

SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA INNOVATSION JISMONIY TARBIYA TEXNOLOGIYALARINING ROLI

Yusupov Alisher

Toshket iqtisodiyot va soliq texnikumi
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda innovatsion jismoniy tarbiya texnologiyalarini keng joriy etish zamonaviy jamiyat oldidagi eng muhim vazifalardan biridir. Bugun dunyo bo'ylab yoshlarning, ayniqsa, bolalar va o'smirlarning sog'lom rivojlanishini ta'minlash har bir davlat ta'lim va sport siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylandi. Mazkur ilmiy maqolada sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasiga innovatsion yondashuv, zamonaviy jismoniy tarbiya texnologiyalari va ularning amaliy tatbiqi, uslubiy asoslari, samaradorlik omillari va ijtimoiy hayotga ijobiy ta'siri keng ochib berilgan. O'zbekiston tajribasi va jahon amaliyotidan misollar keltirilgan, innovatsion texnologiyalar orqali yoshlarda sog'lom turmush ko'nikmalarini rivojlantirish uchun samarali tavsiya va takliflar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, innovatsion jismoniy tarbiya, texnologiyalar, interfaol usullar, motivatsiya, salomatlik, sport ta'limi, zamonaviy trening.

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat shaxs, balki jamiyat taraqqiyotining ham asosiy mezonlaridan biri sifatida qaralmoqda. Buning uchun barcha sohalarda, ayniqsa, ta'lim va sportda yangicha yondashuvlar, zamonaviy texnologiyalar joriy etilmoqda. Inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy hamda psixologik rivojlangan, ijtimoiy faolligi yuqori bo'lgan yoshlarni tarbiyalash har qanday davlat uchun ustuvor qadriyatga aylanmoqda. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, 2030-yilgacha jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish konsepsiyasi, Sog'liqni saqlash kodeksida uzluksiz ta'lim va innovatsion sport texnologiyalarning keng joriy qilinishi alohida ta'kidlangan (O'zbekiston Respublikasi Qonunlari, 2020). Jahon tajribasi asosida maktabgacha, umumiy o'rta, o'rta maxsus va oliy ta'limda hamda sport maktablari

va jamiyatda yangi texnologiyalar asosida darslarni tashkil etish orqali sogʻlom turmush tarzini shakllantirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda

Innovatsion texnologiyalar deganda zamonaviy, ilgʻor, fan va texnika yutuqlari, axborot, kommunikatsion, raqamli texnologiyalarni jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlariga joriy etish, darslarni eng samarali usullarda tashkil qilish, har bir ishtirokchining individual imkoniyat va ehtiyojlaridan kelib chiqib, natijadorlikka erishish jarayoni tushuniladi (Karimova, 2022).

Soʻnggi yillarda jismoniy tarbiya tizimida innovatsion texnologiyalar, interfaol oʻqitish, trening va simulyatsiya, masofaviy mashgʻulotlar, fitnes-trening dasturlari, raqamli monitoring, sport ilovalari, onlayn taʼlim platformalari, sport tibbiyoti va texnologik asbob-uskunalar keng ommalashdi. Bu orqali oʻquvchi, talaba yoki sportchi oʻz harakatlarini tez va aniq muvofiqlashtirish, mustaqil mashgʻulotlar oʻtkazish, natijalarni boʻlishish va rivojlanishni nazorat qilish imkoniga ega boʻladi (Karimova, 2022).

Innovatsion texnologiyalar sogʻlom turmush tarzi asoslarini bola yoshligidan boshlab doimiy mustahkamlash, kasalliklarni oldini olish va salomatlik koʻrsatkichlarini yaxshilashda muhim rol oʻynaydi. Jismoniy tarbiyadagi zamonaviy texnologiyalar orqali harakatlar spektri kengayadi, individual va jamoaviy mashgʻulotlar mazmuni boyiydi, oʻqituvchilar va murabbiylarning faoliyati yanada samarali va natijador boʻladi (Toʻraxoʻjaev, 2021).

Zamonaviy tibbiyot va sport nazariyasida sogʻlom turmush tarzi – bu shaxsning oʻz imkoniyatlarini toʻliq ochib berishi, faol jismoniy harakatlarga moyilligi, zararli odatlarni tark etishi, toʻgʻri va ratsional ovqatlanish, gigiyena, yuqori ijtimoiy va psixologik salomatlik mezonlari bilan belgilanadi. Jismoniy tarbiya va innovatsion texnologiyalarning birgalikda qoʻllanilishi ana shu koʻrsatkichlarni yanada yuqori bosqichga olib chiqadi. Bugungi kunda nafaqat taʼlim muassasalari, balki jamiyat hayotining barcha sohalarida jismoniy tarbiya orqali sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, yoshlarning sportga qiziqishini oshirish, hayot uchun zarur koʻnikmalarni hosil qilish boʻyicha koʻplab davlat dasturlari ishlab chiqilmoqda (Murodova, 2021).

