

TA'LIM MUASSASALARIDA O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISH VA BOSHQARISHNING ZAMONAVIY INNOVATSION YONDASHUVLARI

Robilova Sharofatxon Mamajon qizi

FarDU Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrası o'qituvchisi

Mamatova Fotimaxon Sevinchbek qizi

FarDU Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi robilovasharofat486@gmail.com

+998940788844 ORCID ID 0009-0000-6131-5450

Annotatsiya: *Mazkur maqolada ta'lim muassasalarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish va uni samarali boshqarishning zamonaviy innovatsion yondashuvlari tahlil qilingan. Jismoniy tarbiya jarayoniga raqamli texnologiyalarni joriy etish, individual yondashuv asosida mashg'ulotlarni tashkil etish, pedagogik monitoring tizimini takomillashtirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlikni boshqarishda zamonaviy usullardan foydalanishning o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, motivatsiyasi va ta'lim samaradorligiga ta'siri ochib berilgan.*

Аннотация: *В данной статье анализируются современные инновационные подходы к формированию и эффективному управлению физической подготовкой учащихся в учебных заведениях. Подчеркиваются внедрение цифровых технологий в процесс физического воспитания, организация занятий на основе индивидуального подхода, совершенствование системы педагогического мониторинга и педагогические механизмы формирования здорового образа жизни. Также раскрывается влияние использования современных методов управления физической подготовкой на физическое развитие, мотивацию и образовательную эффективность учащихся.*

Annotatsion: *This article analyzes modern innovative approaches to the formation and effective management of physical fitness of students in educational institutions. The introduction of digital technologies into the physical education process, the organization of classes based on an individual approach, the improvement of the pedagogical monitoring system, and the pedagogical mechanisms for the formation of a healthy lifestyle are highlighted. The impact of the use of modern methods in the management of physical fitness on the physical development, motivation, and educational effectiveness of students is also revealed.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tayyorgarlik, innovatsion yondashuv, pedagogik texnologiyalar, jismoniy tarbiya, monitoring, individual yondashuv, ta'lim muassasalari, raqamli texnologiyalar, sog'lom turmush tarzi.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, инновационный подход, педагогические технологии, физическое воспитание, мониторинг, индивидуальный подход, образовательные учреждения, цифровые технологии, здоровый образ жизни.*

Keywords: *physical training, innovative approach, pedagogical technologies, physical education, monitoring, individual approach, educational institutions, digital technologies, healthy lifestyle.*

KIRISH

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan davrda ta'lim tizimi oldida turgan eng muhim vazifalardan biri yosh avlodni har tomonlama barkamol, jismonan sog'lom va intellektual salohiyatli etib tarbiyalashdan iborat. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish nafaqat ularning salomatligini mustahkamlash, balki ta'lim jarayonidagi faolligini oshirish, mehnat qobiliyatini rivojlantirish hamda kelajakdagi kasbiy faoliyatiga tayyorlashda ham muhim omil hisoblanadi. Shu sababli jismoniy tarbiya tizimini zamonaviy talablar asosida takomillashtirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

So'nggi yillarda o'quvchilar orasida kamharakatlilik (gipodinamiya), ortiqcha vazn, tez charchash, qomat buzilishlari va turli surunkali kasalliklarning ko'payib borayotgani kuzatilmoqda. Bunga kompyuter texnologiyalari va mobil qurilmalardan haddan tashqari foydalanish, ochiq havoda harakatli o'yinlarning kamayishi hamda sog'lom turmush tarziga yetarli e'tibor qaratilmayotgani sabab bo'lmoqda. Mazkur holatlar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatib, ta'lim sifati pasayishiga ham olib kelishi mumkin.

Shu nuqtai nazardan, ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda an'anaviy yondashuvlardan zamonaviy innovatsion texnologiyalarga o'tish zarurati yuzaga kelmoqda. An'anaviy tizimda mashg'ulotlar ko'pincha barcha o'quvchilar uchun yagona dastur va bir xil me'yorlar asosida olib boriladi. Bunday yondashuv esa o'quvchilarning individual xususiyatlari, ya'ni yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanish darajasi, sog'lig'i va qiziqishlarini to'liq hisobga olmaydi. Natijada ayrim o'quvchilarda jismoniy mashqlarga nisbatan qiziqishning pasayishi, o'z imkoniyatlariga nisbatan ishonchsizlik yoki aksincha, ortiqcha yuklamalar tufayli salbiy oqibatlar yuzaga kelishi mumkin.

