

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ПЕДАГОГИК ИННОВАТЦИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШНИНГ АҲАМИЯТИ

ТИФТ университети “Жисмоний тарбия ва спорт”

Кафедраси, профессор **Х.Р.Ахмедов**

[axmedovxikmatilla461@mail.com](mailto:axmedovxikmatilla461@mail.com)

### Аннотация

Ушбу мақолада жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагогик инноватциялардан самарали фойдаланишнинг назарий ва амалий жиҳатлари таҳлил қилинган. Замонавий таълим тизимида спорт педагогларининг касбий маҳорати, инноватцион технологиялардан фойдаланиш даражаси ҳамда талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда қўлланиладиган усуллар кенг ёритилган. Шунингдек, мақолада таълим жараёнида рақамли технологиялар, интерактив методлар ва мотивatsion ёндашувларнинг аҳамияти, спорт таълимидаги муаммолар ва уларнинг ечимлари ҳақида фикр юритилган. Мақола олий таълим муассасалари, спорт мактаблари ва жисмоний тарбия соҳасида фаолият юритаётган педагоглар учун мўлжалланган.

**Калит сўзлар:** жисмоний тарбия, спорт педагогикаси, инноватцион технология, таълим жараёни, спорт машғулоти, педагогик маҳорат, рақамли таълим, мотивatsiя, соғлом турмуш тарзи.

### Кириш

Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси нафақат инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, балки ёш авлодни ҳар томонлама баркамол этиб тарбиялашнинг муҳим воситаларидан бири сифатида эътироф этилмоқда. Жаҳон миқёсида спортга бўлган қизиқишнинг ортиши, профессионал спортнинг ривожланиши, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга бўлган эҳтиёж таълим тизимида ҳам янги ёндашувларни талаб қилмоқда. Айниқса, олий таълим муассасаларида

жисмоний тарбия ва спорт йўналишида фаолият олиб бораётган педагогларнинг касбий компетенцияси, инноватцион технологиялардан фойдаланиш даражаси ҳамда замонавий методикаларни амалиётга татбиқ этиши долзарб аҳамият касб этади.

Ҳозирги кунда анъанавий таълим усуллари билан бир қаторда интерактив методлар, ахборот-коммуникация технологиялари, рақамли платформалар ва инноватцион педагогик ёндашувлардан кенг фойдаланиш талаб этилмоқда. Бу эса жисмоний тарбия дарсларининг мазмуни ва сифатига ижобий таъсир кўрсатиб, талабаларнинг спортга бўлган қизиқишини оширишга хизмат қилади. Замонавий спорт педагогикасида таълим олувчининг фаол иштирокини таъминлаш, унинг мустақил фикрлаши ва амалий кўникмаларини ривожлантириш асосий вазифалардан бири ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спорт таълимида инноватцион ёндашувларни қўллаш нафақат назарий билимларни мустаҳкамлаш, балки талабаларнинг жисмоний имкониятларини тўғри баҳолаш, уларнинг функционал ҳолатини назорат қилиш ва спорт натижаларини яхшилаш имконини ҳам беради. Масалан, рақамли мониторинг тизимлари, электрон кундаликлар, мобил иловалар ва онлайн машғулот платформалари орқали спортчиларнинг кунлик фаолиятини кузатиш мумкин. Бу эса педагогларга ҳар бир талабанинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машғулот жараёнини ташкил этиш имконини яратади.

Мамлакатимизда ҳам жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш давлат сиёсати даражасига кўтарилган. Президент қарорлари ва давлат дастурларида ёшларни оммавий спортга жалб қилиш, спорт инфратузилмасини такомиллаштириш, юқори малакали мураббий ва педагог кадрларни тайёрлаш каби вазифалар белгилаб берилган. Шу нуқтаи назардан, спорт педагогларининг инноватцион фикрлай олиши, таълим жараёнини замон талабларига мос ташкил этиши муҳим аҳамият касб этади.

Ушбу мақолада жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагогик инновацияларни қўллашнинг аҳамияти, уларнинг таълим сифатига таъсири, педагогик технологияларнинг турлари, спорт педагогининг касбий маҳорати ва замонавий таълим тизимидаги ўрни атрофлича таҳлил қилинади.

