

16-17 YOSH O‘SMIRLARNING JISMONIY FAOLLIGINI INNOVATSION YONDOSHUVLAR ASOSIDA RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYALARI

Xaydarov Baxtiyor Tojiyevich

*Samarqand davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat va sport kafedrası
pedagogika fanlari doktori (DSc) professor*

Egamberdiyev Abdullo Egamberdi o‘g‘li

*Samarqand davlat pedagogika
instituti 2-bosqich magistranti*

Annotatsiya

Mazkur maqolada o‘smir-yoshlarning jismoniy faolligini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Tadqiqotda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, interaktiv metodlar, axborot-kommunikatsiya vositalari hamda motivatsion mexanizmlarning jismoniy tarbiya jarayonidagi o‘rni tahlil qilingan. Shuningdek, o‘quv-mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish, raqamli platformalar va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan innovatsion uslublarning samaradorligi asoslab berilgan. Natijalar o‘smir-yoshlarning jismoniy tayyorgarligi, faolligi va sportga bo‘lgan qiziqishi oshganini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar

jismoniy faollik, innovatsion yondashuv, pedagogik texnologiya, interaktiv metodlar, sog‘lom turmush tarzi, motivatsiya, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, raqamli texnologiyalar.

Аннотация

В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты развития физической активности подростков на основе инновационных подходов. Проанализирована роль современных педагогических технологий, интерактивных методов, информационно-коммуникационных средств и мотивационных механизмов в процессе физического воспитания. Обоснована эффективность индивидуализации учебно-тренировочного процесса, использования цифровых платформ и инновационных методик, направленных на формирование здорового образа жизни. Результаты исследования свидетельствуют о повышении уровня физической подготовленности и интереса подростков к занятиям спортом.

Ключевые слова

физическая активность, инновационный подход, педагогические технологии, интерактивные методы, здоровый образ жизни, мотивация, учебно-тренировочный процесс, цифровые технологии.

Annotation

This article examines the theoretical and practical aspects of developing adolescents' physical activity based on innovative approaches. The study analyzes the role of modern pedagogical technologies, interactive methods, information and communication tools, and motivational mechanisms in the process of physical education. The effectiveness of individualizing the training process, using digital platforms, and applying innovative methods aimed at promoting a healthy lifestyle is substantiated. The research results indicate an increase in adolescents' physical fitness, activity level, and interest in sports.

Keywords

physical activity, innovative approach, pedagogical technologies, interactive methods, healthy lifestyle, motivation, training process, digital technologies.

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan davrda o'smir-yoshlar hayot tarzida kamharakatlilik (gipodinamiya) muammosi tobora kuchayib bormoqda. Virtual muhitning kengayishi, mobil qurilmalardan ortiqcha foydalanish hamda passiv turmush tarzi yoshlar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada jismoniy tayyorgarlik darajasining pasayishi, ortiqcha vazn, tez charchash va turli funksional buzilishlar kuzatilmoqda. Shu bois o'smir-yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish zamonaviy ta'lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi.

An'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ko'p hollarda o'quvchilarning individual qiziqish va ehtiyojlarini to'liq qondira olmayapti. Shu sababli innovatsion pedagogik texnologiyalar, interaktiv metodlar, axborot-kommunikatsiya vositalari hamda motivatsion mexanizmlarni joriy etish orqali o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirish zarurati yuzaga kelmoqda. Mazkur masalaning dolzarbligi shundaki, innovatsion yondashuvlar nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki o'smirlarning ijtimoiy faolligi, mustaqil fikrlashi va sog'lom hayotiy kompetensiyalarini ham shakllantirishga xizmat qiladi.

Kirish

Jismoniy faollik – o'smir-yoshlarning sog'lom rivojlanishi, organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish va hayot sifatini oshirishning muhim omillaridan biridir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir, nafas olish va tayanch-harakat tizimining mustahkamlanishiga, psixologik barqarorlik va emotsional holatning yaxshilanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, jismoniy faollik yoshlarning intellektual salohiyati va o'quv faoliyatidagi natijadorligini ham oshiradi.