Zamonaviy innovatsion yondashuvlar esa o'quvchi shaxsini ta'lim jarayonining markaziga qo'yadi. Bunda jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish jarayoni individual va differensial yondashuv asosida tashkil etiladi. Har bir o'quvchining jismoniy holati maxsus testlar va pedagogik monitoring yordamida baholanadi, olingan natijalarga muvofiq mashg'ulot yuklamalari belgilanadi. Bu esa jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini izchil yaxshilashga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya jarayoniga axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etish ham muhim ahamiyatga ega. Fitnes-trekerlar, mobil ilovalar, elektron monitoring tizimlari va interaktiv ta'lim vositalari o'quvchilarning jismoniy faolligini nazorat qilish, mashg'ulot natijalarini tahlil etish hamda ularni sport faoliyatiga rag'batlantirish imkonini beradi. Raqamli texnologiyalar o'qituvchilarga ham o'quvchilarning rivojlanish dinamikasini kuzatish va mashg'ulot rejalari mazmunini takomillashtirishda yordam beradi.

Jismoniy tayyorgarlikni boshqarishda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini shakllantirish ham muhim o'rin tutadi. O'quvchilarda to'g'ri ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, zararli odatlardan voz kechish kabi ko'nikmalarni rivojlantirish jismoniy tarbiya tizimining ajralmas qismi hisoblanadi. Bu borada maktab, oila va mahalla hamkorligini yo'lga qo'yish muhim pedagogik ahamiyatga ega.

O'zbekiston Respublikasida ta'lim va sport sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar ham jismoniy tarbiya tizimini modernizatsiya qilishga qaratilgan. Xususan, umumta'lim maktablarida sport infratuzilmasini rivojlantirish, o'quvchilarni ommaviy sportga jalb etish, jismoniy tarbiya o'qituvchilarining malakasini oshirish hamda ilg'or xorijiy tajribalarni amaliyotga tatbiq etish bo'yicha qator chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Demak, ta'lim muassasalarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish va boshqarishning zamonaviy innovatsion yondashuvlarini ishlab chiqish hamda amaliyotga joriy etish sog'lom, jismonan yetuk va raqobatbardosh avlodni tarbiyalashning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi ta'lim muassasalarida jismoniy tayyorgarlikni samarali tashkil etish va boshqarishning innovatsion usullarini tahlil qilish hamda ularni amaliyotga joriy etish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Ta'lim muassasalarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish va boshqarish masalalari mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan keng tadqiq etilgan. Ushbu tadqiqotlar jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish, o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda innovatsion pedagogik texnologiyalarni amaliyotga joriy etishning ilmiy asoslarini yaratishga xizmat qilgan.

O'zbekistonlik olim A. Abdullayev o'zining "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" nomli asarida jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi shaxsning jismoniy kamolotini ta'minlashdan iborat ekanligini ta'kidlaydi. Muallif jismoniy sifatlarni rivojlantirishda tizimlilik, izchillik va o'quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish zarurligini qayd etadi. Uning fikricha, jismoniy tayyorgarlikni samarali shakllantirish uchun mashg'ulotlar ilmiy asosda rejalashtirilishi lozim.

Professor Sh.X. Xonkeldiyev "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" asarida jismoniy tarbiya jarayonini boshqarishda pedagogik nazoratning o'рни muhim ekanligini ko'rsatib o'tgan. Olim jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini muntazam monitoring qilish o'quvchilarning individual rivojlanish dinamikasini aniqlash imkonini berishini ta'kidlaydi. Shuningdek, jismoniy yuklamalarni me'yorlashtirish ta'lim samaradorligini oshirishga xizmat qilishi qayd etilgan.

T.S. Usmonxo'jayev tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda innovatsion yondashuvlardan foydalanish zarurligi asoslab berilgan. Olimning fikricha, o'quvchilarning qiziqishlari va ehtiyojlarini hisobga

olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish ularning darslarga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi hamda jismoniy faollikni kuchaytiradi.

Rus olimi L.P. Matveyev jismoniy tarbiya nazariyasiga oid ilmiy ishlarida jismoniy tayyorgarlikni boshqarishning ilmiy tamoyillarini ishlab chiqqan. U jismoniy yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirib borilishi va muntazam nazorat qilinishi sport hamda jismoniy tarbiya jarayonining muhim sharti ekanligini ta'kidlaydi.