### **Жисмоний тарбия ва спорт педагогикасининг назарий асослари**

Жисмоний тарбия ва спорт педагогикаси инсонни жисмоний жиҳатдан ривожлантириш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва спорт маданиятини юксалтиришга қаратилган педагогик фанлар тизимининг муҳим таркибий қисми ҳисобланади. Ушбу соҳадаги педагогик жараён фақат жисмоний машқларни ўргатиш билан чекланиб қолмай, балки шахснинг маънавий-ахлоқий, иродавий ва психологик хусусиятларини ҳам шакллантиришга хизмат қилади.

Педагогика фанида жисмоний тарбиянинг асосий вазифалари сифатида соғлиқни мустаҳкамлаш, ҳаракат фаоллигини ривожлантириш, меҳнат ва ҳарбий фаолиятга тайёрлаш ҳамда спорт орқали инсоннинг ижтимоий фаоллигини ошириш белгиланган. Спорт педагогикаси эса ушбу вазифаларни амалга оширишда илмий асосланган усуллар, методикалар ва технологияларни ишлаб чиқади.

Жисмоний тарбия соҳасида таълим жараёнининг самарадорлиги кўп жиҳатдан педагогнинг касбий маҳоратига боғлиқ. Педагог талабаларнинг ёш ва физиологик хусусиятларини инобатга олган ҳолда машғулотларни режалаштириши, хавфсизлик қоидаларига амал қилиши ҳамда ҳар бир иштирокчининг имкониятларини ҳисобга олиши лозим. Шу билан бирга, педагог мотивatsiяни шакллантириш, жамоада ижобий муҳит яратиш ва талабаларни спортга қизиқтириш вазифасини ҳам бажаради.

Замонавий педагогика назариясига кўра, таълим жараёни шахсга йўналтирилган бўлиши керак. Бу дегани, ҳар бир талабанинг индивидуал қобилияти, қизиқиши ва жисмоний имкониятларини ҳисобга олган ҳолда таълим ташкил

этилиши зарур. Спорт педагогикасида ҳам ушбу тамойил муҳим аҳамиятга эга. Масалан, айрим талабалар тез югуришда яхши натижа кўрсатса, бошқалари гимнастика ёки куч талаб қилувчи машқларда юқори самарага эришиши мумкин. Педагог эса ҳар бир иштирокчининг кучли томонларини ривожлантиришга эътибор қаратиши лозим.

Жисмоний тарбия педагогикасининг муҳим жиҳатларидан яна бири бу тарбиявий таъсирдир. Спорт инсонда интизом, масъулият, сабр-тоқат, жамоавийлик ва лидерлик каби фазилатларни шакллантиради. Айниқса, жамоавий спорт турлари орқали ёшларда ҳамкорлик қилиш, ўзаро ҳурмат ва шериклик ҳисси ривожланади. Бу эса уларнинг кейинги ҳаёти ва касбий фаолиятида муҳим аҳамият касб этади.

Спорт педагогикасида илмий тадқиқотлар ҳам муҳим ўрин тутди. Замонавий тадқиқотлар машғулот жараёнини оптималлаштириш, функционал тайёргарликни баҳолаш, тикланиш жараёнларини назорат қилиш ва спорт натижаларини яхшилашга қаратилган. Шунинг учун спорт педагоглари илмий янгиликларни мунтазам ўрганиб бориши ва уларни амалиётга татбиқ этиши керак.

### **Замонавий педагогик технологиялар ва уларнинг спорт таълимидаги ўрни**

Таълим тизимида инноватцион технологияларни жорий этиш бугунги куннинг асосий талабларидан бири ҳисобланади. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳам замонавий педагогик технологиялардан фойдаланиш машғулотлар самарадорлигини оширишда муҳим аҳамият касб этмоқда. Педагогик технология деганда таълим жараёнини аниқ мақсад асосида ташкил қилиш, унинг натижаларини олдиндан режалаштириш ва назорат қилишга қаратилган тизим тушунилади.

Спорт таълимида қўлланиладиган инноватцион технологиялар қаторига интерактив методлар, мультимедиа воситалари, электрон платформалар, виртуал симуляциялар, онлайн машғулотлар ва рақамли баҳолаш тизимлари киради. Ушбу технологиялар талабаларнинг дарсга бўлган қизиқишини оширади, назарий

билимларни амалиёт билан боғлаш имконини яратади ва мустақил таълим кўникмаларини ривожлантиради.

