



OLIV TA'LIM MUASSASALARIDA TALABALARNING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISHNING PEDAGOGIK MEXANIZMLARI

Saidnazarov Ulug'bek Ahmedjanovich

Ma'mun universiteti "Umumkasbiy fanlar" kafedrası dotsenti, falsafa
fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20487319>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 26-may 2026 yil

Ma'qullandi: 28-may 2026 yil

Nashr qilindi: 30-may 2026 yil

KEYWORDS

*jismoniy faollik, sog'lom turmush
tarzi, sport faoliyati, motivatsiya,
raqamli ta'lim, jismoniy rivojlanish,
sport madaniyati, salomatlikni
mustahkamlash*

ABSTRACT

Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalarida talabalarning jismoniy faolligini oshirishning pedagogik mexanizmlari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Talaba-yoshlarning jismoniy faollik darajasini oshirish bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasbiy faoliyatga tayyorlash hamda salomatlikni mustahkamlashning muhim omillaridan biri sifatida qaralmoqda. Shuningdek, ta'lim jarayonida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish, talabalarni sport faoliyatiga jalb qilish, raqamli texnologiyalar va individual yondashuv asosida jismoniy faollikni rag'batlantirish mexanizmlari asoslab berilgan.

Bugungi globallashuv va raqamli transformatsiya jarayonlari inson hayotining barcha sohalarida, jumladan, ta'lim tizimida ham tub o'zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Zamonaviy oliy ta'lim muassasalari oldida nafaqat yuqori kasbiy bilimga ega mutaxassislarni tayyorlash, balki jismonan sog'lom, faol, tashabbuskor, irodali va ijtimoiy mas'uliyatli shaxsni shakllantirish vazifasi ham turibdi. Chunki har qanday kasbiy faoliyat samaradorligi faqat intellektual salohiyat bilan emas, balki insonning jismoniy tayyorgarligi, ruhiy barqarorligi, mehnatga layoqatliligi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabati bilan ham bevosita bog'liqdir. Shu nuqtayi nazardan, oliy ta'lim muassasalarida talabalarning jismoniy faolligini oshirish masalasi pedagogik jarayonning muhim tarkibiy qismi sifatida alohida ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy faollik inson organizmining tabiiy ehtiyoji bo'lib, u sog'liqni saqlash, mehnat qobiliyatini oshirish, psixologik barqarorlikni ta'minlash va ijtimoiy faollikni rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Talabalik davri esa shaxsning hayotiy pozitsiyasi, kasbiy yo'nalishi, ijtimoiy qadriyatlari va sog'lom turmush tarziga munosabati shakllanadigan muhim bosqichdir. Aynan shu davrda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan ijobiy munosabat hosil qilish, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ko'nikmasini tarkib toptirish kelgusida sog'lom, faol va raqobatbardosh mutaxassisni tarbiyalashga xizmat qiladi.

So'nggi yillarda talaba-yoshlar orasida harakatsiz turmush tarzi, kompyuter va mobil qurilmalardan ortiqcha foydalanish, o'quv yuklamalarining ortishi, stress holatlari va bo'sh vaqtni passiv o'tkazish kabi omillar

jismoniy faollik darajasining pasayishiga olib kelmoqda. Bu holat nafaqat jismoniy salomatlikka, balki o'quv faoliyati samaradorligiga, diqqatni jamlash qobiliyatiga, emotsional holatga va ijtimoiy moslashuv jarayonlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini an'anaviy dars shakli sifatida emas, balki talabalarni sog'lom hayotga yo'naltiruvchi, ularning shaxsiy ehtiyojlari, qiziqishlari va imkoniyatlarini hisobga oluvchi pedagogik tizim sifatida tashkil etish zarur.

