

## TALABALARNING JISMONIY MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHDA INNOVATION YONDASHUVNING ZARURATI

**Yo‘ldoshev Behruz Komil o‘g‘li**

*Osiyo Xalqaro Universiteti Pedagogika va psixologiya fakulteti*

*M1-P-24 2-bosqich magistranti*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada talabalarning jismoniy madaniyatini rivojlantirish jarayonida innovatsion yondashuvlarning ahamiyati yoritilgan. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda zamonaviy texnologiyalar, interfaol metodlar hamda yangi pedagogik uslublardan foydalanish zaruriyati tahlil qilinadi. Shuningdek, talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy salomatligi va faolligini oshirishda innovatsion yondashuvlarning samaradorligi asoslab berilgan.*

**Kalit so‘zlar:** *jismoniy madaniyat, innovatsion yondashuv, talaba yoshlari, sog‘lom turmush tarzi, sport, interfaol metod, salomatlik.*

**Аннотация:** *В данной статье рассматривается значение инновационных подходов в развитии физической культуры студентов. Анализируется необходимость использования современных технологий, интерактивных методов и новых педагогических приёмов в организации занятий по физическому воспитанию и спорту. Подчёркивается эффективность инновационных решений в формировании у студентов здорового образа жизни, укреплении физического здоровья и повышении активности.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, инновационный подход, студенческая молодёжь, здоровый образ жизни, спорт, интерактивные методы, здоровье.*

**Abstract:** *This article examines the importance of innovative approaches in developing students’ physical culture. It analyzes the necessity of applying modern technologies, interactive methods, and new pedagogical strategies in organizing physical education and sports activities. The study emphasizes the effectiveness of innovation in promoting a healthy lifestyle, enhancing physical health, and increasing students’ activity levels.*

**Keywords:** *physical culture, innovative approach, students, healthy lifestyle, sports, interactive methods, health.*

### **Kirish**

Bugungi globallashuv sharoitida jamiyat taraqqiyotini ta’minlashda yosh avlodning sog‘lom va barkamol bo‘lib voyaga yetishi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarda jismoniy madaniyatni rivojlantirish, ularni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish, muntazam sport bilan shug‘ullanishga rag‘batlantirish zamonaviy ta’limning eng muhim vazifalaridan biridir. Shu bois so‘nggi yillarda talabalarning jismoniy tarbiyasini samarali tashkil etishda

innovatsion texnologiyalar, interfaol metodlar va yangi pedagogik yondashuvlardan keng foydalanish zarurati kuchayib bormoqda.

Jismoniy madaniyat nafaqat insonning sog‘lig‘ini mustahkamlash, balki uning ijtimoiy faolligini oshirish, irodaviy sifatlarini shakllantirish va jamiyatda faol o‘rin egallashida ham muhim omildir. Shu sababli jismoniy tarbiya jarayoniga yangicha qarash, an‘anaviy yondashuvlarni zamonaviy metodlar bilan uyg‘unlashtirish hamda o‘quv mashg‘ulotlarini talabalarning qiziqish va ehtiyojlariga moslashtirish bugungi kun talabidir. Innovatsion yondashuvlar orqali ta‘lim jarayonida raqamli texnologiyalar, virtual mashg‘ulotlar, sog‘lomlashtiruvchi dasturlar va sportning zamonaviy turlari qo‘llanilishi talabalar jismoniy madaniyatini yanada rivojlantirishga xizmat qiladi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, talabalarning jismoniy madaniyatini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlarni qo‘llash nafaqat ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash, balki kelajakdagi kasbiy faoliyatida yuqori samaradorlikka erishish, stressga bardoshlilikni oshirish va intellektual salohiyatni rivojlantirishga ham bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Shu bois mazkur mavzuni ilmiy jihatdan o‘rganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, jismoniy tarbiya tizimida samarali mexanizmlarni ishlab chiqishda muhim omil hisoblanadi.