Интерактив методлар жисмоний тарбия дарсларида энг самарали усуллардан бири ҳисобланади. Масалан, “Ақлий ҳужум”, “Кейс-стади”, “Туруҳларда ишлаш”, “Мунозара” каби методлар талабаларнинг фикрлаш қобилиятини ривожлантиради. Бу усуллар орқали спорт қоидалари, тактик ҳаракатлар ва машғулот режаларини муҳокама қилиш мумкин.

Мультимедиа технологиялари ҳам спорт таълимида кенг қўлланилмоқда. Видео таҳлил, анимациялар ва график моделлар ёрдамида талабалар спорт техникасини чуқурроқ тушуниб олади. Масалан, футболда тўп узатиш техникаси ёки енгил атлетикада старт ҳаракатларини видео орқали таҳлил қилиш анъанавий тушунтиришга нисбатан самаралироқ ҳисобланади.

Сўнгги йилларда онлайн таълим платформаларининг ривожланиши спорт соҳасига ҳам таъсир кўрсатди. Масофавий машғулотлар, онлайн семинарлар ва виртуал тренинглар пандемия даврида айниқса кенг қўлланилди. Бу эса педагогларга турли ҳудудлардаги талабалар билан ишлаш имконини берди.

Рақамли технологиялар орқали спортчиларнинг функционал ҳолатини мониторинг қилиш ҳам осонлашди. Масалан, смарт соатлар ва фитнес трекерлар орқали юрак уриши, қадамлар сони, энергия сарфи ва юклама даражасини кузатиш мумкин. Ушбу маълумотлар педагог ва мураббийларга машғулот режасини тўғри тузишда ёрдам беради.

Педагогик технологияларни жорий этишда асосий омиллардан бири педагогнинг рақамли компетенциясидир. Агар педагог замонавий технологиялардан фойдаланиш кўникмасига эга бўлмаса, инноватцион таълимни тўлиқ амалга ошириш қийин кечади. Шунинг учун спорт педагогларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш курсларини ташкил этиш муҳим ҳисобланади.

Шунингдек, таълим жараёнида геймификация элементларини қўллаш ҳам яхши натижа бермоқда. Масалан, балл тизими, мусобақалар, виртуал мукофотлар ва рейтинглар талабаларнинг фаоллигини оширади. Бу айниқса мактаб ва олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарсларининг қизиқарли ўтишига хизмат қилади.

### **Спорт педагогининг касбий компетенцияси**

Замонавий таълим тизимида спорт педагогининг ўрни ва масъулияти тобора ортиб бормоқда. Чунки жисмоний тарбия ва спорт соҳасида юқори натижаларга эришиш кўп жиҳатдан педагогнинг билим, малака ва касбий компетенцияларига боғлиқ. Спорт педагогининг компетенцияси фақат назарий билимлар билан чекланиб қолмай, балки амалий кўникмалар, психологик тайёргарлик, коммуникатив қобилият ва инноватцион фикрлашни ҳам ўз ичига олади.

Касбий компетенциянинг муҳим таркибий қисмларидан бири педагогик маҳорат ҳисобланади. Педагог машғулотларни самарали ташкил эта олиши, талабалар билан тўғри муносабат ўрната билиши ва турли вазиятларда тез қарор қабул қила олиши керак. Айниқса, спорт машғулотларида хавфсизликни таъминлаш ва жароҳатларнинг олдини олиш муҳим вазифалардан бири ҳисобланади.

Спорт педагогининг психологик тайёргарлиги ҳам муҳим аҳамиятга эга. У талабаларнинг эмоционал ҳолатини тушуниши, уларни қўллаб-қувватлаши ва мотивациясини ошириши лозим. Айрим талабалар мусобақалар олдидан ҳаяжон ёки кўркүв ҳис қилишлари мумкин. Бундай ҳолатларда педагог психологик ёрдам кўрсатиши ва уларни руҳлантириши зарур.

Коммуникатив компетенция ҳам спорт педагогининг асосий сифатларидан бири ҳисобланади. Педагог талабалар, ота-оналар, ҳамкасблар ва раҳбарият билан самарали мулоқот қила олиши керак. Жамоавий спорт турларида тўғри коммуникация машғулот самарадорлигини оширади.

