

## TALABALAR JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR

**Eryigitov D.X ,**

*Jizzax davlat pedagogika universiteti Ijtimoiy-gumanitar fanlarda  
masovafiy ta'lim kafedrasi dotsent.*

+998945758887

**Hikmatov N.N.**

*Jizzax davlat pedagogika universiteti Jismoniy madaniyat yo'nalish 5-  
bosqich talabasi*

+998938057277

**Annotatsiya.** Zamonaviy sharoitda oliy ta'lim tizimida jismoniy madaniyatni texnologik rivojlantirishning roli ortib bormoqda. Pedagogik texnologiyalarni o'z vaqtida o'zgartirish jismoniy tarbiyaning umumiy sifatini oshirishi mumkin. Zamonaviy sharoitda oliy o'quv yurtlari asosan o'quv jarayonini resurslar bilan ta'minlash muammolariga yo'naltirilgan va jismoniy madaniyatni rivojlantirish strategiyasiga kamroq e'tibor qaratilmoqda. Shuning uchun ham hozirgi vaqtda mamlakatimiz oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyaning zamonaviy nazariyasi va amaliyotini qayta ko'rib chiqish muhim ahamiyatga ega.

**Kalit so'zlar:** texnologiya, jismoniy madaniyat, innovatsiya, jismoniy tarbiya.

**Abstract.** In modern conditions, the role of technological development of physical culture in the higher education system is increasing. Timely change of pedagogical technologies can increase the overall quality of physical education. In modern conditions, higher education institutions are mainly focused on the problems of providing the educational process with resources, and less attention is paid to the strategy of developing physical culture. That is why it is important to revise the modern theory and practice of physical education in the higher educational institutions of our country.



**Key words:** *technology, physical culture, innovation, physical education.*

Mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirish uning barcha jabhalariga, jumladan, o'quvchilarning jismoniy tarbiyasiga ham yangi g'oyalarni joriy etishni taqozo etmoqda. Bu, birinchi navbatda, jismoniy tarbiya kabi fanni o'qitishning yangi texnologiyalaridan foydalanish bilan bog'liq bo'lib, yosh mutaxassislarning zamonaviy turmush sharoitlariga yuqori darajadagi salomatligi va psixofizik tayyorgarligini ta'minlaydi. Mavjud pedagogika fani va amaliyotida ta'lim texnologiyalarining juda keng doirasi ma'lum. Ushbu sohada yangi texnologiyalarni joriy etishning dolzarbligi zamonaviy yoshlar salomatligi bilan bog'liq katta muammolar bilan bog'liq. Shuning uchun jismoniy madaniyatning barcha sohalarida, ya'ni mehnat usullarini takomillashtirish va ularni amaliyotga joriy etishning turli vositalarini tanlashda yangiliklarni joriy qilish kerak.

Yoshlarning jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishining past darajasi hozirgi vaqtda zudlik bilan hal etishni talab qiluvchi o'tkir muammodir. Talabalarning jismoniy faolligining etishmasligi yosh avlodning rivojlanishining zaiflashishiga va sog'lig'ining yomonlashishiga ta'sir qiladi, shuningdek, sog'lig'i sababli maxsus tibbiy guruhga mansub talabalar sonini ko'paytiradi. Yana bir katta muammo shundaki, ko'pchilik o'quvchilarning jismoniy tarbiyaga qiziqishi yo'qoladi. Ularning ko'pchiligi (sog'lig'i yomon bo'lganlar ham) asosiy mashqlarni va minimal jismoniy faoliyatni bajara olmaydi. Natijada, bizda sport bilan shug'ullanish uchun motivatsiya pasayadi va bu sog'liq, aqliy va jismoniy faoliyatning yomonlashishiga olib keladi. Muayyan muvaffaqiyatlarga erishish uchun ta'lim texnologiyalarini joriy etish kerak.

