

## **JISMONIY TAYYORGARLIK VA SPORT MODULINI O‘QITISHNING INNOVATSION METODIKASI**

O‘zbekiston Respublikasi Jamoat Xavfsizligi Universiteti

Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrası o‘qituvchisi

**Almurodova Rohatoy Musurmon qizi**

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada jismoniy tayyorgarlik va sport modulini o‘qitishda zamonaviy innovatsion metodlardan foydalanishning ahamiyati, samaradorligi hamda amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Ta’lim jarayoniga interaktiv yondashuvlar, raqamli texnologiyalar va individual rivojlanish strategiyalarini joriy etish orqali talabalarning jismoniy faolligi va motivatsiyasini oshirish masalalari yoritiladi.

**Kalit so‘zlar:** jismoniy tarbiya, sport, innovatsion metodika, interaktiv ta’lim, raqamli texnologiyalar, kompetensiya, sog‘lom turmush tarzi.

**Annotation.** This article analyzes the importance, effectiveness, and practical aspects of using modern innovative methods in teaching the physical training and sports module. The issues of increasing students' physical activity and motivation are covered by introducing interactive approaches, digital technologies, and individual development strategies into the educational process.

**Keywords:** physical education, sports, innovative methodology, interactive education, digital technologies, competence, healthy lifestyle.

**Аннотация.** В статье анализируется важность, эффективность и практические аспекты использования современных инновационных методов в преподавании модуля «Физическая подготовка и спорт». Освещаются вопросы повышения физической активности и мотивации студентов путем внедрения интерактивных подходов, цифровых технологий и индивидуальных стратегий развития в образовательный процесс.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, инновационная методика, интерактивное обучение, цифровые технологии, компетентность, здоровый образ жизни.

Hozirgi globallashuv davrida ta’lim tizimi barcha yo‘nalishlarda tubdan yangilanib bormoqda. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport sohasida zamonaviy yondashuvlarni joriy etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Chunki bugungi kunda yosh avlodning sog‘lom, jismonan barkamol va har tomonlama rivojlangan bo‘lib voyaga yetishi jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. An’anaviy o‘qitish metodlari ko‘p hollarda o‘quvchilarning qiziqishini to‘liq qondira olmaydi, bu esa ularning darsga bo‘lgan faolligi va motivatsiyasining pasayishiga olib keladi.

Shu sababli jismoniy tayyorgarlik va sport modulini o'qitishda innovatsion metodlardan foydalanish dolzarb masalaga aylanmoqda. Innovatsion metodika nafaqat jismoniy ko'nikmalarni shakllantirish, balki o'quvchilarda mustaqil fikrlash, o'z ustida ishlash va sog'lom turmush tarziga ongli munosabatni rivojlantirishga xizmat qiladi. Zamonaviy pedagog oldida turgan asosiy vazifa — ta'lim jarayonini qiziqarli, samarali va natijador tashkil etishdan iboratdir.

Jismoniy tayyorgarlik va sport modulini o'qitishda innovatsion metodlarning qo'llanilishi ta'lim jarayonini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqadi. Zamonaviy yondashuvlar o'quvchilarning faolligini oshirish, ularning mustaqil fikrlashini rivojlantirish va jismoniy mashg'ulotlarga ongli munosabatini shakllantirishga xizmat qiladi. An'anaviy metodlarda o'qituvchi markaziy o'rinda bo'lsa, innovatsion metodikalarda o'quvchi faol subyekt sifatida ishtirok etadi.

Avvalo, interaktiv metodlar jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Bunday yondashuvlar orqali o'quvchilar o'zaro hamkorlikda ishlaydi, tajriba almashadi va mashg'ulot jarayonida faol ishtirok etadi. Masalan, "kichik guruhlarda ishlash", "bahs-munozara", "rolli o'yinlar" kabi metodlar orqali sport mashg'ulotlari yanada qiziqarli va mazmunli tashkil etiladi. Bu usullar o'quvchilarda nafaqat jismoniy, balki kommunikativ ko'nikmalarni ham rivojlantiradi.

O'yin texnologiyalaridan foydalanish ham innovatsion metodikaning muhim tarkibiy qismidir. Sport o'yinlari elementlari bilan boyitilgan mashg'ulotlar o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini sezilarli darajada oshiradi. Ayniqsa, raqobat elementlari, jamoaviy musobaqalar va reyting tizimlari orqali o'quvchilarda motivatsiya kuchayadi. O'yin asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar orqali murakkab jismoniy mashqlarni ham oson o'zlashtirish mumkin bo'ladi.

Shu bilan birga, muammoli o'qitish metodlari ham samarali hisoblanadi. Bu metodda o'qituvchi o'quvchilar oldiga muayyan muammo yoki vaziyat qo'yadi va ularni mustaqil ravishda yechim topishga undaydi. Masalan, sport o'yinlarida taktik vaziyatlarni tahlil qilish, to'g'ri qaror qabul qilish yoki jamoaviy strategiya ishlab chiqish orqali o'quvchilarning analitik fikrlashi rivojlanadi. Bu esa ularning sportdagi natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Raqamli texnologiyalarning joriy etilishi jismoniy tarbiya va sport modulini o'qitishda yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Hozirgi kunda turli mobil ilovalar, fitnes trekerlar va video platformalar yordamida mashg'ulotlarni samarali tashkil etish

mumkin. Masalan, o'quvchilar o'z jismoniy ko'rsatkichlarini (yurak urish tezligi, bosib o'tilgan masofa, sarflangan energiya) kuzatib borish orqali o'z ustida ishlash imkoniyatiga ega bo'ladi. Video tahlil usuli orqali esa mashqlarni bajarish texnikasidagi xatolar aniqlanadi va tezkor tuzatishlar kiritiladi.