Замонавий спорт педагогидан инноватцион фикрлаш талаб этилади. У янги технологиялар, илмий тадқиқотлар ва методикалар билан доимий танишиб бориши, ўз устида ишлаши лозим. Масалан, хорижий тажрибаларни ўрганиш, халқаро семинарларда иштирок этиш ва рақамли платформалардан фойдаланиш педагогнинг касбий ривожланишига хизмат қилади.

Спорт педагогининг этик маданияти ҳам муҳим ўрин тутади. У талабаларга намуна бўлиши, ҳалоллик, адолат ва интизом тамойилларига амал қилиши керак. Педагогнинг ташқи кўриниши, муомала маданияти ва касбий одоби талабаларга бевосита таъсир кўрсатади.

Бугунги кунда спорт педагоглари учун хорижий тилларни билиш ҳам муҳим талаблардан бирига айланмоқда. Чунки халқаро илмий адабиётлар, методик қўлланмалар ва спорт технологияларининг аксарияти инглиз тилида нашр этилади. Шунинг учун педагоглар ўз малакасини ошириш мақсадида тил ўрганишга ҳам эътибор қаратишлари лозим.

### **Жисмоний тарбияда мотивация ва психологик ёндашувлар**

Таълим жараёнида мотивация муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Айниқса, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида талабаларнинг машғулотларга қизиқиши ва фаол иштирокини таъминлаш учун тўғри мотивацион ёндашувлар зарур. Мотивация инсонни муайян фаолиятга ундайдиган ички ва ташқи омиллар йиғиндисидир.

Жисмоний тарбия машғулотларида айрим талабалар юқори фаоллик кўрсатса, бошқалари пассив бўлиши мумкин. Бу ҳолат кўпинча психологик хусусиятлар, ўз-ўзига ишонч даражаси ва аввалги тажрибалар билан боғлиқ бўлади. Шунинг учун педагог ҳар бир талабанинг индивидуал хусусиятларини инобатга олган ҳолда мотивацион усулларни қўллаши керак.

Ички мотивация спортда юқори натижаларга эришишнинг асосий омилларидан бири ҳисобланади. Агар талабада спортга нисбатан ички қизиқиш шаклланган

бўлса, у машғулотларда фаол иштирок этади ва мустақил равишда ўз устида ишлайди. Ички мотивацияни шакллантириш учун педагог талабаларга машғулотларнинг аҳамиятини тушунтириши, уларнинг муваффақиятларини эътироф этиши ва ижобий муҳит яратиши лозим.

Ташқи мотивация эса мукофот, мақтов, сертификат ёки мусобақадаги натижалар орқали шаклланади. Айрим ҳолларда рейтинг тизими ва жамоавий мусобақалар ҳам талабаларнинг қизиқишини оширишга хизмат қилади.

Психологик ёндашувларда спортчи шахсининг эмоционал ҳолатига катта эътибор қаратилади. Мусобақалар олдидан стрессни камайтириш, ўз-ўзига ишончни ошириш ва руҳий тайёргарликни кучайтириш педагог ва психологнинг ҳамкорлигини талаб қилади.

Жамоада ижобий муҳит яратиш ҳам муҳим вазифалардан бири ҳисобланади. Агар жамоада ўзаро ҳурмат ва қўллаб-қувватлаш муҳити шаклланса, спортчиларнинг натижалари ҳам юқори бўлади. Шунинг учун педагог конфликтларнинг олдини олиши ва жамоавий ҳамжихатликни таъминлаши зарур.

Замонавий психологияда визуализация усули ҳам кенг қўлланилади. Бу усулда спортчи ўз муваффақиятини олдиндан тасаввур қилади. Масалан, югуришда ғалаба қозонаётганини ёки тўғри техник ҳаракатни бажараётганини хаёлан кўз олдида келтиради. Ушбу усул ўз-ўзига ишончни оширишга ёрдам беради.

Спортда эмоционал интеллект ҳам муҳим аҳамиятга эга. Спортчи ўз ҳис-туйғуларини бошқара билиши, стрессга чидамли бўлиши ва жамоадошлари билан тўғри муносабат ўрната олиши керак. Педагог эса ушбу қобилиятларни ривожлантиришга ёрдам бериши лозим.

**Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбияни ташкил этиш муаммолари**

Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спортни ташкил этиш жараёнида қатор муаммолар мавжуд. Ушбу муаммолар таълим сифатиغا, талабаларнинг жисмоний фаоллигига ва соғлом турмуш тарзининг шаклланишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Муаммоларнинг асосийларидан бири моддий-техник базанинг етарли эмаслигидир. Айрим таълим муассасаларида спорт заллари, замонавий тренажёрлар ва спорт жиҳозлари етишмайди. Бу эса машғулотларни самарали ташкил этишга тўсқинлик қилади.

Яна бир муҳим муаммо – талабаларнинг жисмоний фаолликка бўлган қизиқишининг пасайиши ҳисобланади. Компьютер технологиялари ва ижтимоий тармоқлар таъсирида ёшлар орасида ҳаракатсиз ҳаёт тарзи кенгаймоқда. Бу эса соғлиқ билан боғлиқ муаммоларнинг ортишига сабаб бўлмоқда.

Айрим ҳолларда жисмоний тарбия дарслари формал тарзда ўтказилиши ҳам кузатилади. Дарсларда индивидуал ёндашувнинг йўқлиги, машғулотларнинг бир хил шаклда ташкил этилиши талабаларнинг қизиқишини пасайтиради.

Кадрлар масаласи ҳам долзарб ҳисобланади. Айрим педагоглар замонавий технологиялардан фойдаланиш бўйича етарли кўникмага эга эмас. Бу эса инноватсион таълимни жорий этишда қийинчилик туғдиради.

Тиббий назоратнинг етарли даражада ташкил этилмагани ҳам муаммолардан бири ҳисобланади. Жисмоний юкламалар талабаларнинг соғлиғига мос равишда белгиланиши керак. Акс ҳолда ортиқча юклама салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Ушбу муаммоларни ҳал этиш учун комплекс чора-тадбирлар зарур. Аввало, спорт инфратузилмасини яхшилаш, замонавий жиҳозлар билан таъминлаш ва рақамли технологияларни жорий этиш керак. Шунингдек, педагогларнинг

малакасини ошириш ва талабалар ўртасида оммавий спорт тадбирларини кўпайтириш муҳим аҳамиятга эга.

### **Спорт таълимида рақамли технологияларнинг аҳамияти**

Рақамли технологиялар бугунги кунда таълимнинг барча соҳаларига чуқур кириб келмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳам ахборот технологияларидан фойдаланиш машғулотларнинг самарадорлигини оширишга хизмат қилмоқда.

Спорт таълимида рақамли технологиялар орқали машғулотларни режалаштириш, натижаларни таҳлил қилиш ва талабаларнинг жисмоний ҳолатини назорат қилиш мумкин. Масалан, электрон журналлар ва мобил иловалар орқали ҳар бир талабанинг иштирок даражаси ва натижалари кузатиб борилади.

Видео таҳлил технологияси спорт техникасини ўргатишда муҳим восита ҳисобланади. Масалан, гимнастика ёки енгил атлетика машқларини видеога олиб, кейинчалик таҳлил қилиш орқали хатолар аниқланади.

Виртуал реаллик технологиялари ҳам спорт соҳасида қўлланилмоқда. Ушбу технологиялар орқали спортчилар турли мусобақа вазиятларини моделлаштириш имконига эга бўлади.

Онлайн платформалар орқали масофавий таълимни ташкил этиш имконияти ҳам кенгайди. Бу айниқса пандемия даврида муҳим аҳамият касб этди.

Рақамли технологиялар орқали педагоглар халқаро тажрибалар билан танишиш, вебинар ва онлайн курсларда иштирок этиш имкониятига эга бўлмоқда.

Шу билан бирга, рақамли технологиялардан ортиқча фойдаланиш айрим салбий ҳолатларга ҳам олиб келиши мумкин. Масалан, жонли мулоқотнинг камайиши ёки экран олдида узок вақт ўтириш инсон саломатлигига салбий таъсир кўрсатади.

Шунинг учун рақамли технологиялардан мақсадли ва меъёрда фойдаланиш муҳим ҳисобланади.

