

TALABALARNI OMMAVIY JISMONIY TARBIYAGA VA SPORTGA QAMRAB OLIISHNING INNOVATSIYON MEXANIZMLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Eldor Nurmatov

Jizzax davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi

Anotatsiya: Ushbu maqolada talabalar o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirishning innovatsion mexanizmlarini takomillashtirish haqida so'z yuritiladi. Zamonaviy sharoitda innovatsion texnologiyalar sport bilan shug'ullanish uchun qulaylik yaratish, jismoniy natijalarni, shuningdek, jismoniy mashqlar samaradorligini yaxshilashga yordam beradi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, ommaviy sport, texnologiyalar, innovatsiya, shaxsga yo'naltirilgan texnologiya, Fitnes-treker, sog'lom turmush tarzi.

IMPROVEMENT OF INNOVATIVE MECHANISMS FOR INVOLVING STUDENTS IN MASS PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Summary: This article talks about the improvement of innovative mechanisms for the development of mass sports among students. In modern conditions, innovative technologies help to create comfort for sports, improve physical results, as well as the effectiveness of physical exercises.

Keywords: physical education, sports, mass sports, technologies, innovation, person-oriented technology, fitness tracker, healthy lifestyle.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕХАНИЗМОВ ОХВАТА СТУДЕНТОВ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация: В данной статье говорится о совершенствовании инновационных механизмов развития массового спорта среди студентов. В современных условиях инновационные технологии помогают создать комфорт для занятий спортом, улучшить физические результаты, а также эффективность физических упражнений.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, массовый спорт, технологии, инновации, человекоориентированные технологии, фитнес-трекер, здоровый образ жизни.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish

hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

2025 yilgacha jismoniy tarbiya va sport tizimini isloh qilishning asosiy yo'nalishlari qatorida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonida jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanadigan aholining umumiy soni ko'rsatilgan. va sport 30 foizgacha oshiriladi.

Xalqning madaniy hayoti boy va rang-barang bo'lib, uni sportdan ajratib bo'lmaydi. Sport odamlarning ma'naviy hayotini yuksaltirishi mumkin. Faqat jismoniy mashqlarni asos qilib olish va sog'lom tanaga ega bo'lish orqali yoshlar o'z ongini va tanasini o'qishga yaxshiroq bag'ishlashlari mumkin. Sport yordamida talabalar doimiy ravishda tana va ongini faollashtirishlari, jamoaviy faoliyatda hamkorlik qilishni o'rganishlari, so'zsiz tushunish darajasini oshirishlari, qarama-qarshiliklarda raqobat va bosimni boshdan kechirishlari, doimiy ravishda ichki ehtiyojlarini qondirishlari, sportdagi hissiy tajribasini yuksaltirishi hamda sport zavqidan bahramand bo'lishlari mumkin.

Bugungi kunda innovatsion texnologiyalar har qanday inson faoliyatining ajralmas qismidir. Jismoniy tarbiya va sport ham bundan mustasno emas. Zamonaviy sharoitda innovatsion texnologiyalar jismoniy natijalarni yaxshilash, sport bilan shug'ullanish uchun qulaylik yaratish, shuningdek, jismoniy mashqlar samaradorligini oshirishga yordam beradi. Inson hayoti doimiy harakatda, hamma narsa o'zgaradi va shuning uchun innovatsiyalar jismoniy tarbiya va sportni chetlab o'tmadi.

Innovatsiya (inglizcha innovation) yangilik yaratish, yangilikdir. Demak an'anaviy ta'limdagi kabi bir xil shablonlar asosida emas, balki yangiliklar asosida ta'lim jarayonining ta'sirchanligini oshirishga qaratilgan ish shaklidan foydalanish innovatsiya demakdir. Ta'limda pedagogik texnologiyalarga asoslanish va innovatsiyaga intilish, talabalarni faollashtirishga qaratilgan turli interaktiv metodlardan foydalanish ta'lim maqsadini samarali amalga oshirishga yordam beradi.

Xitoy tadqiqotchilari Ou Bai va Chenyang Xialarning fikricha, ta'lim berishni isloh qilish uchun o'qitishning samarali vositalari va usullarini qo'llash, ularlarni optimallashtirish, islohotlarning uzluksiz targ'ib qilinishini quyidagicha ta'minlash kerak[1]:

1. Ta'lim va o'qitishning bilim oluvchiga yo'naltirilganligini aniqlash, o'qituvchiga yo'naltirilgan an'anaviy ta'lim usulini o'zgartirish va talabalarning

hukmronlik pozitsiyasini to'liq hurmat qilish kerak. Auditoriyada qulay va yoqimli muhitni ta'minlash, yoshlarning bilim olishga qiziqishini doimiy ravishda rag'batlantirish va faol ravishda savollar berishga undash uchun o'qituvchilar va talabalar o'rtasidagi ijobiy o'zaro munosabatlar amalga oshirilishi kerak;

