

**TALABALARNING JISMONIY MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHDA
INNOVATSION YONDASHUVNING ZARURATI.**

**Yo‘ldoshev Behruz Komil o‘g‘li
Atayeva Mexriniso Farxodovna**

Anotatsiya; Talabalarning jismoniy madaniyatini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlar jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini oshiradi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi. Tadqiqot zamonaviy metodlar, interaktiv treninglar va raqamli platformalarning sportga qiziqishni kuchaytirishdagi ahamiyatini tahlil qiladi. Olingan natijalar ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyatni rivojlantirish bo'yicha yangi strategiyalar ishlab chiqishga asos bo'ladi.

Аннотация: Инновационные подходы в развитии физической культуры студентов повышают эффективность процесса физического воспитания и способствуют формированию здорового образа жизни. В исследовании анализируется значение современных методов, интерактивных тренировок и цифровых платформ в повышении интереса к спорту. Полученные результаты служат основой для разработки новых стратегий по развитию физической культуры в образовательных учреждениях.

Kalit so‘zlar: jismoniy madaniyat, innovatsion yondashuv, innovatsion texnologiya, metodologiya, dastur, raqamli texnologiya, onlayn platforma, sog'lom hayot tarzi, moliyaviy resurs, ruhiy qo‘llab – quvvatlash.

Ключевые слова: физическая культура, инновационный подход, инновационная технология, методология, программа, цифровая технология, онлайн платформа, здоровый образ жизни, финансовый ресурс, психологическая поддержка.

Jismoniy madaniyat — bu insonning jismoniy faoliyatini, sog‘ligini va umumiy rivojlanishini ta’minlaydigan muhim omil hisoblanadi. Talabalar uchun jismoniy madaniyatni rivojlantirish nafaqat sog‘liqni saqlash, balki akademik muvaffaqiyat va shaxsiy rivojlanish uchun ham zarurdir. Bugungi kunda innovatsion yondashuvlar jismoniy madaniyat sohasida yangi imkoniyatlar yaratmoqda va bu jarayonni yanada samarali qilishga yordam bermoqda.

Innovatsion yondashuvlar — bu mavjud tizimlarni yangilash, takomillashtirish yoki yangi g‘oyalarni amalga oshirish jarayonidir. Jismoniy madaniyat sohasida innovatsiyalar texnologiyalar, metodologiyalar, dasturlar va uslublar orqali amalga oshirilishi mumkin. Masalan, raqamli texnologiyalar, virtual haqiqat, onlayn platformalar va interaktiv o‘yinlar talabalarning jismoniy faoliyatini rag‘batlantirishda qo‘llanilishi mumkin.

Qiziqarli va interaktiv ta'lim: Innovatsion yondashuvlar yordamida jismoniy tarbiya darslari qiziqarli va interaktiv bo'lishi mumkin. Masalan, virtual haqiqat texnologiyalari yordamida talabalar sport faoliyatlarini simulyatsiya qilishlari mumkin. Bu esa ularning qiziqishini oshiradi va faol ishtirok etishga undaydi.

Shaxsiylashtirilgan yondashuv: Raqamli platformalar orqali talabalar o'z qobiliyatlari va maqsadlariga mos keladigan individual dasturlarni tanlash imkoniyatiga ega bo'lishadi. Bu esa har bir talabaning o'ziga xos ehtiyojlarini qondirishga yordam beradi.

Sog'liqni saqlashni rivojlantirish: Innovatsion yondashuvlar orqali jismoniy faoliyatni rag'batlantirish sog'liqni saqlashni yaxshilaydi. Masalan, mobil ilovalar orqali talabalar o'z jismoniy faolliklarini kuzatib borishlari va sog'lom turmush tarzini saqlashlari mumkin.

Har qanday yangilik kabi, innovatsion yondashuvlarni joriy etishda ham qiyinchiliklar mavjud. O'qituvchilar va talabalar yangi texnologiyalarni qabul qilishda ikkilanayotgan bo'lishi mumkin. Shuningdek, moliyaviy resurslar va infratuzilma masalalari ham muhim ahamiyatga ega. Shu sababli, ta'lim muassasalari innovatsion yondashuvlarni amalga oshirishda ko'proq qo'llab-quvvatlash va resurslarga ega bo'lishlari zarur.

