

YENGIL ATLETIKA O'QITUVCHILARINING TA'LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHINING AHAMIYATI

Husniddin Ismoilov Nuriddin o'g'li

Buxoro Davlat Universiteti Pedagogika Institutining Jismoniy Tarbiya va Sport
Mashg'ulotlari Nazariyasi va Metodikasi 2-Bosqich Magistranti

ANNOTATSIYA

Ta'lim sohasida axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va multimedia imkoniyatlari nihoyatda keng tarqaldi va deyarli barcha maktablar ma'lum stavkalarda erisha oladigan imkoniyatlarga aylandi. Biroq, ba'zida texnik qiyinchiliklar mavjud, ba'zida jismoniy tarbiya darslarida ta'lim texnologiyalari va multimedia vositalaridan to'liq foydalanib bo'lmaydi, masalan, o'sha paytda olingan xizmat ko'rsatishning etarli emasligi yoki istalgan hosilga erishilmaydi. Ushbu tadqiqotda yengil atletika o'qituvchilaridan so'ralgan ularning ta'lim texnologiyalari va multimedia vositalaridan qanchalik tez-tez foydalanishi o'rganib chiqildi va ushbu vositalardan, agar mavjud bo'lsa, etarli darajada foydalana olmasliklari sabablari o'rganib chiqildi.

Kalit so'zlar: Yengil atletika sport, texnologiya, sportda texnologik vositalar, jismoniy tarbiya

KIRISH

Elektron texnologiyalarning jadal rivojlanishi butun dunyodagi ta'lim tizimlariga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Yangi texnologiyalar, shubhasiz, ijtimoiy va ta'lim tizimiga, shuningdek iqtisodiy tizimga ta'sir ko'rsatdi. Kelajak ta'limini rejalashtirganlar ushbu texnologiyalar kelajakda nimaga qaratilishini bilishlari va shunga muvofiq harakat qilishlari kerak. Texnologiya maktablarni isloh qilish, o'quvchilarning yutuqlarini oshirish va o'qitish samaradorligini ta'minlash uchun juda kuchli vositadir. Jismoniy tarbiya orqali talabalar o'zlarini, hozirgi qobiliyatlarini va sport muhitida jamoat hayotida baham ko'rgan boshqa odamlarning qobiliyatlarini taniy oladilar, ularni taqqoslaydilar, raqobat, mag'lubiyat his-tuyg'ularini qondiradilar u yashash paytida mag'lubiyat oldida yo'q qilinmaslikni, mag'lubiyatni qabul qila olmaydiganlarning huquqlarini himoya qilishda boshqalarning huquqlarini hurmat qilishni, yordam berishni, burch va mas'uliyatdan xabardor bo'lishni, turli xil dastur muhitida eng munosib tarzda o'rganadi.¹

¹ Crespo, C. J.; Smith, E.; Troiano, R. P.; Bartlett, S. J.; Macera, C. A.; & Anderson, R. E. (2001). Television watching, energy intake and obesity in U.S. children: Results from the 3rd NHANES: 1988-1994. Archives of Pediatric and Adolescent Medicine, 155, 360-365.

Yengil atletika texnologiyasi va undan foydalanish

Turli mamlakatlar va madaniyatlar tarixida jismoniy tarbiya odamlarga turli maqsadlarda xizmat qilgan. Ibtidoiy davrlardan boshlab jismoniy mashqlar insoniyat jamiyatida rasmiy yoki norasmiy ravishda muhim rol o'ynagan. Jismoniy tarbiya mudofaa ehtiyojlari, atrof-muhit omillari va hayotni saqlab qolish qobiliyati kabi sabablarga ko'ra doimo zarur edi. Jismoniy tarbiya dasturida texnologiyadan foydalanish taqdim etilgan materialni o'rganish va o'rganish motivatsiyasini oshirishi kuzatilgan. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari ta'limda internetning salohiyatini tushunish bilan birga, o'z darslarida texnologiyadan foydalanishga tayyor holatga keldilar. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiyada o'qitish vositasi sifatida texnologiyadan foydalanish talabalar uchun ham, o'qituvchilar uchun ham foydalidir bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi. O'quvchilar jismoniy tarbiyasida texnologiya, bilimlar va bu ularga ko'nikmalarni avtonom tarzda o'rganishga imkon beradigan muhitni taklif qilishi mumkin, ya'ni o'zlarini o'quv jarayoniga ko'proq qo'shish orqali.¹

Texnologiya o'qitish vositasi bo'lsa-da, tushunish va mahorat g'olib bo'lish texnologiyani o'qitish jarayonida samarali qo'llash orqali namoyon bo'ladi. Texnologiyani ko'proq o'rganishni yaxshilaydigan va o'qituvchining talabalar bilan o'zaro ta'sirini oshiradigan vosita sifatida ko'rib chiqish kerak. Shu ma'noda, jismoniy tarbiya sohasida texnologiyadan foydalanishni ham nazariy bilimlarni, ham psixomotor ko'nikmalarni o'qitishda o'qituvchi-talaba o'zaro munosabatlarini va motivatsiyasini oshiradigan element sifatida ko'rish mumkin.

