

**JISMONIY MASHG'ULOTLAR JARAYONIDA TALABALARDA
SOG'LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISHNING
INNOVATSION VA NOANANAVIY USULLARI**

Osiyo xalqaro universiteti

1-kurs magistri

Klichov Jasur Abdimurot o'g'li

Annotatsiya: Maqolada jismoniy mashg'ulotlar jarayonida talabalarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda innovatsion va noan'anaviy usullar tahlil qilingan. Harakatli o'yinlar, mini-musobaqalar va interaktiv texnologiyalar talabalarning jismoniy va psixomotorik rivojlanishiga ta'sir qiluvchi asosiy vosita sifatida ko'rib chiqilgan. Murabbiyning pedagogik roli va individual yondashuv ahamiyati ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, jismoniy mashg'ulotlar, innovatsion usullar, harakatli o'yinlar, interaktiv texnologiyalar.

Hozirgi kunda universitet talabalari hayoti ko'p jihatdan stresli va faolligi cheklangan holatlarda kechadi. Ularning kundalik rejimida auditoriyada o'tkaziladigan vaqt ko'pligi, kompyuter va smartfonlardan foydalanish, transportda uzoq vaqt o'tkazish va to'g'ri ovqatlanish cheklanganligi sababli jismoniy faollik pasayadi (Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi, 2020).

Bu esa salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi, shuningdek, stress va psixoemotsional barqarorlikni kamaytiradi. Shunday ekan, universitetda jismoniy mashg'ulotlar talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va fizik faollikni oshirishda asosiy pedagogik vosita hisoblanadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarda har hafta muntazam jismoniy mashg'ulotlar va harakatli o'yinlar orqali faollikni oshirish ularning fizik,

psixomotorik va ijtimoiy rivojlanishiga, stressni kamaytirishga va psixoemotsional barqarorlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi (Salimov, 2019; Mirzaev, 2022).

Shu bois pedagoglar va murabbiylar talabalarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda innovatsion va noan'anaviy usullarni qo'llashi kerak.

1. Jismoniy mashg'ulotlar va sog'lom turmush tarzi

Sog'lom turmush tarzi – bu jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, psixologik barqarorlik va ijtimoiy faollikni o'z ichiga olgan kompleks tushuncha.

Jismoniy mashg'ulotlar orqali talabalar:

fizik tayyorgarlik: muvozanat, tezkorlik, kuch va staminani rivojlantiradi;

psixomotorik rivojlanish: diqqat, tezkor fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi;

ijtimoiy ko'nikmalar: jamoada hamkorlik, mas'uliyat va kommunikatsiyani mustahkamlaydi (Raximov, 2021).

1-rasm. Jismoniy mashg'ulotlar orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmi

JISMONIY MASHG'ULOTLAR

Fizik rivojlanish (muvozanat, kuch, tezkorlik)	Psixologik barqarorlik(stressni kamaytirish, motivatsiya, diqqat)	Ijtimoiy ko'nikmalar (jamoada hamkorlik, mas'uliyat)

2. Innovatsion va noan'anaviy usullar

Innovatsion va noan'anaviy usullar talabalarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshirib, ularning fizik va psixomotorik qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali.

2.1. Harakatli o'yinlar

Harakatli o'yinlar talabalarning motorikasi, tezkor fikrlash va muvozanat qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Masalan:

“Top va uzat” – yuqori intensivlikda harakat talab qiladi, diqqat va tezkorlikni rivojlantiradi;

“Hayot yo‘li” – muvozanat va fikrlashni oshiradi;

“Jamoaviy tepish” – hamkorlik va raqobat ko‘nikmalarini mustahkamlaydi (Mirzaev, 2022).

2.2. Mini-musobaqalar va reyting tizimi

Studentlar o‘zaro bellashuv orqali motivatsiyani oshiradi va mashg‘ulotlarda faol ishtirok qiladi. Bu usul psixoemotsional barqarorlikni ham qo‘llab-quvvatlaydi (Xodjaev, 2020).

2.3. Interaktiv texnologiyalar

Fitnes-trenerlar, mobil ilovalar va virtual mashg‘ulotlar orqali talabalar o‘z faolligini kuzatishi, maqsadlar qo‘yishi va natijalarini tahlil qilishi mumkin (Salimov, 2019).

2-rasm. Innovatsion usullar tuzilmasi



2-jadval. Innovatsion usullarning pedagogik ahamiyati

Usul	Mazmuni	Samara
Harakatli o‘yinlar	fizik va psixomotorik rivojlanish, qiziqish	yuqori
Mini-musobaqalar	motivatsiyani oshirish, faollikni ta’minlash	o‘rta
Interaktiv texnologiyalar	faollikni tahlil qilish, maqsad qo‘yish	yuqori



3. Murabbiy va pedagogik roli

Murabbiy talabalarning individual imkoniyatlarini hisobga olib, ularni rag'batlantirishi va samarali mashg'ulot jarayonini tashkil etishi lozim.

Individual yondoshuv: har bir talabaning qobiliyati va sog'liq holatiga mos mashg'ulot;

Rag'batlantirish: ichki motivatsiyani oshirish uchun ijobiy fikrlar va ochkolar tizimi;

Qo'llab-quvvatlash: kollektiv muhitda hamkorlik va mas'uliyatni rivojlantirish.

4. Amaliyot va tavsiyalar

1. Harakatli mashg'ulotlarni har hafta kamida 2–3 marta tashkil etish talabalarda samarali faollikni ta'minlaydi.

2. Interaktiv texnologiyalar va mobil ilovalar orqali natijalarni tahlil qilish va faollikni monitoring qilish.

3. Mini-musobaqalar va reyting tizimi orqali talabalar motivatsiyasini oshirish.

4. Jamoaviy va individual mashg'ulotlarni integratsiyalash: fizik, psixomotorik va ijtimoiy ko'nikmalarni bir vaqtda rivojlantirish.

Jismoniy mashg'ulotlarda innovatsion va noan'anaviy usullar orqali talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish samarali pedagogik yo'nalish hisoblanadi. Harakatli o'yinlar, mini-musobaqalar, interaktiv texnologiyalar va integratsiyalangan yondashuv talabalarning jismoniy va psixomotorik rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi, mashg'ulotlarga qiziqish va motivatsiyani oshiradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi / Mualliflar jamoasi. – Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2020.

2. Abdullaev A., Usmonov Q. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.

3. Raximov B.J. Sport mashg'ulotlarida pedagogik texnologiyalar. – Toshkent: Fan, 2021.

4. Mirzaev Sh.M. Harakatli o'yinlar va jismoniy faollik. – Toshkent: Fan va ta'lim, 2022.

5. Salimov N.N. Sport psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.

6. Xodjaev F.X. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion usullar. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.

7. Axmedova S.A. (2023). Coaching ta'lim texnologiyalari asosida bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarining amaliy kompetentligini rivojlantirish. – Tashkent: Navoiy State University.