### **Спорт ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш**

Соғлом турмуш тарзи инсон саломатлигини сақлаш ва ҳаёт сифатини оширишнинг асосий омилларидан бири ҳисобланади. Жисмоний тарбия ва спорт эса соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг муҳим воситаси ҳисобланади.

Ёшлар орасида соғлом ҳаёт тарзини тарғиб қилишда спорт педагогларининг роли катта. Улар талабаларга жисмоний машқларнинг инсон организмига ижобий таъсири ҳақида тушунча беришлари лозим.

Мунтазам спорт билан шуғулланиш юрак-қон томир тизими, нафас олиш органлари ва мушакларни мустаҳкамлайди. Шунингдек, стрессни камайтириш ва кайфиятни яхшилашда ҳам спортнинг аҳамияти катта.

Бугунги кунда зарарли одатлар, нотўғри овқатланиш ва ҳаракатсиз ҳаёт тарзи инсон саломатлигига жиддий хавф туғдирмоқда. Шу нуқтаи назардан спортни оммалаштириш ва аҳоли ўртасида жисмоний фаолликни ошириш муҳим вазифалардан бири ҳисобланади.

Олий таълим муассасаларида турли спорт мусобақалари, марафонлар ва оммавий тадбирларни ташкил этиш талабаларнинг қизиқишини оширишга хизмат қилади.

Спорт нафақат жисмоний, балки маънавий тарбия воситаси ҳам ҳисобланади. У инсонда ирода, интизом ва мақсадга интилиш каби фазилатларни шакллантиради.

### **Хулоса**

Хулоса қилиб айтганда, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагогик инновацияларни қўллаш таълим сифати ва самарадорлигини оширишда муҳим

аҳамиятга эга. Замонавий педагогик технологиялар, рақамли воситалар ва интерактив методлар талабаларнинг спортга бўлган қизиқишини оширади, уларнинг жисмоний ва психологик ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади.

Спорт педагогининг касбий компетенцияси, инноватцион фикрлаши ва педагогик маҳорати таълим жараёнининг асосий омилларидан бири ҳисобланади. Педагоглар замонавий технологиялардан фойдаланиш кўникмасига эга бўлиши, доимий равишда ўз устида ишлаши ва халқаро тажрибаларни ўрганиб бориши лозим.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги муаммоларни ҳал этиш учун моддий-техник базани мустаҳкамлаш, спорт инфратузилмасини ривожлантириш, рақамли технологияларни жорий этиш ва педагог кадрларнинг малакасини ошириш муҳим аҳамиятга эга.

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда спортнинг ўрни бекиёсдир. Шунинг учун таълим муассасаларида оммавий спорт тадбирларини кенгайтириш, ёшларни спортга жалб қилиш ва уларнинг жисмоний фаоллигини ошириш долзарб вазифалардан бири бўлиб қолмоқда.

Замонавий жамиятда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият юритаётган педагоглар нафақат таълим берувчи, балки ёш авлодни соғлом ва баркамол инсон этиб тарбияловчи муҳим шахслар ҳисобланади.

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришга оид қарорлари.
2. Абдуллаев А. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Тошкент: Ўқитувчи, 2021.
3. Саломов Р. Спорт педагогикаси асослари. – Тошкент: Фан, 2020.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2018.

5. Ашмарин Б.А. Педагогика физического воспитания. – Санкт-Петербург, 2019.
6. Каримов Ф. Спорт психологияси. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2022.
7. Исмоилов Ш. Жисмоний тарбияда инноватцион технологиялар. – Самарқанд, 2021.
8. Назаров Қ. Соғлом турмуш тарзи ва жисмоний маданият. – Бухоро, 2020.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва, 2017.
10. Юсупов Б. Спорт таълимида рақамли технологиялардан фойдаланиш. – Тошкент, 2023.
11. World Health Organization. Physical Activity Guidelines. – Geneva, 2020.
12. UNESCO. Quality Physical Education Policy. – Paris, 2019.
13. Ибрагимов А. Спорт ва мотивация психологияси. – Тошкент, 2021.
14. Турсунов Д. Жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этиш методикаси. – Фарғона, 2022.
15. Ахмедов М. Олий таълимда спорт педагогикаси. – Тошкент, 2023.