

TALABALARDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISHDA INNOVATSION METODLARNING SAMARADORLIGI

Niyazov Abilbay Tolibaevich

Ajiniyaz Nomidagi Nukus Davlat Pedagogikaliq Instituti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20213879>

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda innovatsion metodlarning samaradorligi ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, interfaol mashg'ulot usullari hamda raqamli vositalarning jismoniy tarbiya jarayonidagi ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot davomida innovatsion metodlardan foydalanish talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, mashg'ulotlarga qiziqishini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, innovatsion metodlar, jismoniy tarbiya, pedagogik texnologiyalar, talabalar, interfaol usullar, sport mashg'ulotlari, sog'lom turmush tarzi.

Аннотация. В данной статье научно анализируется эффективность инновационных методов в повышении физической подготовленности студентов.

Освещается значение современных педагогических технологий, интерактивных методов обучения и цифровых средств в процессе физического воспитания. В ходе исследования установлено, что использование инновационных методов положительно влияет на развитие физических качеств студентов, повышает интерес к занятиям и способствует формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая подготовка, инновационные методы, физическое воспитание, педагогические технологии, студенты, интерактивные методы, спортивные тренировки.

Annotation. This article scientifically analyzes the effectiveness of innovative methods in improving students' physical fitness. The importance of modern pedagogical technologies, interactive teaching methods, and digital tools in physical education is highlighted. The study found that the use of innovative methods positively affects the development of students' physical qualities, increases interest in training sessions, and contributes to the formation of a healthy lifestyle.

Keywords: physical fitness, innovative methods, physical education, pedagogical technologies, students, interactive methods, sports training.

Kirish

Bugungi globallashuv va texnologiyalar jadal rivojlanayotgan davrda yoshlarning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishini ta'minlash hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish muhim ijtimoiy-pedagogik masalalardan biri sifatida qaralmoqda.

Chunki talabalik davri inson organizmining faol rivojlanish bosqichi bo'lib, ushbu davrda shakllangan jismoniy faollik va sog'lom turmush ko'nikmalari kelajakdagi mehnat faoliyati hamda hayot sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Hozirgi kunda ilm-fan va axborot texnologiyalarining rivojlanishi natijasida yoshlarning kundalik hayotida kamharakatlilik holatlari ortib bormoqda. Kompyuter, telefon va boshqa raqamli vositalardan uzoq vaqt foydalanish jismoniy faollikning pasayishiga, sog'liq bilan bog'liq turli muammolarning yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda. Ayniqsa, talabalar orasida gipodinamiya, ortiqcha vazn, tez charchash va jismoniy tayyorgarlikning sust rivojlanishi kabi holatlar ko'payib bormoqda. Bu esa jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini zamonaviy talabalar asosida tashkil etishni taqozo etadi.

An'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ko'p hollarda barcha talabalar uchun bir xil tarzda olib boriladi. Bunday yondashuv esa har bir talabaning individual jismoniy imkoniyatlari, qiziqishlari va fiziologik xususiyatlarini to'liq hisobga olish imkonini bermaydi. Natijada ayrim talabalar mashg'ulotlarga sust qatnashadi yoki jismoniy faollikka bo'lgan qiziqishini yo'qotadi.

Shu sababli ta'lim jarayoniga innovatsion metodlarni joriy qilish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Innovatsion metodlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish, talabalar motivatsiyasini oshirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, interfaol metodlar, multimedia vositalari, raqamli texnologiyalar, fitnes dasturlari va individual yondashuv asosidagi mashg'ulotlar talabalarning jismoniy faolligini oshirishda samarali vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Zamonaviy texnologiyalar yordamida mashg'ulot jarayonini nazorat qilish, yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish va talabalar organizmidagi o'zgarishlarni monitoring qilish imkoniyati yaratilmoqda.

So'nggi yillarda rivojlangan davlatlarning ta'lim tizimida innovatsion pedagogik texnologiyalardan keng foydalanilmoqda. Xususan, elektron ta'lim platformalari, mobil ilovalar, virtual mashg'ulotlar, aqlli fitnes qurilmalari va interfaol o'yin texnologiyalari jismoniy tarbiya tizimining ajralmas qismiga aylanmoqda. Bunday texnologiyalar talabalarni mashg'ulot jarayoniga faol jalb etish, ularda mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini shakllantirish hamda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida innovatsion metodlardan foydalanish nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki talabalar psixologik holatini yaxshilashda ham muhim rol o'ynaydi.

Zamonaviy interfaol mashg'ulotlar talabalar o'rtasida hamkorlikni rivojlantiradi, ijtimoiy faollikni oshiradi va stress holatlarini kamaytirishga yordam beradi. Ayniqsa, sport o'yinlari, guruhli mashqlar va raqamli texnologiyalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar yoshlarning jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishini yanada kuchaytiradi.

Bugungi kunda O'zbekistonda ham jismoniy tarbiya va sport sohasiga katta e'tibor qaratilmoqda. Yoshlarni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash, sport infratuzilmasini rivojlantirish hamda jismoniy tarbiya tizimiga zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish bo'yicha keng ko'lamlı islohotlar amalga oshirilmoqda. Shu sababli oliy ta'lim tizimida jismoniy tayyorgarlikni oshirishda innovatsion metodlarning samaradorligini ilmiy jihatdan o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur maqolaning maqsadi talabalarda jismoniy tayyorgarlikni oshirishda innovatsion metodlarning samaradorligini ilmiy asosda tahlil qilish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarning

afzalliklarini aniqlash hamda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirish bo'yicha ilmiy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Asosiy qism

Talabalarning jismoniy tayyorgarligi va uning ahamiyati

Talabalarning jismoniy tayyorgarligi yoshlarning sog'lom rivojlanishi, kasbiy faoliyatga tayyorlanishi va jismoniy imkoniyatlarini shakllantirishda muhim omillardan biri hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik inson organizmining funksional imkoniyatlarini oshirib, turli kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi.