Yengil atletika o'qituvchilari va ta'lim texnologiyalari

Bugungi kunda o'qituvchilar qaysi resurs qaerda ekanligini bilish uchun hech bo'lmaganda iloji boricha texnologiyadan foydalanishlari kerak. Bugungi dunyoda ko'pchiligimiz kompyuterlar, videokameralar, proektorlar, audio tizimlar va kompyuter dasturlari kabi ta'lim muhitida ishlatilishi mumkin bo'lgan umumiy texnologik vositalar bilan tanishamiz. Ushbu jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan tashqari, individual jismoniy tayyorgarlikda foydalanish uchun vosita mahorati va odatlari, o'qituvchilarga texnologik vositalar va kompyuter dasturlari darajasini aniqlash uchun takomillashtirilgan va ulardan foydalanish uchun ishlab chiqarilgan. Jismoniy tarbiyada bu vositalardan foydalanish orqali o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini anglab olishlari va yaxshilashlari osonlashadi. Chunki bu vositalar talaba va o'qitiladigan fan o'rtasidagi o'zaro aloqani talaba tushunadigan darajaga tushirishga yordam beradi. Ushbu qulaylik va qulaylikni ta'minlash uchun

¹ Eston, R. G.; Rowlands, A. V.; & Ingledeew, D. K. (1998). Validity of heart rate, pedometer and accelerometry for predicting the energy cost of children's activities.

jismoniy tarbiya o'qituvchilarining texnologiyadan foydalanishi juda muhimdir vakolatlar ular texnologiya mahsulotlaridan foydalanish ma'nosida.¹

Texnologiyadan foydalanish vakolatlarini umumiy va sohaga xos vakolatlar sifatida ko'rib chiqamiz. Texnologiyaning umumiy ishlatilishi sifatida biz kompyuter dasturiy ta'minotidan foydalanish, apparat operatsion tizimlari, kompyuterning kirish birliklari, diagnostika va internetdan foydalanishni bilamiz. Bular o'qituvchining sohaga xos texnologik vositalardan foydalanish qobiliyatining asosini tashkil etadigan malakalardir. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari ushbu mahsulotlar orqali dars rejalarini, ishchi varaqlarini tayyorlashlari va talabalarning ishlash topshiriqlarini baholashlari mumkin. Darsni boshlashdan oldin darsda o'rganiladigan ko'nikmaning videolavhasini taqdimot dasturi yordamida o'rganiladigan mavzuga oid tomosha qilish, to'g'ri texnikani ko'rsatuvchi fotosuratlarini o'quvchilar bilan baham ko'rish darsga bo'lgan qiziqish va motivatsiyani oshiradi.²

Maktab jismoniy tarbiyasining bolalar va yoshlarga qo'shgan eng muhim hissasi ularga hayot uchun jismoniy faoliyatni odat qilib berish orqali ularni faol hayot tarzi bilan ta'minlashdir. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'quvchilarga ushbu odatga kirishga yordam beradigan ma'lumotlarni taqdim etish uchun texnologik mahsulotlardan foydalanishi mumkin. Jismoniy tarbiyachilar jismoniy faoliyatni kuzatish qurilmalarining qaysi biri rivojlanish bosqichiga ko'ra bolalarga mos kelishini hal qilishlari kerak. Bolalarning yurak urishini kuzatish va ularni kattalar ma'lumotlari bilan taqqoslash yoki bolalarda ishlatiladigan kattalar uchun mo'ljallangan qurilmaga ega bo'lish uchun texnologiyadan foydalanish noto'g'ri ma'lumot beradi. O'qituvchilar ushbu vositalardan faqat yoshga mos vositalar ishlatilganda o'qitishni yaxshilash uchun foydalanishlari kerak. Jismoniy tarbiya bo'yicha tegishli amaliyotlar talabalarning o'quv taxminlariga mos keladigan va talabalarning rivojlanish darajalariga mos keladigan tadbirlarni o'z ichiga olishi kerak va tarkib standartlarga mos kelishi kerak. Texnologiyadan foydalangan holda texnologiyadan foydalanish talabalar uchun haqiqiy ta'lim tajribalarini taqdim etmasligi mumkin, chunki texnologiya o'quv dasturi bo'lmagan joyda o'qitishni osonlashtiradigan vositadir.

