va oqilona foydalanishni ham o'rgatishi mumkin. Jismoniy faollik bilan ekran vaqtini muvozanatlash, harakatsiz xatti-harakatlarning ta'sirini tushunish va raqamli sog'lomlikni targ'ib qilish zamonaviy jismoniy tarbiyaning muhim tarkibiy qismidir. Ushbu ko'nikmalarni o'rgatish orqali o'qituvchilar o'quvchilarga jismoniy va ruhiy farovonlikni birinchi o'ringa qo'yib, raqamli dunyoda harakat qilish imkoniyatini beradi.

Jismoniy tarbiyaga texnologiya orqali integral yondashuv o'quvchilarning jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish usullarini inqilob qilmoqda. Interfaol o'quv platformalari, o'yinlar, virtual va kengaytirilgan reallik, taqiladigan fitnes qurilmalari, onlayn hamkorlik va ma'lumotlarga asoslangan qarorlar qabul qilish imkoniyatlaridan foydalangan holda o'qituvchilar nafaqat jismoniy faol, balki texnologik va ijtimoiy sohalarda ham malakali shaxslar avlodini shakllantirmoqda. xabardor. Ushbu yaxlit yondashuv o'quvchilarning raqamli asrda sog'lom va muvozanatli hayot kechirish uchun yaxshi jihozlanganligini ta'minlaydi va jismoniy farovonlik kundalik hayotga uzluksiz integratsiyalashgan kelajak uchun zamin yaratadi.

Ta'limda integratsiyani qo'llash bugungi kun o'quvchilari uchun fan qiyinchiliklari, mavzularning ortiqcha tushunarsiz holatlarini bartaraf etish, mavzularni o'quvchilar ong-u-shuuriga singib ketishi kabi mashaqqatli vaziyatlarning o'z yechimini topmoq yetakchi sifatida yordam bermoqda. Zamon tobora avj olib o'zgarayotgan bir paytda, ta'lim tizimimizga ham talaygina o'zgarishlar va yangiliklar kiritilmoqda. Shu jumladan, umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi va ko'plab ixtisoslashtirilgan maktab boshlang'ich sinf o'qituvchilari uchun fanlarni integratsiyalab o'tish talab qilinmoqda. Integratsiya so'zi lotincha "integro tiklash, to'ldirish", "integer butun" so'zidan kelib chiqqan bo'lib, integratsiya ayrim bo'laklarning yoki elementlarning bir-biriga qo'shilishi, bir butunga aylanishi, yaxlitlanishidir. Integratsiya fanlarning mexanik birlashishi emas, bu sintez yangi narsaning kelib chiqishi,

kashfiyotdir. Alohida tizimlarning bog'lanishi va yagona bir yangi narsaning yaratilishidir.

Xulosa: Integrativ ta'lim o'quvchilarning ong-tasavvurida bizni o'rab turgan dunyo haqida yanada to'liq va atroflicha keng tasavvur qilish imkoniyatini yaratadi. Bolalar o'z bilimlarini amaliyotda aniq va lo'nda, ravon ifoda erishgan muayassar bo'lishadi, chunki bu yondashuvda bilimlarning tub mohiyati keng ochib berish imkoniyati olamni bir butunlikda, bir-biriga bog'liq holda tasavvur qilish kabi tushunchalarni o'z ichiga oladi. O'qituvchilar o'z darslarida integrativ yondashuv asosida boshlang'ich sinf o'qituvchilarida kommunikativ madaniyatni shakllantirish shakllantirar ekan, avvalo, o'zi kommunikativ shakllangan, integrativ dars ko'nikmalarini puxta egallagan bo'lishi darkor.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasiga integral yondashuv har tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalashning istiqbolli yo'lini taklif etadi. Jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonlikning o'zaro bog'liqligini tan olgan holda, maktablar o'quvchilarning nafaqat akademik, balki hissiy va jismoniy rivojlanishi uchun sharoit yaratishi mumkin. Hamkorlik, ta'lim va siyosatni o'zgartirish orqali qiyinchiliklarni yengib o'tish har bir o'quvchi har tomonlama va integral jismoniy tarbiya oladigan kelajakka yo'l ochishi mumkin, bu esa sog'lom va muvozanatli jamiyat uchun poydevor qo'yishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Munavvarov tahriri ostida. Pedagogika. - T.: O'qituvchi, 1996. -200 b.
2. Nishonova Z. Mustaqil ish rivojlanganligining psixologik mezonlari. Xalq ta'limi. -2001. -3. -B.64-69.
3. Musaev UD. Integratsiya - ta'lim jarayonini optimallashtirishning muhim printsiplari. // J. Xalq ta'limi, 2002. № 6. - 4-6 bet.
4. Aripov M., Begalov B., Begimqulov U., Mamarajabov M. Axborot texnologiyalari. - T.: Noshir, 2009.
5. Xasanova G. I. Q. Integrativ yondashuv asosida maktabgacha ta'lim yo'nalishi tarbiyachilarining pedagogik qobiliyatlarini takomillashtirish // Academic research in educational sciences. - 2021. - T. 2. - №. 12. - C. 826-830.
6. Hayitov A., Xo'Shboqova F. Integrativ yondashuv asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarida kommunikativ madaniyatni shakllantirish // Science and innovation. - 2022. - T. 1. - №. B7. - C. 1028-1034.