Oliy ta'lim muassasalarida talabalarning jismoniy faolligini oshirish, avvalo, samarali pedagogik mexanizmlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etishni talab qiladi. Pedagogik mexanizm deganda, maqsad, mazmun, shakl, metod, vosita, motivatsion ta'sir, nazorat va baholash tizimining o'zaro uyg'unlashgan holda talaba shaxsiga yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatish jarayoni tushuniladi. Bunday mexanizmlar talabalarda jismoniy tarbiyaga nisbatan ongli munosabatni shakllantirish, ularni sport-sog'lomlashtirish faoliyatiga jalb etish, mustaqil jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etish, sog'lom turmush tarziga doir bilim va ko'nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Mazkur masalada motivatsion yondashuv alohida o'rin tutadi. Chunki talaba jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida faqat majburiy dars talabi sifatida ishtirok etsa, bu jarayon kutilgan natijani bermaydi. Aksincha, talaba jismoniy faollikning shaxsiy salomatlik, ruhiy tetiklik, tashqi ko'rinish, o'ziga ishonch, kasbiy faoliyatga tayyorgarlik va ijtimoiy faollik bilan bog'liq ahamiyatini anglagandagina muntazam harakat qilishga ichki ehtiyoj sezadi. Demak, pedagogik jarayonda talabalarni rag'batlantirish, ularning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish, erishilgan natijalarni e'tirof etish, individual yutuqlarni baholash va ijobiy psixologik muhit yaratish muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, talabalarning jismoniy faolligini oshirishda differensial va individual yondashuvlardan foydalanish zarur. Oliy ta'lim muassasasida tahsil olayotgan talabalar jismoniy tayyorgarligi, salomatlik holati, sportga qiziqishi, psixologik xususiyatlari va bo'sh vaqt imkoniyatlari jihatidan bir-biridan farq qiladi. Shu bois barcha talabalar uchun bir xil mashg'ulot shakli va yuklama qo'llash pedagogik jihatdan yetarli samaradorlik bermaydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabaning individual imkoniyatlari, ehtiyojlari va rivojlanish dinamikasini hisobga olgan holda tashkil etilganda, ularning faolligi, qiziqishi va natijadorligi sezilarli darajada oshadi.

Zamonaviy sharoitda raqamli texnologiyalar ham jismoniy faollikni oshirishning muhim vositasiga aylanmoqda. Mobil ilovalar, onlayn platformalar, fitnes-trekerlar, elektron monitoring tizimlari, masofaviy mashg'ulotlar va virtual sport musobaqalari talabalarning o'z jismoniy holatini kuzatishi, shaxsiy natijalarini tahlil qilishi va o'z ustida mustaqil ishlashiga imkon yaratadi. Ayniqsa, raqamli monitoring orqali talabaning faollik darajasi, mashg'ulotlarda ishtiroki, individual rivojlanish ko'rsatkichlari va sog'lomlashtirish natijalari aniqlanib, pedagogik jarayonni takomillashtirish imkoniyati yuzaga keladi.

Jismoniy faollikni oshirishda ta'lim muassasasining sport infratuzilmasi, sog'lomlashtirish muhiti va ijtimoiy-pedagogik shart-sharoitlari ham muhim ahamiyatga ega. Sport zallari, ochiq maydonchalar, to'garaklar, sport klublari, fakultetlararo musobaqalar, ommaviy sport tadbirlari va sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi loyihalar talabalarni faol harakatga jalb etuvchi muhim omillardir. Bunda jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy, tyutor, guruh rahbari va talabalar jamoasining hamkorligi asosida tashkil etilgan tizimli faoliyat yuqori natija beradi.

Muhokama

Oliy ta'lim muassasalarida talabalarning jismoniy faolligini oshirish masalasi bugungi kunda faqat jismoniy tarbiya fanining ichki muammosi sifatida emas, balki ta'lim sifati, sog'lom turmush tarzi, kasbiy tayyorgarlik va ijtimoiy faollik bilan bog'liq kompleks pedagogik jarayon sifatida qaralishi zarur. Chunki talaba shaxsining barkamol rivojlanishi uning aqliy salohiyati, kasbiy kompetensiyalari va axloqiy fazilatlarini bilan bir qatorda jismoniy tayyorgarligi, harakat faolligi va salomatlik madaniyatiga ham bevosita bog'liqdir. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini oliy ta'lim tizimida ikkinchi darajali yoki faqat majburiy o'quv mashg'uloti sifatida emas, balki talabaning shaxsiy va kasbiy rivojlanishiga xizmat qiluvchi muhim pedagogik mexanizm sifatida talqin etish lozim.

Talabalarning jismoniy faolligini oshirishda eng avvalo ularning jismoniy tarbiyaga bo'lgan munosabatini o'zgartirish muhim hisoblanadi. Amaliy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, ayrim talabalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini faqat reyting ballini olish, davomatni ta'minlash yoki o'quv rejadagi majburiy fan sifatida qabul qiladilar. Bunday yondashuv esa jismoniy tarbiya jarayonining tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi imkoniyatlarini to'liq namoyon etishga to'sqinlik qiladi. Aslida jismoniy faollik talaba hayotining ajralmas ehtiyojiga aylangandagina u barqaror natija beradi. Demak, pedagogik jarayonda tashqi majburlashdan ko'ra ichki motivatsiyani shakllantirishga ustuvor ahamiyat qaratilishi zarur.

