

TALABA QIZLARING JISMONIY FAOLIGINI TARBIYALASHDA ZAMONAVIY INNOVATSION METODIKALAR ASOSIDA O'QUV MASHG'ULOTLARI SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Eshmanova Umidaxon Abdulla qizi

Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrasida katta o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19769079>

Annotatsiya. Mazkur maqolada talaba qizlarning jismoniy faolligini oshirishda zamonaviy pedagogik yondashuvlar va innovatsion metodikalarning ahamiyati ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqot jarayonida interaktiv mashg'ulotlar, raqamli texnologiyalar va motivatsion yondashuvlar asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi tajriba-sinov ishlari orqali tahlil qilindi. Olingan natijalar talaba qizlarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari hamda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish darajasi sezilarli darajada oshganini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, talaba qizlar, innovatsion metodika, pedagogik texnologiyalar, sog'lom turmush tarzi, motivatsiya, interaktiv ta'lim.

Abstract. This article scientifically substantiates the importance of modern pedagogical approaches and innovative methods in increasing physical activity among female students. The effectiveness of physical education classes organized on the basis of interactive training, digital technologies, and motivational approaches was analyzed through experimental research. The results indicate a significant improvement in students' physical development indicators and their interest in physical activity.

Keywords: physical activity, female students, innovative methodology, pedagogical technologies, healthy lifestyle, motivation, interactive learning.

Kirish (Introduction). Bugungi globallashuv sharoitida yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, talaba yoshlarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlash hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida namoyon bo'lmoqda.

Talaba qizlarning jismoniy faolligi masalasi alohida e'tiborni talab qiladi, chunki ularning organizmida kechadigan fiziologik va psixologik jarayonlar o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Zamonaviy turmush tarzida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining keng qo'llanilishi, o'tirib ishlashning ortishi hamda harakat faolligining kamayishi gipodinamiya holatini yuzaga keltirmoqda.

Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda an'anaviy yondashuvlardan tashqari, innovatsion metodikalardan foydalanish zarurati yuzaga kelmoqda.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili (Literature review). Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollikni oshirish muammosi ko'plab tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan. Xususan, jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish, mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish va sport faoliyatini samarali tashkil etish masalalari keng yoritilgan. Zamonaviy ta'lim tizimida innovatsion metodikalar va pedagogik texnologiyalarning joriy etilishi o'quv jarayonining samaradorligini oshirishning muhim omili sifatida e'tirof etilmoqda. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, so'nggi yillarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda interaktiv metodlar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) hamda innovatsion pedagogik yondashuvlarga bo'lgan qiziqish keskin ortgan.

Zamonaviy ta'lim tizimida innovatsion metodikalar va pedagogik texnologiyalarning joriy etilishi o'quv jarayonining samaradorligini oshirishning muhim omili sifatida e'tirof etilmoqda. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, so'nggi yillarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda interaktiv metodlar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) hamda innovatsion pedagogik yondashuvlarga bo'lgan qiziqish keskin ortgan.

Biroq, mavjud tadqiqotlarning aksariyatida talaba qizlarning individual xususiyatlari, psixologik motivatsiyasi va ijtimoiy omillari yetarli darajada hisobga olinmagan. Zamonaviy tadqiqotlarda esa interaktiv metodlar, axborot texnologiyalari hamda differensial yondashuv asosida mashg'ulotlarni tashkil etish samarali ekanligi ta'kidlanmoqda.

Shuningdek, xorijiy ilmiy manbalarda jismoniy faollikni oshirishda gamifikatsiya (o'yinlashtirish), fitnes texnologiyalari va raqamli monitoring tizimlarining ahamiyati alohida qayd etilgan.

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology)

Mazkur tadqiqot ishini amalga oshirishda quyidagi ilmiy usullardan foydalanildi:

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatish;
- tajriba-sinov ishlari;
- pedagogik testlar;
- matematik-statistik tahlil usullari.

Tadqiqot bazasi sifatida oliy ta'lim muassasasi talaba qizlari jalb etildi. Ular ikki guruhga ajratildi: nazorat va tajriba guruhi.

Tajriba guruhida quyidagi innovatsion metodikalar asosida mashg'ulotlar olib borildi:

- interaktiv mashg'ulot texnologiyalari;
- raqamli vositalar (mobil ilovalar, video dasturlar);
- motivatsion treninglar;
- individual yondashuv asosidagi mashqlar.

Nazorat guruhida esa an'anaviy metodika asosida mashg'ulotlar tashkil etildi.

Asosiy qism (Main part). Talaba qizlarning jismoniy faolligini oshirishda innovatsion metodikalarning qo'llanilishi quyidagi ijobiy natijalarni berdi:

Birinchidan, interaktiv mashg'ulotlar talabalarning dars jarayonidagi faolligini oshirdi.

Ular mashg'ulotlarda faol ishtirok etib, jismoniy mashqlarni ongli ravishda bajarishga intildilar.

Ikkinchidan, raqamli texnologiyalar yordamida mashg'ulotlarni tashkil etish talabalarida qo'shimcha motivatsiya hosil qildi. Ayniqsa, mobil ilovalar orqali natijalarni kuzatish va baholash tizimi samarali bo'ldi.