Bugungi globallashtirish davrida jismoniy tarbiya va sport faoliyati nafaqat sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, balki talabalarning ijtimoiy faolligini, mehnat unumdorligini va intellektual salohiyatini oshirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy oliy ta‘lim tizimida talabalarning jismoniy madaniyatini rivojlantirishga yangicha yondashuvlarni tatbiq etish masalasi dolzarb bo‘lib, bunda innovatsion texnologiyalar, interfaol metodlar hamda raqamli ta‘lim vositalarining qo‘llanilishi muhim o‘rin tutadi.

An‘anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari ko‘p hollarda reproduktiv faoliyatga asoslangan bo‘lsa, innovatsion yondashuvlar talabalarda mustaqil fikrlash, kreativ yondashuv, jamoada ishlash, o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa nafaqat ularning jismoniy tayyorgarligini, balki psixologik barqarorligini va ijtimoiy moslashuvchanligini ham oshiradi.

Shuningdek, sog‘lom avlodni shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilanganligi, ta‘lim muassasalarida innovatsion pedagogik yondashuvlarni jismoniy tarbiya jarayoniga integratsiya qilish zaruratini yanada kuchaytirmoqda. Xalqaro tajribalar ham shuni ko‘rsatadiki, innovatsion texnologiyalar asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari talabalar motivatsiyasini oshiradi, ularning faol ishtirokini ta‘minlaydi va sog‘lom turmush tarziga ongli ehtiyojni shakllantiradi.

Shu bois, talabalarning jismoniy madaniyatini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlarning ilmiy asoslangan holda ishlab chiqilishi va amaliyotga tatbiq etilishi hozirgi davr ta‘lim tizimining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

### **Asosiy qism**

Talabalarning jismoniy madaniyatini rivojlantirish jarayonida innovatsion yondashuvlarning qo‘llanilishi ularning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatini

shakllantirish, harakat faoliyatini rivojlantirish va jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. An’anaviy mashg‘ulotlarda asosan standart mashqlar, qat’iy metodik yo‘riqnomalar asosida ish olib borilsa, innovatsion yondashuvlar mashg‘ulotlarni yanada qiziqarli, samarali va interaktiv shaklda tashkil etishga imkon beradi.

Avvalo, innovatsion yondashuvlarning asosiy xususiyatlari – talabaning mustaqil fikrlashi, ijodkorligini qo‘llab-quvvatlash, o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon qilishiga sharoit yaratishdan iboratdir. Bunda raqamli texnologiyalar, multimediya vositalari, virtual trenajyorlar, mobil ilovalar va masofaviy ta’lim platformalari keng qo‘llanishi mumkin. Masalan, maxsus mobil dasturlar yordamida talabalar o‘zining jismoniy tayyorgarlik darajasini kuzatib borishi, mashqlar bajarilishidagi xatolarini aniqlashi va natijalarini tahlil qilishi mumkin.

Innovatsion yondashuvning yana bir muhim jihati – mashg‘ulotlarni talabalarning individual xususiyatlari va qiziqishlariga moslashtirishdir. An’anaviy mashg‘ulotlarda umumiy metodikaga asoslanish ko‘proq kuzatilsa, innovatsion yondashuvlar individual dasturlar tuzish, sport o‘yinlari, raqobat elementlari, gamifikatsiya metodlarini qo‘llash orqali talabalarni faol ishtirok etishga undaydi. Bu esa ularning jismoniy tayyorgarligi bilan birga psixologik motivatsiyasini ham kuchaytiradi.

Xorijiy tajribalar shuni ko‘rsatadiki, innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari talabalar orasida sog‘lom turmush tarziga ongli ehtiyojni shakllantirishda samarali bo‘lib, ularning hayot sifatini oshiradi. Masalan, AQSh va Yevropa davlatlarida interfaol sport texnologiyalari, onlayn monitoring dasturlari va motivatsion dasturlar keng qo‘llanilmoqda. Bu tajribalarni milliy ta’lim tizimida qo‘llash talabalarning jismoniy rivojlanishini ilmiy asosda boshqarishga xizmat qiladi.