Talabalarning jismoniy madaniyatini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Ular nafaqat jismoniy faoliyatni rag'batlantiradi, balki talabalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantiradi. Innovatsiyalar yordamida ta'lim jarayoni yanada qiziqarli va samarali bo'lishi mumkin. Shuning uchun ta'lim muassasalari innovatsion yondashuvlarni joriy etishga e'tibor qaratishi zarur. Bu esa kelajak avlodning jismoniy madaniyatini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan talabalar nafaqat jismonan sog'lom bo'lishadi, balki akademik natijalari ham yuqori bo'lishi kuzatilmoqda¹. Universitetlarda sport infratuzilmasini yaxshilash, jismoniy tarbiya dasturlarini modernizatsiya qilish va talabalarni sportga yanada faol jalb etish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nafaqat talabalarning jismoniy salomatligiga, balki ularning akademik faoliyatiga ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Ushbu natijalar xalqaro va mahalliy tadqiqotlar bilan hamohang bo'lib, muntazam jismoniy faollik kognitiv qobiliyatlarning rivojlanishiga, stressning kamayishiga va o'quv jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, muntazam jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qatnashgan talabalar akademik jihatdan yanada muvaffaqiyatli bo'lishadi. Bu esa organizmning kislorod bilan yaxshiroq ta'minlanishi, miyaning faoliyati yaxshilanishi va stress darajasining pasayishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bir qancha tadqiqotlar ham jismoniy faollikning aqliy faoliyat va kognitiv jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlagan.

Biroq, talabalar orasida jismoniy faollik darajasi yetarli emasligi kuzatildi. Ko'pgina talabalar majburiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qatnashsada, ularning aksariyati universitetdan tashqarida qo'shimcha sport bilan shug'ullanmaydi. Bu esa jismoniy faollik madaniyatini shakllantirishda qo'shimcha motivatsion tadbirlarning zarurligini ko'rsatadi.

Talabalar orasida sport bilan shug'ullanishga bo'lgan asosiy motivatsion omillar salomatlikni yaxshilash, shaxsiy qiziqish va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining majburiyligi bilan bog'liq ekanligi aniqlandi. Shu bilan birga, universitetning sport infratuzilmasi va murabbiylarning motivatsion yondashuvi ham muhim omillar sifatida

¹ Shephard, R. J. (2020). Physical Activity and Academic Performance. Journal of Sports Sciences, 38(4), 15-29.

ajralib turdi. Bu borada universitetlarning sport dasturlarini modernizatsiya qilish va jismoniy tarbiya fanlarini yanada jozibador shaklda olib borish muhimligi qayd etiladi. Masalan, an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'miga talabalarning qiziqishlariga mos ravishda fitness, yoga, sport raqslari yoki suzish kabi mashg'ulotlar joriy etilishi talabalar ishtirokini oshirishga yordam berishi mumkin.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- 1.Olimov, T. H. (2019). Spiritual and moral aspects of the formation of civil culture in future specialists of higher education. *Theoretical & Applied Science*, (12), 662-665.
- 2.Olimov, T. H. (2020). The image of a modern teacher in the formation of civic culture among future highly educated specialists. *Pedagogical skill-Bukhara*, 5.
- 3.Olimov, T. H. (2019). Development issues of civil society and culture in the work of Eastern thinkers. *Pedagogical skill-Bukhara*, 2.
- 4.Olimov, T. H. (2016). Formation of self-awareness in youth. *Social and humanitarian sciences in the educational system.-Tashkent*, 4.
- 5.Olimov, T. (2020). Bo'lajak oliy ma'lumotli mutaxassislarda fuqarolik madaniyatini shakllantirishning ayrim yo'nalishlari. *Fan, ta'lim va amaliyotning integratsiyasi*, 1(1), 20-27.
- 6.Xolboyeva, G., & Olimov, T. (2023). O'smirlar ma'naviyatini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. *Ilm-fan va ta'lim*, 1(7).
- 7.Xolboyeva, G., & Olimov, T. (2023). O'smirlarda stressli vaziyatlarda koping xulq-atvor strategiyalari namoyon bo'lishining ijtimoiy psixologik xususiyatlari. *Ilm-fan va ta'lim*, 1(7).
- 8.Olimov, T. The role of national spirituality and values in the development of civil culture in future specialists with higher education.
- 9.Shephard, R. J. (2020). Physical Activity and Academic Performance. *Journal of Sports Sciences*, 38(4), 15-29.