Zamonaviy texnologik tizimlarning eng muhim yo'nalishlaridan biri o'quvchilarning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishini oshirishdir. Talabalarning ma'lum madaniyatni o'rganishga qiziqishini oshirish uchun ularni o'tkazishning noodatiy shakllarini izlash kerak. Bu yo'nalishdagi eng samarali vositalardan biri aerobika va Pilates bo'lib, ular ma'lum mushak





guruhlarining moslashuvchanligi va kuchini rivojlantiradigan, tanani nozik va moslashuvchan qiladigan mashqlar to'plamidir. Bundan tashqari, ular turli kasalliklar uchun ko'rsatiladi va tana va ruhni mustahkamlaydi. Musiqa bilan mashq qilish esa tinchlantiruvchi ta'sirga ega.

Talabalarni jismoniy tarbiya darslariga jalb qilishning yana bir usuli ularning har biriga individual yondashishdir. Ushbu tamoyil o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, chunki u o'qitish jarayonini tartibga soladi va individuallashtirish tamoyilini muvaffaqiyatli amalga oshiradi, shuningdek, psixologik stressning salbiy oqibatlarini va mavjud hajmning oldini oladi.

Individual yondashuv usuli jismoniy tarbiyadagi pedagogik jarayonning asosiy vazifalaridan birini, ya'ni shaxsni shakllantirish, faollik va yuqori ish faoliyatini hal qilish imkonini beradi.

Jismoniy madaniyat bo'yicha o'quv jarayonida axborot texnologiyalaridan foydalanish katta rol o'ynaydi, bu esa talabalarga ushbu madaniyat sohasida kerakli bilimlarni olish imkonini beradi. IT (axborot texnologiyalari) dan foydalanish ta'lim va o'quv jarayonini optimallashtiradi va uni har bir talaba uchun individual qiladi. Oliy o'quv yurtlarida axborot texnologiyalaridan foydalanish o'quv faoliyatini modernizatsiya qilish va jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish imkonini beradi, shuningdek, bilim olish va undan samarali foydalanish imkonini beradi. Kompyuter texnologiyalaridan foydalanish talabalarining kognitiv faolligini kengaytirishga, zamonaviy nazorat usullaridan foydalanishga, shuningdek, sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligini baholash va kuzatishga yordam berishi kerak va yordam beradi.

Zamonaviy sharoitda oliy ta'lim tizimida jismoniy madaniyatni texnologik rivojlantirishning roli ortib bormoqda. Pedagogik texnologiyalarni o'z vaqtida o'zgartirish jismoniy tarbiyaning umumiy sifatini oshirishi mumkin. Zamonaviy sharoitda oliy o'quv yurtlari asosan o'quv jarayonini resurslar bilan ta'minlash muammolariga yo'naltirilgan va jismoniy madaniyatni rivojlantirish

strategiyasiga kamroq e'tibor qaratilmoqda. Shuning uchun ham hozirgi vaqtda mamlakatimiz oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyaning zamonaviy nazariyasi va amaliyotini qayta ko'rib chiqish muhim ahamiyatga ega.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. F.A.Kerimov "Sportda ilmiy tadqiqotlar" Darslik. Toshkent. «ITA-PRESS», 2020.-263 b.
2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2014. -296 b.
3. Юнусова Ю.М. "Теория и методики физической культуры." Учебник Т. 2007.-120 с.
4. T.S.Usmonxo'jayev, A.A.Pulaton, Sh.A.Pulaton, D.X.Abdullayev. "Xalq xarakatli o'yinlari nazariyasi va amaliyoti". Darslik. Toshkent. O'qituvchi, 2014-220 b.
5. T.S. Usmanxodjayev, Sh.X. Isroilov, A.A. Pulaton, Sh.A. Pulaton. Milliy va harakatli o'yinlar. Darslik. T.: «Iqtisod-Moliya», 2015-120 b.
8. M.A.Qurbonova, M.U.Qosimova. Milliy va harakatli o'yinlar: O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2009. – 66 b.