Shuningdek, innovatsion yondashuvlarni tatbiq etish ta’lim jarayonida integrativ yondashuvni talab qiladi. Ya’ni, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari nafaqat sport zalida, balki axborot texnologiyalari, tibbiyot, psixologiya va pedagogika fanlari bilan uzviy bog‘liq holda olib borilishi zarur. Bu esa talabalarning nafaqat jismoniy, balki intellektual va ijtimoiy kompetensiyalarini ham rivojlantiradi.

Shu bilan birga, innovatsion yondashuvlar orqali jismoniy madaniyatni rivojlantirish talabalarning sog‘lom turmush tarzini doimiy ravishda qo‘llab-quvvatlash, ularni turli sport turlari va jamoaviy faoliyatlarga keng jalb etish imkonini beradi. Natijada talabalar o‘z sog‘lig‘iga ongli munosabatda bo‘lishni, stressni boshqarishni, mehnat va dam olishni muvozanatlashtirishni, shuningdek, jamoada hamkorlikda ishlashni o‘rganadilar.

Bugungi globallashuv va raqamli transformatsiya jarayonida talabalarning jismoniy madaniyatini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlarni qo‘llash ta’lim tizimi oldida turgan eng muhim vazifalardan biridir. Chunki sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tayyorgarlik va ruhiy barqarorlik nafaqat shaxsning individual rivojlanishini, balki jamiyatning intellektual va iqtisodiy salohiyatini ham belgilab beradi. An’anaviy jismoniy tarbiya metodlari ko‘pincha standart mashqlar va takroriy faoliyat bilan chegaralangan bo‘lib, ular talabalarni doimiy qiziqish va yuqori motivatsiya bilan mashg‘ulotlarga jalb eta olmaydi.

Innovatsion yondashuvlar esa mashg‘ulotlarga interaktivlik, individual yondashuv, raqamli texnologiyalar orqali monitoring, gamifikatsiya va kreativ elementlarni olib kiradi. Bu esa talabalarda jismoniy tarbiyaga nisbatan ongli ehtiyojni shakllantiradi, mustaqil mashg‘ulotlarga undaydi va sog‘lom turmush tarzini hayotiy qadriyat sifatida qaror toptiradi.

Mavzuni o‘rganish zarurati, shuningdek, zamonaviy ta’limda kompetensiyaviy yondashuvni joriy etish bilan ham bog‘liqdir. Talabalar nafaqat nazariy bilimlarni, balki amaliy ko‘nikmalarni, jamoada ishlash, stressni boshqarish, sog‘lom odatlarni shakllantirishni ham egallashlari lozim. Shu nuqtai nazardan, innovatsion yondashuvlar yordamida jismoniy madaniyatni rivojlantirish nafaqat sog‘liqni mustahkamlash, balki kasbiy faoliyatda samaradorlikni oshirish, ijtimoiy faollikni kuchaytirish va milliy kadrlar salohiyatini yuksaltirishga xizmat qiladi.

Talabalarining jismoniy madaniyatini rivojlantirish bugungi kunda ta’lim tizimining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki talabaning sog‘lomligi, psixologik barqarorligi va ijtimoiy faolligi uning o‘quv faoliyatidagi muvaffaqiyati, kelajakdagi kasbiy samaradorligi bilan bevosita bog‘liqdir. Shu bois an’anaviy yondashuvlar bilan cheklanib qolmay, zamonaviy innovatsion yondashuvlarni joriy etish dolzarb masalaga aylanmoqda.

Innovatsion yondashuvlarning zarurati quyidagi omillar bilan izohlanadi:

1. Individuallashtirish va shaxsiy ehtiyojlarni hisobga olish – Har bir talabaning jismoniy imkoniyatlari, qiziqishlari va sog‘liq darajasi turlicha. Innovatsion texnologiyalar individual mashg‘ulot dasturlarini tuzishga, har bir talabaga mos uslubiy yondashuvni qo‘llashga imkon beradi.