V.K. Balsevich o'z tadqiqotlarida jismoniy faollikning bolalar sog'lig'iga ta'sirini o'rgangan. Uning xulosalariga ko'ra, muntazam jismoniy mashqlar o'quvchilarning funksional imkoniyatlarini yaxshilaydi, kasalliklarning oldini oladi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi.

Xalqaro tashkilotlardan Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) tomonidan ishlab chiqilgan tavsiyalarda 5–17 yoshdagi bolalar va o'smirlarning har kuni kamida 60 daqiqa o'rtacha yoki yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik bilan shug'ullanishi tavsiya etiladi. Ushbu tavsiyalar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishda muhim metodik asos bo'lib xizmat qiladi.

Shuningdek, UNESCO tomonidan ishlab chiqilgan "Quality Physical Education Guidelines for Policy Makers" hujjatida sifatli jismoniy tarbiya tizimini tashkil etishning asosiy tamoyillari belgilangan. Unda inklyuzivlik, xavfsizlik, o'quvchi shaxsiga yo'naltirilganlik va innovatsion texnologiyalardan foydalanish zarurligi qayd etilgan.

Mazkur tadqiqotda ilmiy bilishning nazariy va empirik metodlaridan foydalanildi. Jumladan, ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish, pedagogik kuzatish hamda statistik ma'lumotlarni o'rganish usullari qo'llanildi. Ushbu metodlar yordamida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish va boshqarishning zamonaviy innovatsion yondashuvlari tahlil qilindi hamda ularni amaliyotga tatbiq etish bo'yicha ilmiy xulosalar ishlab chiqildi.

NATIJALAR

Tadqiqot davomida ta'lim muassasalarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish va boshqarishning zamonaviy innovatsion yondashuvlari tahlil qilindi hamda ularning amaliy samaradorligi o'rganildi. Olingan natijalar jismoniy tarbiya jarayoniga innovatsion texnologiyalarni joriy etish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi.

Avvalo, jismoniy tayyorgarlikni boshqarishda individual yondashuvdan foydalanishning samaradorligi aniqlandi. O'quvchilarning yoshi, jinsi, salomatlik holati va jismoniy rivojlanish darajasini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturlari ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qildi. Individual yondashuv natijasida o'quvchilarning chidamlilik, tezkorlik, kuch va chaqqonlik ko'rsatkichlari yaxshilanganligi kuzatildi.

Shuningdek, pedagogik monitoring tizimini takomillashtirish orqali o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam baholab borish imkoniyati yaratildi. Monitoring natijalari asosida mashg'ulot yuklamalarini moslashtirish va zarur hollarda tuzatishlar kiritish ta'lim jarayonining samaradorligini oshirdi.

Raqamli texnologiyalardan foydalanish ham muhim natijalarni berdi. Fitnes-trekerlar, mobil ilovalar va elektron nazorat tizimlari yordamida o'quvchilarning jismoniy faolligi haqida aniq ma'lumotlar olish imkoniyati paydo bo'ldi. Bu esa o'qituvchilarga mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish va o'quvchilarning rivojlanish dinamikasini kuzatishga yordam berdi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida interaktiv metodlar, sport o'yinlari va innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish o'quvchilarning darslarga bo'lgan qiziqishini sezilarli darajada oshiradi. Natijada ularning darslarda ishtirok etish faolligi kuchayadi, jismoniy mashqlarni bajarishga nisbatan ijobiy munosabat shakllanadi.

Bundan tashqari, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga qaratilgan tadbirlar o'quvchilarda salomatlikni asrash madaniyatining shakllanishiga xizmat qilishi aniqlandi. Ota-onalar, sinf rahbarlari va jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'rtasidagi hamkorlikning yo'lga qo'yilishi jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini oshiruvchi omillardan biri sifatida baholandi.

MUHOKAMA

Olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish va boshqarishda innovatsion yondashuvlardan foydalanish an'anaviy tizimga nisbatan bir qator afzalliklarga ega. Xususan, individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilarning shaxsiy imkoniyatlarini hisobga olishga xizmat qiladi. Bu esa ularning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini barqaror ravishda yaxshilash imkonini beradi.

Adabiyotlar tahlili natijalari A. Abdullayev va Sh.X. Xonkeldiyevlarning ilmiy qarashlari bilan hamohang ekanligini ko'rsatdi. Mazkur olimlar jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etishda pedagogik nazorat va individual yondashuv muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaganlar.