Innovatsion metodikada differensial va individual yondashuv alohida ahamiyatga ega. Har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo'lganligi sababli, mashg'ulotlarni umumiy standart asosida tashkil etish yetarli emas. Shu bois o'qituvchi o'quvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqishi lozim. Masalan, kuchli o'quvchilar uchun murakkabroq mashqlar, boshlang'ich darajadagi o'quvchilar uchun esa soddalashtirilgan variantlar taklif etiladi. Bu yondashuv barcha o'quvchilarning teng rivojlanishini ta'minlaydi.

Bundan tashqari, sog'lom turmush tarzini shakllantirish innovatsion metodikaning muhim yo'nalishlaridan biridir. Jismoniy tarbiya darslari nafaqat mashq bajarish, balki to'g'ri ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish kabi ko'nikmalarni ham o'z ichiga olishi kerak. Bu borada tushuntirish ishlari, treninglar va motivatsion mashg'ulotlar samarali natija beradi.

Zamonaviy pedagogik yondashuvlarda baholash tizimi ham takomillashtirilmoqda. An'anaviy baholash usullari o'rniga formatif (jarayon davomida baholash) va summativ (yakuniy baholash) tizimlari qo'llanilmoqda. Bu esa o'quvchilarning rivojlanish dinamikasini muntazam kuzatish va ularga individual tavsiyalar berish imkonini yaratadi. O'z-o'zini baholash va o'zaro baholash usullari esa o'quvchilarda mas'uliyat hissini oshiradi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini integratsiyalashgan holda tashkil etish ham muhimdir. Ya'ni sport darslarini biologiya, tibbiyot, psixologiya kabi fanlar bilan bog'lash orqali o'quvchilarda kengroq tushuncha hosil qilinadi. Masalan, mushaklar faoliyati, nafas olish tizimi yoki stressning organizmga ta'siri haqida bilim berish orqali mashg'ulotlarning ilmiy asoslari tushuntiriladi.

Umuman olganda, innovatsion metodlar asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Bunday yondashuvlar orqali nafaqat jismoniy sifatlar, balki mustaqillik, tashabbuskorlik, intizom va jamoaviylik kabi muhim fazilatlar ham shakllanadi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tayyorgarlik va sport modulini o‘qitishda innovatsion metodikalarni qo‘llash bugungi ta’lim tizimining ajralmas talabi hisoblanadi. An’anaviy yondashuvlar bilan cheklanib qolish o‘quvchilarning ehtiyojlari va zamon talablariga to‘liq javob bermaydi. Innovatsion metodlar esa ta’lim jarayonini faollashtiradi, o‘quvchini markazga olib chiqadi va uni mustaqil fikrlovchi, ongli ravishda qaror qabul qiluvchi shaxs sifatida shakllantiradi.

Zamonaviy pedagogik yondashuvlar – interaktiv usullar, raqamli texnologiyalar, individual va differensial ta’lim hamda kompetensiyaga asoslangan tizim – jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining sifatini yangi bosqichga ko‘taradi. Bunday metodlar orqali o‘quvchilarda nafaqat jismoniy sifatlar, balki ijtimoiy faollik, jamoada ishlash, liderlik, o‘z-o‘zini boshqarish va sog‘lom turmush tarziga rioya qilish kabi muhim hayotiy ko‘nikmalar ham shakllanadi.

Eng muhimi, innovatsion metodika o‘quvchilarda sportga nisbatan barqaror qiziqish va ichki motivatsiyani yuzaga keltiradi. Bu esa ularning nafaqat dars jarayonida, balki kundalik hayotida ham jismoniy faollikni saqlab qolishiga xizmat qiladi. Natijada sog‘lom, bardam, tashabbuskor va raqobatbardosh avlodni tarbiyalash imkoniyati kengayadi.

Shu bois, jismoniy tarbiya va sportni o‘qitishda innovatsion metodlarni keng joriy etish, pedagoglarning kasbiy kompetensiyalarini muntazam rivojlantirish hamda zamonaviy texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirilgan ta’lim muhitini yaratish ustuvor vazifa bo‘lib qoladi. Aynan shu yondashuvgina ta’lim samaradorligini oshirib, kelajak jamiyatining sog‘lom va yetuk insonlarini tarbiyalashga mustahkam zamin yaratadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. Toshkent-2023
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi. *Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to‘g‘risidagi qarorlar va farmonlar to‘plami*. – Toshkent, 2020.
3. Abdullayev A.. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.
4. Salomov R. S.. *Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari*. – Toshkent, 2018.
5. Pedagogika bo‘yicha zamonaviy o‘quv qo‘llanmalar. – Toshkent, 2019.