2. Raqamli texnologiyalarni qo‘llash – Mobil ilovalar, smart qurilmalar, onlayn monitoring tizimlari yordamida talabalar o‘zining jismoniy rivojlanishini nazorat qilishi, mashg‘ulot samaradorligini baholashi va doimiy motivatsiyani saqlab qolishi mumkin.

3. Gamifikatsiya va interaktiv metodlar – Sport mashg‘ulotlarini o‘yin shaklida tashkil qilish, reyting va musobaqa elementlarini qo‘shish talabalarni faol ishtirok etishga undaydi va ularda sog‘lom turmush tarziga qiziqishni kuchaytiradi.

4. Multidisciplinar yondashuv – Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini psixologiya, pedagogika, tibbiyot va axborot texnologiyalari bilan integratsiyalash talabaning nafaqat jismoniy, balki aqliy va ijtimoiy kompetensiyalarini ham rivojlantiradi.

5. Ijodkorlik va mustaqillikni rivojlantirish – Innovatsion usullar talabalarda o‘zining mashg‘ulot rejasini tuzish, yangi mashqlarni o‘ylab topish, o‘z imkoniyatlarini sinab ko‘rish kabi ijodiy ko‘nikmalarni shakllantiradi.

6. Xalqaro tajribani joriy etish – Rivojlangan mamlakatlarda jismoniy madaniyatni rivojlantirishda qo‘llanilayotgan interfaol texnologiyalar, virtual trenajyorlar, onlayn sog‘lomlashtirish platformalarini o‘rganish va mahalliy sharoitga moslashtirish zarur.

Demak, innovatsion yondashuvlarning joriy etilishi talabalar jismoniy madaniyatini rivojlantirishda ularning sog‘lom turmush tarziga ongli munosabatini shakllantirish,

muntazam mashg‘ulotlarga jalb qilish, o‘z salomatligini nazorat qilish va hayot sifati uchun mas‘uliyatni oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

### **Xulosa**

Talabalarning jismoniy madaniyatini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlarning tatbiq etilishi bugungi ta‘lim tizimi uchun zaruratdir. Chunki an‘anaviy metodlar ko‘pincha talabalarni yetarli darajada qiziqitira olmaydi, mashg‘ulotlarda yuqori motivatsiyani ta‘minlashda cheklangan imkoniyatlarga ega. Innovatsion yondashuvlar esa mashg‘ulotlarni individuallashtirish, raqamli texnologiyalarni qo‘llash, gamifikatsiya elementlarini joriy etish, interaktiv va ijodiy metodlardan foydalanish orqali talabalarda sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ehtiyojni shakllantiradi.

Bundan tashqari, innovatsion metodlar talabalarning jismoniy faolligini oshirish, o‘z salomatligini nazorat qilish, psixologik barqarorlikni mustahkamlash va ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, xorijiy ilg‘or tajribalarni o‘rganish va milliy ta‘lim tizimiga moslashtirish jismoniy tarbiya jarayonini yanada samarali tashkil etishga imkon beradi.

Shunday qilib, innovatsion yondashuvlar talabalarning jismoniy madaniyatini rivojlantirishning eng dolzarb yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, u nafaqat sog‘lom avlodni shakllantirish, balki mamlakatning intellektual va ijtimoiy salohiyatini yuksaltirishda ham muhim o‘rin tutadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:**

1. Jo‘rayev R., Shodiyev R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2017.
2. G‘ofurov K., Tursunov A. Sport pedagogikasi va psixologiyasi. – Toshkent: Tafakkur, 2019.
3. Rasulov R. Talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda innovatsion metodlardan foydalanish. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
4. Umarova D. Zamonaviy jismoniy tarbiya jarayonida interfaol metodlar. – “Ta‘lim va innovatsiyalar” ilmiy jurnali, №3, 2020.
5. European Commission. Physical Activity Guidelines: Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity. Brussels, 2018.
6. WHO. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. – Geneva: World Health Organization, 2018.
7. Bailey, R. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Journal of School Health, 2006.