2. Har bir bilim oluvchi mustaqil shaxs, sport ko'rsatkichlari notekis, yuqori va past bo'lishi mumkin. Binobarin, o'qituvchilar ularga har xil munosabatda bo'lishlari, bir xil o'qitish usullarini qo'llamasliklari, o'z qiziqishiga mos ravishda o'qitishlari, individual yondashuv asosida turli xil o'qitish vositalari va usullarini qo'llashlari lozim bo'ladi. O'qituvchilar talabalarning jismoniy sifati va qobiliyat darajasini to'liq tushungan holda tegishli jismoniy mashqlar usulini ishlab chiqish kerak;

3. Mavjud resurslarga e'tibor qaratishimiz, multimedia va boshqa yangi texnologiya vositalari yordamida zerikarli sport bilimlarini jonli tushunishlariga, bilim oluvchilar tafakkurini to'liq faollashtirishga imkon berishimiz kerak;

4. Auditoriyada erkin va quvnoq muhitni saqlash kerak, shunda talabalar o'yinlar va boshqa vositalar yordamida jismoniy mashqlarda faol ishtirok etishlari, sport va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishlari va o'z tashabbusi bilan sportni o'rganishlari mumkin.

Talabalarni jismoniy tarbiyasi ularni jismoniy harakatlarini amalga oshirishning tashkil etilgan pedagogik jarayonidir. Ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiyaga oid ishlar talabalardan xavaskorlikni, tashabbuskorlikni, uyushqoqlikni talab qiladigan juda hilma-hil shakllari bilan farq qiladi. Ular talabalarda tashkilotchilik ko'nikmalari, faollik, topqirlikni tarbiyalashga yordam beradi.

Ta'lim muassasasida yoshlar jismoniy tarbiyasining maqsadi:

1. Sog'lomlashtirish.
2. Har tomonlama yetuk inson qilib tarbiyalash.
3. Vatan mudofaasi hamda mexnatga tayyorlash.

Jismoniy tarbiyaning maqsadidan kelib chiqqan holda talabalarni sog'lomlashtirish, chiniqtirish, jismoniy rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari belgilanadi.

Rus tadqiqotchisi A.V.Solonenko ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiyaga oid dars mashg'ulotlarini tashkillashtirishda dars samaradorligini oshirishini ta'kidlagan holda (masalan, amaliy va nazariy) mashg'ulotlarni o'zgartirishni taklif qiladi. Ya'ni, talabalar shunchaki bir xil harakatlarni qayta-qayta bajarishi natijasida mashg'ulotlarga qiziqishlarining yo'qolishlarini oldini olish maqsadida faoliyatni almashtirish. Individual yondashuv asosida guruhdagi barcha talabalarga e'tibor berish juda qiyin, ammo shunga qaramay o'qituvchi darsni hammani qiziqtiradigan tarzda o'tkaza olishi kerak. Muallif "muvaffaqiyatli vaziyat", ya'ni talaba o'zini isbotlay oladigan vaziyat yaratishni taklif qiladi. [2].

Zamonaviy sharoitda jismoniy tarbiya darsining samaradorligi va sifatini oshirish uchun yuqoridagi texnologiyalardan foydalanish natijasida quyidagilar mumkin bo'ladi:

talabalarning individual qobiliyatlarini ochib berish; talabalarning fanga qiziqishini oshirish va ishtiyoqini oshirish; qulay psixologik muhit yaratish; talabalarni olingan bilimlardan turli vaziyatlarda foydalanishga o'rgatish; talabalarning bilim va malakalarini oshirish; o'qituvchi mehnatining samaradorligini oshirish [7, 223-bet].

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya darslarida innovatsion vositalardan foydalanishda o'qituvchining ta'lim tizimining qo'yilgan maqsadlarga erishishdagi faoliyati sezilarli darajada soddalashtiriladi. Talabalarning o'z sog'lig'iga, funktsional tayyorgarlik darajasiga va jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga qiziqishi ortadi. Talabalarning jismoniy madaniyat qadriyatlari orqali kelajakdagi kasbi bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan kasalliklarning oldini olishda kognitiv bilimlari shakllanadi va oshib boradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ou Bai, Chenyang Xia. The Development and Innovation of Physical Education in Colleges and Universities under the Concept of "Lifelong Physical Education". Advances in Higher Education Volume 3 Issue 2 2019.
doi: 10.18686/ahe.v3i2.1401
2. Barkalov S.N. Jismoniy tarbiya va kasbiy faoliyat o'rtasidagi munosabatlarning asosiy yo'nalishlari // Fan-2020. 2018 yil 8-son (24). 5-9-betlar.
3. Eremin R.V., Moskin S.A. Jismoniy tarbiya darslarida o'yin va raqobat usullarining optimal kombinatsiyasini izlash masalalari // Huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish: maqolalar to'plami. Orel: V.V.Lukyanov nomidagi Rossiya Ichki ishlar vazirligining OrJI. 2018. 91-95-betlar.
4. D.O. Borzenkova, S.A. Moskin. Jismoniy madaniyat va sportda innovatsiyalar. Fan – 2020. № 6 (51) 2021. 66-74-betlar.