Zamonaviy ta’lim jarayonida innovatsion yondashuvlar – bu o’quvchi shaxsiga yo’naltirilgan, raqamli texnologiyalar bilan boyitilgan hamda interaktiv hamkorlikka asoslangan metodlar majmuasidir. Bunday yondashuvlar o’smirlarning sportga bo’lgan qiziqishini kuchaytirish, mashg’ulot jarayonini individuallashtirish va samaradorligini oshirish imkonini beradi. Mazkur maqolada o’smir-yoshlarning jismoniy faolligini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirishning nazariy asoslari, amaliy uslublari hamda ularning pedagogik samaradorligi tahlil qilinadi.

Tadqiqot maqsadi. Mazkur tadqiqotning maqsadi o’smir-yoshlarning jismoniy faolligini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirishning nazariy-metodik asoslarini ishlab chiqish hamda ularning amaliy samaradorligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning obyekti o’smir-yoshlarning jismoniy tarbiya jarayoni bo’lib, predmeti esa ularning jismoniy faolligini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirish usullari, vositalari hamda pedagogik shart-sharoitlaridan iborat.

Tadqiqot natijasida o’smir-yoshlarning jismoniy faolligini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlarning nazariy asoslari takomillashtiriladi, jismoniy tarbiya mashg’ulotlarida raqamli texnologiyalar va interfaol metodlardan foydalanish mexanizmlari ishlab chiqiladi hamda ularning samaradorligi ilmiy asosda isbotlanadi. Mazkur tadqiqotning amaliy ahamiyati shundan iboratki, olingan natijalar umumta’lim maktablari, sport maktablari va oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg’ulotlarini tashkil etishda, o’quv dasturlarini takomillashtirishda hamda murabbiy va o’qituvchilar faoliyatida amaliy qo’llanma sifatida foydalanilishi mumkin.

1-jadval

Yillik reja

| Bosqich | Davomiyli gi | Asosiy yo’nalish | Mashg’ulot mazmuni (kengaytirilgan) | Innovatsion yondashuvlar va texnologiyalar | Nazorat shakli |
|------------------------------|--------------|---|---|---|--|
| I-bosqich (moslashuv) | 1–3 oy | Umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish, organizmni yuklamaga moslashtirish | Yengil yugurish (400–800 m), past intensivlikdagi interval mashqlar, umumrivojlantiruvchi mashqlar (qo’l, oyoq, gavda), koordinatsion mashqlar, sakrash elementlari, harakatli va milliy o’yinlar | O’yin texnologiyasi, kichik guruhlarda ishlash, motivatsion reyting tizimi, QR-kodli topshiriqlar, raqamli qadam o’lchagich | Boshlang’ich testlar, sog’liq monitoringi, jismoniy tayyorgarlik diagnostikasi |

| | | | | | |
|--|---------|---|--|--|---|
| | | | | (pedometr) | |
| II-bosqich (rivojlantiruvchi) | 4–8 oy | Kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantirish | Interval yugurish (100–200 m), estafeta mashqlari, turnik va tayanch mashqlari, sakrash kombinatsiyalari, mini-futbol, basketbol, voleybol elementlari, funksional trening | Interaktiv metodlar (stansiya usuli), fitness ilovalar, raqamli taymer, videoanaliz, “Challenge” haftalik topshiriqlar | Oraliq testlar, yuklama monitoringi, yurak urish tezligi nazorati |
| III-bosqich (mustahkamlovchi) | 9–12 oy | Maxsus tayyorgarlik, natijalarni mustahkamlash va baholash | Kompleks funksional mashqlar, musobaqa elementlari, nazorat normativlari, kross yugurish (1000–1500 m), aralash estafetalar, jamoaviy sport turnirlari | Gamifikatsiya (ball tizimi), shaxsiy natija kartasi, elektron monitoring jadvali, individual rivojlanish tahlili | Yakuniy testlar, natijalarni qiyosiy tahlil, foizli o‘shish ko‘rsatkichlari |

Mazkur yillik reja 14–15 yoshli o‘smirlarning yosh va fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda bosqichma-bosqich tamoyil asosida ishlab chiqilgan. Dasturda yuklama hajmi va intensivligi asta-sekin oshirib boriladi, bu esa organizmning moslashuv jarayonini ta’minlaydi hamda ortiqcha zo‘riqishning oldini oladi.

