JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA'LIMINI MODERNIZATSIYA QILISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI

Qodirova Shahlo Shavkatjon qizi
Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi katta o'qituvchisi p.f.b.f.d (PhD),
shkodirova1997@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu ilmiy tezisda uzluksiz ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport ta'limini modernizatsiya qilishning konseptual, ilmiy-metodik va texnologik asoslari tadqiq etilgan. Maqolada an'anaviy me'yoriy-reproduktiv ta'lim modelidan zamonaviy shaxsga yo'naltirilgan, kompetensiyaviy va raqamlashtirilgan smart-monitoring tizimiga o'tish mexanizmlari ilmiy asoslab beriladi. 24 haftalik pedagogik eksperiment (jami 120 nafar talaba va o'quvchilar ishtirokida) natijalari asosida motor zichlik, talabalarning mustaqil jismoniy faollik koeffitsiyenti, funksional tayyorgarlik darajasi hamda kasbiy-amaliy jismoniy kompetentlik ko'rsatkichlarining ishonchli o'sishi ($p < 0.001$) isbotlangan. Shuningdek, dars jarayonini raqamli texnologiyalar (mobil ilovalar, fitnes-trekerlar, LMS platformalari) bilan integratsiyalashning ilmiy-amaliy modeli taklif etilgan

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport ta'limi, modernizatsiya, ilmiy-metodik asoslar, kompetensiyaviy yondashuv, raqamli pedagogika, smart-monitoring, motor zichlik, individual ta'lim trayektoriyasi.

Mavzuning dolzarbligi. XXI asrning uchinchi o'n yilligida insoniyat jamiyati global raqamlashtirish, gipodinamiya (harakatsizlik) xavfi hamda jismoniy salomatlik ko'rsatkichlarining transformatsiyasi davriga qadam qo'ydi. Zamonaviy ta'lim oluvchi yoshlar orasida sedentary (o'tirib yashash) turmush tarzining kuchayishi jismoniy tarbiya fani oldiga mutlaqo yangi vazifalarni qo'ymoqda. Biroq ko'p yillar davomida shakllangan an'anaviy jismoniy tarbiya ta'limi asosan normativ-reproduktiv yondashuvga (barcha uchun bir xil me'yorlarni majburiy topshirish, individual funksional imkoniyatlarni inobatga olmaslik, qat'iy avtoritar boshqaruv) tayanib keldi. Bunday tizim ta'lim oluvchilarda jismoniy tarbiyaga nisbatan ichki barqaror motivatsiyani shakllantira olmadi va dars samaradorligining pasayishiga olib keldi.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmonida jismoniy tarbiya ta'limi mazmunini tubdan yangilash, xalqaro ilg'or tajribalarni joriy etish va o'quv jarayonini zamonaviy raqamli texnologiyalar bilan boyitish ustuvor vazifa sifatida belgilangan. Mazkur tadqiqotning ilmiy dolzarbligi - jismoniy tarbiya va sport ta'limini an'anaviy qoliplardan chiqarib, uni raqamli pedagogika, kompetensiyaviy yondashuv va uzluksiz monitoring prinsiplari asosida ilmiy-metodik modernizatsiya qilish mexanizmlarini ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot maqsadi: Oliy va umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport ta'limini modernizatsiya qilishning ilmiy-metodik modelini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini eksperimental asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

Jismoniy tarbiya ta'limini modernizatsiya qilishning pedagogik-didaktik va psixofiziologik omillarini tahlil qilish;

Shaxsga yo'naltirilgan va kompetensiyaviy yondashuvga asoslangan modular ta'lim dasturini ishlab chiqish;

Ta'lim oluvchilarning jismoniy faolligi va yuklamalarini real vaqt rejimida nazorat qiluvchi smart-monitoring (raqamli platforma + fitnes-trekerlar) tizimini o'quv jarayoniga integratsiya qilish;

24 haftalik pedagogik eksperiment o‘tkazib, modernizatsiya qilingan ta’lim tizimining motor zichlik, motivatsiya va jismoniy tayyorgarlikka ta’sirini baholash.