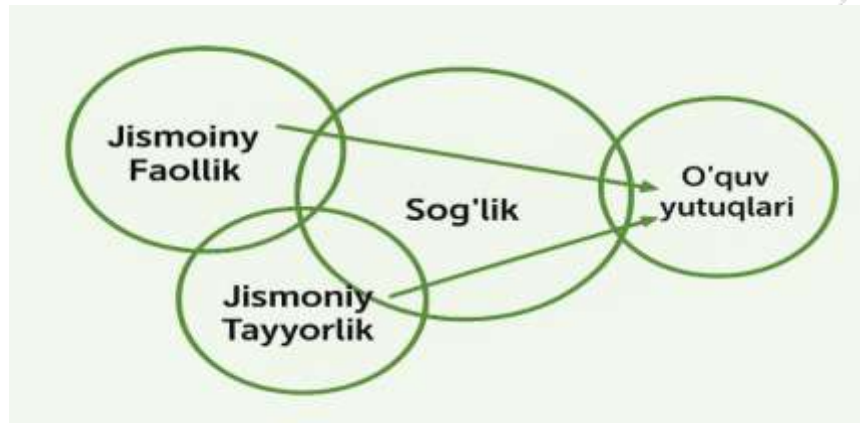
Uchinchidan, guruhli mashqlar va o'yin elementlari asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar talabalarning ijtimoiy faolligini oshirdi hamda jamoaviylik ko'nikmalarini rivojlantirdi.

To'rtinchidan, individual yondashuv asosida mashg'ulotlar tashkil etilishi har bir talabaning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish imkonini berdi.

Ko'plab tadqiqotlar jismoniy faollik va kardiorespirator fitnes o'rtasida sezilarli bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi; bu, bir tomondan, jismoniy faoliyat fitnesni yaxshilashini, boshqa tomondan, sog'lom shaxslarning tengdoshlariga qaraganda ko'proq jismoniy faoliyatni tanlashini anglatishi mumkin.

Eksperimental tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy mashqlar fitnesni yaxshilaydi, garchi javob individual o'zgaruvchanlikka ega bo'lib, bunda genetika ham muhim rol o'ynaydi.

Shu bilan birga, jismoniy faollik va fitnes sogʻliq va akademik koʻrsatkichlar bilan mustaqil bogʻliq ekanligi aniqlangan.



1.1-rasm. Jismoniy faollik, jismoniy tayyorgarlik, salomatlik va akademik samaradorlik oʻrtasidagi munosabatlarni koʻrsatadigan konseptual asos.

Har doim yangi bilimlar olish mumkin boʻlsa-da, jismoniy faoliyatning sogʻliq uchun foydalari inkor etilmaydi. Muntazam jismoniy faoliyat bilan shugʻullanadigan kattalarda surunkali kasalliklar, masalan, yurak-qon tomir kasalliklari, 2-toifa diabet, gipertenziya, osteoporoz va baʼzi saraton turlari – kamroq uchraydi va erta oʻlim xavfi past boʻladi. Surunkali kasalliklarning salbiy taʼsiri asosan kattalarda namoyon boʻlishiga qaramay, ularning rivojlanishi bolalik va oʻsmirlik davridan boshlanishi yaxshiroq tushuniladi. Shundan kelib chiqadiki, salomatlikni mustahkamlovchi xulq-atvorni targʻib qilish erta hayotdan boshlanishi lozim.

Natijalar va tahlil (Results and discussion)

Tajriba-sinov ishlari natijalari quyidagilarni koʻrsatdi:

- jismoniy chidamlilik koʻrsatkichlari 15–20% ga oshdi;
- mashgʻulotlarga qatnashish darajasi 25% ga yaxshilandi;
- talabalarning sogʻlom turmush tarziga boʻlgan munosabati ijobiy tomonga oʻzgardi;
- psixologik holat va umumiy faollik darajasi oshdi.

Matematik-statistik tahlillar natijalarning ishonchliligini tasdiqladi ($p < 0,05$). Bu esa innovatsion metodikalarning yuqori samaradorligini koʻrsatadi.

Xulosa va takliflar (Conclusion/Recommendations)

Olib borilgan tadqiqotlar natijasida talaba qizlarning jismoniy faolligini oshirishda innovatsion metodikalardan foydalanish yuqori samaradorlikka ega ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Quyidagi takliflar ishlab chiqildi:

- jismoniy tarbiya mashgʻulotlariga innovatsion metodlarni keng joriy etish;
- raqamli texnologiyalar asosida monitoring tizimini yaratish;
- talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olish;
- sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishni kuchaytirish.

Foydalanilgan adabiyotlar (References)

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.
2. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar asoslari.
3. Talaba yoshlar salomatligi boʻyicha ilmiy tadqiqotlar.
4. Innovatsion taʼlim metodlari boʻyicha ilmiy manbalar.
5. Xorijiy tadqiqotlar: Physical Activity and Health in Students (2022).

6. development of agility in female students through basketball game elements umida abdulla qizi eshmanova the multidisciplinary journal of science and technology- volume-4, issue-12.
7. eshmanova, u., & xoshimova, c. (2025). inson organizmida harakat faoliyatining pasayishi va uning oqibatlari jismoniy tarbiya gigienasining ahamiyati. modern science and research, 4(5), 851-859