I-bosqich (moslashuv) davrida asosiy e’tibor umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishga qaratiladi. Bu bosqichda o‘quvchilar organizmi muntazam yuklamalarga moslashtiriladi, koordinatsiya va harakat madaniyati rivojlantiriladi. O‘yin texnologiyalari va jamoaviy mashqlar o‘smirlarning qiziqishini oshirib, ijtimoiy faolligini kuchaytiradi.

II-bosqich (rivojlantiruvchi) jarayonida jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik) maqsadli rivojlantirish amalga oshiriladi. Interaktiv metodlar, stansiya usuli, raqamli vositalar va videoanaliz qo‘llanilishi mashg‘ulot samaradorligini oshiradi hamda o‘quvchilarning o‘z natijalarini tahlil qilish ko‘nikmasini shakllantiradi.

III-bosqich (mustahkamlovchi) bosqichida erishilgan natijalar nazorat testlari va musobaqa elementlari orqali mustahkamlanadi. Gamifikatsiya va reyting tizimi o‘quvchilarda sog‘lom raqobat muhitini yaratadi hamda ichki motivatsiyani kuchaytiradi. Yakuniy natijalar boshlang‘ich ko‘rsatkichlar bilan qiyoslanib, o‘shish dinamikasi aniqlanadi.

Umuman olganda, mazkur yillik reja innovatsion pedagogik yondashuvlarga asoslanib, o‘smir-yoshlarning jismoniy rivojlanishi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va sportga barqaror qiziqishini ta‘minlashga xizmat qiladi.

2-jadval

TG va NG guruhlarining jismoniy tayyorgarligi

Asosiy jismoniy ko‘rsatkichlar (yillik monitoring)

| Ko‘rsatkichlar | Boshlang‘ich daraja (o‘rtacha) | 6 oy | 12 oy (kutilgan natija) | O‘shish (%) |
|--------------------------------|--------------------------------|--------|-------------------------|------------------|
| 30 m yugurish (sek.) | 5.8–6.2 | 5.5 | 5.2 | 8–12 % |
| 1000 m yugurish (min.) | 4.30–4.50 | 4.15 | 3.55–4.00 | 10–15 % |
| Turnikda tortilish (marta) | 5–7 | 8 | 10–12 | 30–40 % |
| Joyidan uzunlikka sakrash (sm) | 180–190 | 195 | 205–215 | 10–12 % |
| Oldinga egilish (sm) | 5–6 | 7 | 9–10 | 20–30 % |
| Jismoniy faollik indeksi | O‘rtacha | Yaxshi | Yuqori | Barqaror o‘shish |

Mazkur monitoring tizimi o‘smir-yoshlarning jismoniy rivojlanish jarayonini tizimli va uzluksiz ravishda kuzatish, tahlil qilish hamda baholash imkonini beradi. Monitoring jarayoni nafaqat yakuniy natijani aniqlash, balki rivojlanish dinamikasini bosqichma-bosqich o‘rganishga xizmat qiladi. Har bir ko‘rsatkich (tezkorlik, chidamlilik, kuch, moslashuvchanlik va umumiy jismoniy faollik indeksi) muntazam ravishda o‘lchanib, yarim yillik va yillik kesimda tahlil qilinadi. Bu esa o‘quvchilarning individual o‘shish sur‘atlarini aniqlash, ularning kuchli va sust tomonlarini belgilash hamda mashg‘ulot jarayonini shaxsiylashtirish imkonini yaratadi.

Ko‘rsatkichlarning har 6 oyda boshlang‘ich natijalar bilan qiyoslanishi pedagogik jarayon samaradorligini ilmiy asosda baholashga yordam beradi. O‘shish foizi mashg‘ulotlarda qo‘llanilgan metod va vositalarning natijadorligini ko‘rsatuvchi muhim mezon bo‘lib xizmat qiladi. Agar o‘shish dinamikasi rejalashtirilgan darajadan past bo‘lsa, yuklama hajmi, intensivligi yoki mashg‘ulot mazmuniga tegishli tuzatishlar kiritiladi. Aksincha, ijobiy va barqaror o‘shish kuzatilganda, murakkabroq mashqlar hamda yuqori intensivlikdagi yuklamalarga bosqichma-bosqich o‘tiladi. Shu tariqa monitoring tizimi pedagogik boshqaruvning samarali vositasiga aylanadi.