Motivatsion mexanizm talabalarning jismoniy faolligini oshirishda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Talaba nima uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi kerakligini, bu faoliyat uning salomatligi, ruhiy holati, tashqi ko'rinishi, o'ziga ishonchi, o'quv faoliyati va kelajakdagi kasbiy hayotiga qanday ijobiy ta'sir ko'rsatishini ongli ravishda anglab yetishi lozim. Agar jismoniy tarbiya mashg'ulotlari faqat topshiriq va normativlarni bajarish bilan chegaralansa, u talabalarda chuqur qiziqish uyg'otmaydi. Aksincha, mashg'ulotlarda shaxsiy yutuqlarni ko'rsatish, talabani rag'batlantirish, sog'lom raqobat muhitini yaratish, sportning turli yo'nalishlarini tanlash imkoniyatini berish ularning faolligini oshiradi.

Bu jarayonda o'qituvchining pedagogik mahorati alohida ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faqat mashqlarni ko'rsatuvchi yoki normativlarni nazorat qiluvchi mutaxassis emas, balki talabaning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantiruvchi tarbiyachi, motivator va pedagogik tashkilotchi sifatida faoliyat yuritishi kerak. O'qituvchi talabalarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni rejalashtirsa, ularning qiziqishlarini o'rgansa, jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos yuklama bersa va har bir talabaning kichik yutug'ini ham qadrlasa, jismoniy faollikning barqaror rivojlanishiga erishish mumkin.

Talabalarning jismoniy faolligini oshirishda differensial yondashuv muhim pedagogik mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. Oliy ta'lim muassasasida tahsil olayotgan talabalar salomatlik holati, jismoniy tayyorgarligi, sport tajribasi, psixologik xususiyatlari va qiziqishlari jihatidan bir-biridan farq qiladi. Shu sababli barcha talabalar uchun bir xil mashqlar, bir xil yuklama va bir xil baholash mezonlarini qo'llash har doim ham samarali natija bermaydi. Masalan, sport bilan muntazam shug'ullangan talaba uchun oddiy mashqlar yetarli bo'lmasligi mumkin, jismoniy tayyorgarligi past yoki sog'ligida muayyan cheklovlari bo'lgan talaba uchun esa haddan tashqari murakkab mashqlar salbiy psixologik munosabatni shakllantirishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulotlarda individual rivojlanish

dinamikasini hisobga olish, shaxsiy natijalarni baholash, sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi mashqlarni moslashtirish muhimdir.

Jismoniy faollikni oshirishda pedagogik shart-sharoitlar ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bunday shart-sharoitlar qatoriga oliy ta'lim muassasasida sport infratuzilmasining mavjudligi, zamonaviy sport jihozlari, sport to'garaklari, fakultetlararo musobaqalar, sog'lomlashtirish tadbirlari, talabalar sport klublari, ochiq maydonchalar va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun qulay muhit kiradi. Agar ta'lim muassasasida sport bilan shug'ullanish uchun real imkoniyatlar yetarli bo'lmasa, talabalardan yuqori jismoniy faollikni kutish qiyin. Shu bois jismoniy faollikni oshirish nafaqat o'qituvchi faoliyatiga, balki ta'lim muassasasining tashkiliy, moddiy-texnik va ijtimoiy muhitiga ham bog'liqdir.

Shuningdek, talabalarni sport faoliyatiga jalb etishda ijtimoiy-pedagogik muhit katta rol o'ynaydi. Talabalar ko'pincha o'z tengdoshlari, guruhdoshlari va jamoa fikri ta'sirida muayyan faoliyatga qiziqadilar. Agar oliy ta'lim muassasasida sport ommaviy madaniyatga aylansa, sport tadbirlari talabalar hayotining tabiiy qismi sifatida qabul qilinsa, jismoniy faollik ham keng tus oladi. Bunda sport musobaqalari, sog'lomlashtirish marafonlari, "Sport haftaligi", "Sog'lom talaba" loyihalari, fakultetlararo bellashuvlar, turli sport festivallari va ochiq mashg'ulotlar muhim motivatsion vosita bo'lib xizmat qiladi.

Muhokama qilinayotgan muammoning yana bir muhim jihati shundaki, zamonaviy talabalar hayotida raqamli texnologiyalar keng o'rin egallagan. Kompyuter, telefon, internet va ijtimoiy tarmoqlardan uzoq muddat foydalanish harakatsiz turmush tarzining kuchayishiga sabab bo'lmoqda. Biroq raqamli texnologiyalarni faqat salbiy omil sifatida emas, balki jismoniy faollikni oshirish vositasi sifatida ham ko'rish mumkin. Fitnes ilovalari, qadam hisoblagichlar, elektron kundaliklar, onlayn mashg'ulotlar, video yo'riqnomalar, virtual musobaqalar va raqamli monitoring tizimlari talabalarning o'z jismoniy holatini kuzatishi hamda shaxsiy natijalarini baholashiga yordam beradi. Demak, muammo texnologiyaning mavjudligida emas, balki undan qanday pedagogik maqsadda foydalanilishidadir.