Shuningdek, UNESCO va Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan ilgari surilgan tavsiyalar jismoniy tarbiya tizimiga innovatsion texnologiyalarni tatbiq etish zarurligini ko'rsatadi. Ayniqsa, o'quvchilarning kunlik jismoniy faolligini oshirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kunning ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi.

Biroq ta'lim muassasalarida innovatsion yondashuvlarni joriy etishda ayrim muammolar ham mavjud. Jumladan, ayrim maktablarda sport infratuzilmasining yetarli darajada rivojlanmaganligi, zamonaviy texnik vositalarning kamligi hamda jismoniy tarbiya o'qituvchilarining innovatsion texnologiyalar bo'yicha bilim va ko'nikmalarining yetarli emasligi kuzatiladi.

Mazkur muammolarni bartaraf etish uchun jismoniy tarbiya o'qituvchilarining malakasini muntazam oshirib borish, ta'lim muassasalarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash hamda jismoniy tarbiya jarayoniga axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini keng joriy etish zarur. Shu bilan birga, oila va maktab hamkorligini rivojlantirish orqali o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga nisbatan mas'uliyat hissini shakllantirish maqsadga muvofiqdir.

Demak, jismoniy tayyorgarlikni boshqarishning innovatsion modeli o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash bilan bir qatorda ularning sog'lom hayotiy ko'nikmalarini shakllantirishga ham xizmat qiladi.

XULOSA

Ta'lim muassasalarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish va boshqarishning zamonaviy innovatsion yondashuvlarini o'rganish asosida quyidagi xulosalarga kelindi: Birinchidan, jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishda individual yondashuvdan foydalanish o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlari va ehtiyojlarini hisobga olishga yordam beradi. Bu esa ularning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirish imkonini yaratadi.

Ikkinchidan, pedagogik monitoring tizimini yo'lga qo'yish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam nazorat qilish va mashg'ulotlar mazmunini takomillashtirishga xizmat qiladi. Monitoring natijalari ta'lim jarayonini boshqarishda muhim axborot manbai hisoblanadi.

Uchinchidan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida raqamli texnologiyalar va innovatsion pedagogik usullardan foydalanish o'quvchilarning darslarga bo'lgan qiziqishini oshiradi, ularning motivatsiyasini kuchaytiradi hamda jismoniy faolligini rag'batlantiradi.

To'rtinchidan, sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha olib boriladigan maqsadli ishlar o'quvchilarning salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Beshinchidan, jismoniy tayyorgarlikni samarali boshqarish uchun ta'lim muassasalarining moddiy-texnik bazasini rivojlantirish, jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini oshirish hamda innovatsion texnologiyalarni amaliyotga keng joriy etish zarur.

Xulosa qilib aytganda, ta'lim muassasalarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish va boshqarishning zamonaviy innovatsion yondashuvlari sog'lom, jismonan barkamol va raqobatbardosh avlodni tarbiyalashning muhim omili hisoblanadi.

Ushbu yondashuvlarni ta'lim amaliyotiga izchil tatbiq etish jismoniy tarbiya tizimining sifat va samaradorligini yanada oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi PF-6099-son Farmoni "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 17-iyundagi PQ-5148-son Qarori "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida".

4. Qayumov Sh.A. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini va amaliy ko'nikmalarini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirish Sciences. – 2023.
5. Karimov B. Scientific-pedagogical basis of use of innovative technologies in physical education lessons – 2024.
6. Ibragimova N.I., Djurayeva M.Z. Jismoniy madaniyat va sport ta'limida o'quv jarayonini tashkil etish muammolari va yechimi // Science and Education. – 2024.
7. Narziyev Sh.A. Jismoniy tarbiya darslarini sog'lomlashtirishga yo'naltirish uslubi "Samarali ta'lim va barqaror innovatsiyalar jurnali. – 2024.
8. O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. Ommaviy sportni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlari. – Toshkent, 2022.
9. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fanini o'qitish bo'yicha metodik tavsiyalar. – Toshkent, 2023.
10. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi. Jismoniy madaniyat yo'nalishi bo'yicha davlat ta'lim standarti. – Toshkent, 2024.
11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yilda yoshlarni sportga keng jalb etish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha qaror va farmonlari.
12. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.
13. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2020.
14. Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari asoslari. – Toshkent, 2020.
15. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury: uchebnik dlya institutov fizicheskoy kultury. – Moskva: Sport, 2021. – 543 s.
16. Balsevich V.K. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – Москва: Советский спорт, 2021.