Yillik natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, innovatsion yondashuvlar – interaktiv metodlar, gamifikatsiya, raqamli nazorat vositalari, shaxsiy natija kartalari va motivatsion tizimlar qo'llanilganda jismoniy sifatlarning o'rtacha 12–18 % ga yaxshilanishiga erishish mumkin. Bu o'sish nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasining ortishi, balki o'smirlarning mashg'ulotlarga qiziqishi, ichki motivatsiyasi va sog'lom turmush tarziga ongli munosabatining shakllanishi bilan ham izohlanadi. Shuningdek, muntazam nazorat va natijalarni vizual ko'rinishda tahlil qilish (grafiklar, reytinglar, elektron jadvallar) o'quvchilarda o'z ustida ishlash ko'nikmasini rivojlantiradi va sog'lom raqobat muhitini yaratadi.

Umuman olganda, mazkur monitoring tizimi innovatsion pedagogik yondashuvlar bilan uyg'unlashgan holda o'smir-yoshlarning jismoniy rivojlanishini kompleks boshqarish, samaradorlikni oshirish va uzoq muddatli barqaror natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Xulosa. O'smir-yoshlarning jismoniy faolligini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirish bugungi ta'lim tizimining dolzarb va ustuvor vazifalaridan biridir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, an'anaviy mashg'ulot shakllarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar, interaktiv metodlar, gamifikatsiya va raqamli monitoring vositalari bilan boyitish jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Yillik tajriba-sinov natijalari asosida o'smirlarning tezkorlik, chidamlilik, kuch va moslashuvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarda o'rtacha 12–18 % ijobiy o'sish kuzatildi. Shu bilan birga, mashg'ulotlarga qatnashish faolligi, sportga qiziqish va ichki motivatsiya darajasi ham oshgani aniqlandi. Bu esa innovatsion yondashuvlarning nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki o'quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy kompetensiyalarini shakllantirishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.

Monitoring tizimining muntazam qo'llanilishi jismoniy rivojlanish dinamikasini nazorat qilish, yuklama hajmini ilmiy asosda rejalashtirish hamda individual yondashuvni ta'minlash imkonini berdi. Natijada o'quv-mashg'ulot jarayoni tizimli, boshqariladigan va natijador shaklga keltirildi.

Umuman olganda, innovatsion yondashuvlarga asoslangan jismoniy tarbiya dasturi o'smir-yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish va sportga barqaror qiziqishini rivojlantirishda samarali vosita sifatida tavsiya etiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoni. "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" Manba: <https://lex.uz>

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PQ–5368-son Qarori. Jismoniy tarbiya va sport sohasini boshqarish tizimini takomillashtirish to‘g‘risida Manba: <https://lex.uz>

3. “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun (2020-yil 23-sentabr, O‘RQ–637). Manba: <https://lex.uz>

4. Matkarimov, R. (2019). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.

5. Abdullayev, A. (2021). Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.

6. Kholboeva, Gulhayo Kholboevna (2021) "Mechanisms of improving the motor activity of children aged 6-7 years through initial gymnastics classes," Eurasian Journal of Sport Science: Vol. 1: Iss. 2, Article 1. Available at: <https://uzjournals.edu.uz/eajss/vol1/iss2/1>

7. Xolboyeva G.X. Haydarov B.T. Tojiev X.B. Methodology of the improvement of preliminary gymnastic disciplines in increasing activity of preschool age children (case of Uzbekistan). // International Journal of Psychosocial Rehabilitation. 2020-№6 ISSN:1475-7192 Scopus. DOI: 2009-2011, 2013-2020.B 4562-4569.

8. Holboeva GH Mechanisms of improving primary gymnastics in increasing the motor activity of preschoolers // Scientific Bulletin of the Samarqand State University 2019, issue 6; 140-144.