Texnologiyalarni hayotimizga joriy etish bilan jismoniy tarbiya darslarini video o'yinlar yoki sog'liqni saqlash klublariga qaytarish asosiy muammo bo'lib qolmoqda. Jismoniy tarbiyada foydalanilganda, jismoniy mashqlar o'yinlari talabalarga umrbod

¹ Hersey, J. C. & Jordan, A. (2007). Reducing children's TV time to reduce the risk of childhood overweight: The children's media use study. Retrieved January 16, 2009, from http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/pdf/TV_Time_Highlights.pdf

² Lee, S. M.; Burgeson, C. R.; Fulton, J. E.; & Spain, C. G. (2007). Physical education and physical activity: Results from the School Health Policies and Programs Study 2006. *Journal of School Health*, 77(8), 435-463.

jismoniy faoliyatning har xil turlarini joriy etishda va qiziqarli jismoniy mashqlar tajribalarini taqdim etishda rahbarlik qilishi mumkin.¹

Maktab o'quv dasturida ajralmas pozitsiyani egallagan jismoniy tarbiya va sport insonning harakatga bo'lgan ehtiyojini asos qilib olgan va harakatlar orqali birma-bir yaxlit rivojlanishga (jismoniy, kognitiv, ta'sirchan) erishishga qaratilgan kursdir. Texnologik yutuqlar va mexanizatsiyalash odamlarni kamroq energiya sarflaydigan ko'proq ish ishlab chiqarishga qaratilgan bo'lsa-da, aslida bu odamlarni 'kamroq harakatlanishiga' olib keladi. Bugungi texnologiya nafaqat bizda mavjud bo'lgan ko'plab individual va ijtimoiy xatti-harakatlarni o'zgartiradi, balki ularga yangilarini ham qo'shadi. Ehtimol, texnologiya ko'magida olingan yangi xatti-harakatlar bilan keng tarqalgan harakatsiz hayotni past darajadagi jismoniy faoliyat bilan shug'ullanadigan hayotga aylantirish uchun yana texnologiyadan foydalanishning eng yaxshi usuli bo'lishi mumkin.²

NATIJARLAR

Endi texnologiya bilan chambarchas bog'liq bo'lgan tinch turmush tarzini ko'rib chiqish kerak va hayotni iloji boricha tezroq yengillashtiradigan, inson uchun vaqtni tejaydigan, texnologik vositalardan unumli foydalanadigan va ulardan foydalanishni kengaytiradigan imkoniyat va imkoniyatlarni baholash kerak. Sportni har qanday yoshda qilish mumkin bo'lganidek, texnologiyadan ham har qanday yoshda foydalanish mumkin. Jismoniy tarbiyachilar endi umrbod sport, hamma uchun umrbod texnologiya va har qanday yoshdagi texnologiyani sport shiorlari yonida chaqirishlari va buni ularning turmush tarzida aks ettirishlari o'rinli bo'lar edi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Crespo, C. J.; Smith, E.; Troiano, R. P.; Bartlett, S. J.; Macera, C. A.; & Anderson, R. E. (2001). Television watching, energy intake and obesity in U.S. children: Results from the 3rd NHANES: 1988-1994. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 155, 360-365.
2. Eston, R. G.; Rowlands, A. V.; & Ingledew, D. K. (1998). Validity of heart rate, pedometer and accelerometry for predicting the energy cost of children's activities.
3. Hersey, J. C. & Jordan, A. (2007). Reducing children's TV time to reduce the risk of childhood overweight: The children's media use study. Retrieved January 16, 2009, from http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/pdf/TV_Time_Highlights.pdf

¹ National Association for Sport and Physical Education (2004). *Moving into the future: National standards for physical education* (2nd edition). Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education.

² Robinson, T. N. (1999). Reducing children's television viewing to prevent obesity: A randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association*, 282, 1561-1567.

4. Lee, S. M.; Burgeson, C. R.; Fulton, J. E.; & Spain, C. G. (2007). Physical education and physical activity: Results from the School Health Policies and Programs Study 2006. *Journal of School Health*, 77(8), 435-463.
5. National Association for Sport and Physical Education (2004). *Moving into the future: National standards for physical education* (2nd edition). Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education.
6. Robinson, T. N. (1999). Reducing children's television viewing to prevent obesity: A randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association*, 282, 1561-1567.