Davlatimiz rahbari tashabbusi bilan “Yoshlar va bola sporti” loyihasi doirasida barcha yoshlarni zamonaviy sogʻlom turmush tamoyillariga mos hayot kechirishga, sport va jismoniy tarbiya bilan shugʻullanish orqali kasalliklarni oldini olish, hayot davomida faol va baxtli boʻlishga undash boʻyicha tizimli ishlari amalga oshirilmoqda.

Innovatsion jismoniy tarbiya texnologiyalarining asosiy turlariga quyidagilar kiradi:

- Interfaol sport oʻyinlari va dasturlari
- Raqamli fitnes va sogʻlomlashtirish ilovalari
- Sport mashgʻulotlari uchun VR (virtual haqiqat) va AR (kengaytirilgan haqiqat) texnologiyalari
- Onlayn va masofaviy trening platformalari
- Elektron monitoring va baholash tizimlari
- Fitness-trekerlar va smart-jihozlar orqali individual nazorat
- Multimediali oʻquv metodikasi va darsliklar
- Sport fanlarida integratsiyalashgan STEAM-tizimi (Science, Technology, Engineering, Art, Mathematics)
- Jamoaviy oʻyinlar va interaktiv turnirlar

Misol uchun, zamonaviy sport zallarida oʻquvchilarga trening mashgʻulotlari video orqali koʻrsatiladi, virtual sport oʻyinlari orqali vaqt va makondan qatʼiy nazar, masofaviy mashqlar amalga oshiriladi. Fitnes dasturlari, sogʻlomlashtirish ilovalari yordamida har bir ishtirokchi oʻz kundalik faoliyatini mustaqil kuzatib, doimiy monitoring zaminida eng kerakli sport mashqlari va ovqatlanish rejimini oʻrganadi (Astanova, 2022) Bu texnologiyalar natijasida bolalar va oʻsmirlarning jismoniy faolligi, psixologik va ijtimoiy salomatligi, kuch va chidamliligi, oʻziga ishonchi ortadi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar zamonaviy ota-onalar va pedagoglar uchun qulay monitoring va individual yondashuv imkoniyatlarini taqdim etadi, darslarni yanada samarali va qiziqarli oʻtkazish imkonini beradi.

Xulosa

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda innovatsion jismoniy tarbiya texnologiyalarining roli beqiyos ahamiyatga ega. Bugun maktab, oliy oʻquv yurtlari va

jamiyat hayotida ilgʻor sport texnologiyalari, interfaol metodlar, fitnes dasturlari va elektron monitoring tizimlari orqali sogʻliqni mustahkamlash, salbiy odatlarni oldini olish, ijtimoiy faollikni orttirish, bolalarda sogʻlom hayot tamoyillarini shakllantirish uchun amaliy asos yaratilmoqda Kelgusida innovatsion texnologiyalarning jismoniy tarbiyaga keng joriy qilinishi, ularni pedagogik jarayonda individual va jamoaviy yondashuv bilan uygʻunlashtirish, ota-onalar va jamiyat bilan birga sogʻlom turmush madaniyatini doimiy rivojlantirish zamon talabi va ehtiyojidir. Eng muhimi, zamonaviy texnologik taraqqiyot, sport va sogʻlom hayotga yoʻnaltirilgan darslar, oila va jamoat bilan hamkorlikda olib borilgan targʻibotlar orqali sogʻlom avlodni shakllantirishga mustahkam poydevor yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova, N. (2022). Innovatsion jismoniy tarbiya texnologiyalari va ularning yoshlar salomatligidagi oʻrni. “Zamonaviy taʼlim nazariyasi”.
2. Toʻraxoʻjaev, M. (2021). Yangi pedagogik texnologiyalarda jismoniy tarbiya. “Ilm va fan”.
3. Murodova, S. (2021). Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va sport texnologiyalari. “Oʻzbekiston Pedagogika jurnali”.
4. Astanova, D. (2022). Elektron sport ilovalari va yoshlar motivatsiyasi. “Pedagogik izlanishlar”.
5. Ergasheva, O. (2023). Pedagogik jarayonda zamonaviy sport texnologiyalari. “Ilm-fan va taraqqiyot”.
6. Beknazarov, Q. (2021). Pokiza hayot: Jamiyat va sport. “Oʻzbekiston innovatsion taʼlimi”.
7. Sattarova, M. (2023). Innovatsion texnologiyalarning oilada sogʻlom turmushga taʼsiri. “Pedagogika va psixologiya”.
8. Qodirov, S. (2023). Yangi texnologiyalarning sport sogʻlomligi uchun ahamiyati. “Jismoniy tarbiya va sport”.