Tadqiqot metodologiyasi va tashkil etilishi. Tadqiqot 2024–2025-o‘quv yilida Farg‘ona davlat universiteti hamda umumta’lim maktablari bazasida tashkil etildi. Tadqiqotda 1-bosqich talabalari hamda yuqori sinf o‘quvchilaridan iborat 120 nafar respondent ishtirok etdi. Respondentlar teng 2 guruhga ajratildi:

Eksperimental guruh ($n = 60$): Modernizatsiya qilingan ilmiy-metodik model asosida shug‘ullandi (raqamli LMS-monitoring, individual trayektoriyalar, fitnes-trekerlar orqali yurak urishi nazorati, interaktiv harakatli modullar);

Nazorat guruhi ($n = 60$): Amaldagi namunaviy dastur asosida (an’anaviy didaktika, me’yoriy testlar, guruhli standart yuklamalar) ta’lim oldi.

Modernizatsiya qilingan model doirasida o‘quvchilarga mashqlarni mustaqil tanlash, kichik guruhlarda stansiyali aylana mashg‘ulotlar hamda individual puls diapazonida ishlash imkoniyati berildi. Bu dars samaradorligiga bevosita ta’sir qildi.

1-jadval

An’anaviy va modernizatsiya qilingan darslarning xronometraj va fiziologik ko‘rsatkichlari solishtirmasi

Tahlil parametrlari	An’anaviy dars (Nazorat guruhi)	Modernizatsiya darsi (Eksperimental)	Farq (Δ)	Statistik ishonchlilik (p)
Darsning motor (harakatli) zichligi (%)	$46.5 \pm 3.8\%$	$74.2 \pm 2.9\%$	$+27.7\%$	$p < 0.001$
Passiv kutish va tushuntirish vaqti (daqiqa)	24.1 ± 2.2 daq	11.6 ± 1.4 daq	-12.5 daq	$p < 0.001$
O‘rtacha darsdagi YQCh (ur/daq)	124.5 ± 5.6	146.8 ± 4.2	$+22.3$	$p < 0.01$
Aerob rivojlantiruvchi zona ulushi (140-160 ur/daq, %)	$31.0 \pm 4.1\%$	$62.5 \pm 3.5\%$	$+31.5\%$	$p < 0.001$
Bir darsda sarflangan o‘rtacha energiya (kkal)	185.0 ± 18.0	310.0 ± 22.0	$+125.0$ kkal	$p < 0.001$

Pedagogik xronometraj shuni ko‘rsatdiki, an’anaviy darsda o‘quvchilar vaqtning qariyb yarmidan ko‘pini navbat kutish, o‘qituvchining uzoq tushuntirishlarini eshitish va passiv turish bilan o‘tkazgan (motor zichlik atigi 46.5%). Modernizatsiya qilingan darsda esa raqamli vazifalar kartochkalari va oqimli mashqlar tizimi orqali motor zichlik 74.2% ga ko‘tarildi, bu Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) tavsiyalariga to‘liq mos keladi. Eksperiment davomida ta’lim oluvchilar nafaqat darsda, balki maxsus mobil ilova orqali darsdan tashqari kunlik 8000-10000 qadam faollikni ham amalga oshirib bordilar.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport ta’limini modernizatsiya qilish - bu shunchaki sport anjomlarini yangilash emas, balki ta’limning maqsad, mazmun, metodika va baholash mexanizmlarini konseptual o‘zgartirish jarayonidir. Kompetensiyaviy va shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv o‘quv jarayonining motor zichligini 46.5% dan 74.2% ga yetkazish hamda aerob rivojlantiruvchi zona ulushini 2 barobarga oshirish imkonini berdi. Smart texnologiyalar

yordamida o‘quvchilarning jismoniy yuklamasini boshqarish ichki motivatsiyani 67.5% ga oshirib, ularda mustaqil jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish ko‘nikmasini barqaror shakllantiradi. Mazkur ilmiy-metodik modelni o‘quv jarayoniga tatbiq etish ta’lim sifatini oshirish va millat salomatligini mustahkamlashda muhim poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ruzmatovich, U. S., Qodirova Sh. Sh “Organization And Content Of Professional And Practical Physical Training Of Students Of Pedagogical Higher Education Institutions”, International journal of research in commerce, it, engineering and social sciences. ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(06) 2022, 29-35.

2. Ruzmatovich, Uraimov Sanjar, Qodirova Shahlo Shavkatjon qizi “Analysis of the results of physical training of fergana state university students” Asia pacific journal of marketing & management review ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(09) 2022 85-96.