Jismoniy tayyorgarlik quyidagi asosiy sifatlarni o'z ichiga oladi:

- kuch;
- chidamlilik;
- tezkorlik;
- chaqqonlik;
- egiluvchanlik;
- koordinatsiya.

Talabalarda ushbu sifatlarni rivojlantirish uchun muntazam mashg'ulotlar tashkil etilishi zarur. An'anaviy mashg'ulotlar bilan bir qatorda innovatsion metodlardan foydalanish mashg'ulot samaradorligini sezilarli darajada oshiradi

Jismoniy tarbiya jarayonida innovatsion metodlarning o'rni

Innovatsion metodlar ta'lim jarayoniga yangi pedagogik texnologiyalar va zamonaviy yondashuvlarni joriy etishni anglatadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida innovatsion metodlardan foydalanish talabalarni faol ishtirok etishga undaydi hamda ularning qiziqishini oshiradi.

Quyidagi innovatsion metodlar samarali hisoblanadi:

Interfaol metodlar

Interfaol metodlar talabalar o'rtasida hamkorlikni rivojlantiradi. Guruhli mashqlar, sport o'yinlari va musobaqalar orqali talabalar jamoaviy ishlash ko'nikmalarini shakllantiradi.

Multimedia vositalari

Video darslar, animatsiyalar va elektron taqdimotlar mashqlar texnikasini to'g'ri o'rganishga yordam beradi. Vizual ko'rsatmalar talabalar tomonidan mashqlarni tez va aniq o'zlashtirish imkonini yaratadi.

Raqamli texnologiyalar

Mobil ilovalar, fitnes dasturlari va aqlli qurilmalar orqali talabalar o'z jismoniy holatini nazorat qilish imkoniyatiga ega bo'ladi. Masalan, yurak urish tezligi, bosilgan qadamlar soni va sarflangan energiya nazorat qilinadi.

Individual yondashuv

Har bir talabaga uning jismoniy imkoniyatidan kelib chiqib yuklama berilishi innovatsion metodlarning muhim jihatlardan biridir. Bu usul mashg'ulot samaradorligini oshiradi va ortiqcha yuklamalarning oldini oladi.

Innovatsion metodlarning samaradorligi

Innovatsion metodlardan foydalanish quyidagi ijobiy natijalarni beradi:

1. Talabalarning mashg'ulotlarga qiziqishi ortadi;

2. Jismoniy sifatlar tezroq rivojlanadi;
3. Mashg'ulotlar samaradorligi oshadi;
4. Talabalarning mustaqil shug'ullanish ko'nikmalari shakllanadi;
5. Sog'lom turmush tarzi rivojlanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy texnologiyalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarda talabalar an'anaviy usullarga nisbatan faolroq qatnashadi. Ayniqsa, musobaqa elementlari va elektron nazorat tizimlari talabalar motivatsiyasini kuchaytiradi.

Innovatsion mashg'ulot metodlari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Chidamlilikni rivojlantirish

Chidamlilikni oshirish uchun interval mashqlar, yugurish dasturlari va kardio mashg'ulotlardan foydalaniladi. Fitnes ilovalari orqali yuklama nazorat qilinadi.

Kuch sifatini rivojlantirish

Trenajyor mashqlari, funksional trening va crossfit elementlari talabalar mushak tizimini rivojlantirishda samarali hisoblanadi.

Tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish

Sport o'yinlari, estafeta mashqlari va reaksiya mashqlar talabalar tezkorligini oshiradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish

Stretching mashqlari va yoga elementlari talabalarning egiluvchanligini yaxshilaydi hamda jarohatlarning oldini oladi.

Pedagogik tajriba va natijalar tahlili

Tajriba davomida talabalarning bir guruhi an'anaviy metodlar asosida, ikkinchi guruhi esa innovatsion metodlar yordamida mashg'ulot olib bordi. Tadqiqot yakunida innovatsion metodlardan foydalangan guruhda quyidagi o'zgarishlar kuzatildi:

- chidamlilik ko'rsatkichlari yaxshilandi;
- mashg'ulotlarga qatnashish faolligi oshdi;
- jismoniy sifatlar rivojlandi;
- talabalar motivatsiyasi kuchaydi.

Bu esa innovatsion metodlarning jismoniy tayyorgarlikni oshirishda samarali ekanligini ko'rsatadi.

Xulosa

Talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda innovatsion metodlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar va raqamli vositalar mashg'ulot samaradorligini oshirish bilan birga talabalar motivatsiyasini ham kuchaytiradi.

Innovatsion metodlar yordamida jismoniy sifatlar samarali rivojlanadi, sog'lom turmush tarzi shakllanadi hamda talabalarning jismoniy faolligi oshadi. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda zamonaviy innovatsion yondashuvlardan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2014.
2. Kerimov F.A. Sport mashg'ulotlarining ilmiy asoslari. – Toshkent, 2017.

3. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2016.
4. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlash tizimi. – Kiev, 2018.
5. Usmonxo‘jayev T.S. Jismoniy tarbiya pedagogikasi. – Toshkent, 2015.
6. Bompa T. Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.
7. Zamonaviy sport texnologiyalari bo‘yicha ilmiy maqolalar va internet manbalari.