Raqamli monitoring jismoniy tarbiya jarayonida talabaga individual yondashish imkonini kengaytiradi. Masalan, talabaning kunlik harakat faolligi, mashg'ulotlardagi ishtiroki, jismoniy ko'rsatkichlaridagi o'sish, yurak urish tezligi, chidamlilik va moslashuvchanlik ko'rsatkichlarini elektron tarzda qayd etish orqali o'qituvchi aniq tahlil asosida pedagogik qaror qabul qilishi mumkin. Bu esa jismoniy tarbiya jarayonini subyektiv baholashdan obyektiv monitoringga o'tkazadi. Natijada talaba ham o'z rivojlanishini ko'radi, o'z ustida ishlashga intiladi va shaxsiy natijalarini yaxshilashga harakat qiladi.

Talabalarning jismoniy faolligini oshirishda sog'lom turmush tarziga oid bilimlar ham muhim o'rin tutadi. Jismoniy mashqlarni bajarishning o'zi yetarli emas; talaba ovqatlanish madaniyati, kun tartibi, uyqu gigiyenasi, stressni boshqarish, zararli odatlardan saqlanish va organizmni tiklash qoidalarini ham bilishi kerak. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nazariy-ma'rifiy komponent bilan boyitilishi lozim. Talabalar jismoniy faollikning fiziologik, psixologik va ijtimoiy ahamiyatini tushunganlarida, sportga nisbatan ongli munosabat shakllanadi.

Mazkur masalada kompetensiyaviy yondashuv ham alohida ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya jarayonida talabada faqat jismoniy sifatlar — kuch, chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik va egiluvchanlik rivojlanib qolmasligi kerak. Shu bilan birga, o'z salomatligini boshqarish, mustaqil mashg'ulot rejasini tuzish, jamoada ishlash,

o'zini nazorat qilish, sport etikasi qoidalariga rioya qilish, sog'lom raqobatga kirishish va ijtimoiy faollik ko'rsatish kabi kompetensiyalar ham shakllanishi lozim. Demak, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabaning hayotiy kompetensiyalarini rivojlantiruvchi muhim ta'limiy maydon sifatida qaralishi kerak.

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan pedagogik mexanizmlar tizimli xarakterga ega bo'lishi lozim. Alohida tadbirlar, bir martalik musobaqalar yoki faqat semestr davomida normativ topshirish bilan kutilgan natijaga erishib bo'lmaydi. Bu jarayon o'quv mashg'ulotlari, sport to'garaklari, mustaqil mashqlar, sog'lomlashtirish tadbirlari, raqamli monitoring, motivatsion suhbatlar va individual rivojlanish dasturlarining o'zaro bog'liq holda tashkil etilishini talab qiladi. Tizimlilik bo'lmasa, jismoniy faollik vaqtinchalik harakat sifatida qolib ketadi; tizimli yondashuv mavjud bo'lsa, u talabaning kundalik hayot tarziga aylanadi.

Shuningdek, jismoniy faollikni oshirish jarayonida ta'lim muassasasi rahbariyati, fakultetlar, kafedralar, tyutorlar, sport murabbiylari va talabalar tashkilotlari o'rtasida hamkorlik muhimdir. Jismoniy tarbiya faqat bitta kafedra yoki o'qituvchining vazifasi sifatida qabul qilinsa, uning ta'sir doirasi cheklangan bo'ladi. Aksincha, oliy ta'lim muassasasida sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlovchi umumiy madaniyat shakllansa, talabalar faolligini oshirish osonlashadi. Masalan, darsdan tashqari sport tadbirlari, yotoqxonalarda sog'lomlashtirish mashg'ulotlari, fakultet miqyosidagi sport reytinglari, sportchi talabalarni rag'batlantirish tizimi va ommaviy targ'ibot ishlari bu jarayonni kuchaytiradi.

Muhokama jarayonida yana bir muhim masala — baholash tizimining takomillashtirilishidir. An'anaviy baholashda ko'pincha talabaning ma'lum normativni bajarishi asosiy mezon sifatida olinadi. Biroq bunday yondashuv har bir talabaning individual rivojlanishini to'liq aks ettirmaydi. Pedagogik jihatdan samaraliroq yondashuv shundan iboratki, baholashda nafaqat yakuniy natija, balki talabaning boshlang'ich holatiga nisbatan rivojlanish dinamikasi, mashg'ulotlardagi faolligi, mustaqil shug'ullanishi, sog'lom turmush tarziga munosabati va sport madaniyatiga oid bilimlari ham inobatga olinishi kerak. Bu esa talabani o'z imkoniyatiga qarab rivojlanishga undaydi.

Jismoniy faollikni oshirishda milliy sport turlari va xalq o'yinlaridan foydalanish ham samarali pedagogik imkoniyat yaratadi. Chunki milliy harakatli o'yinlar, kurash, belbog'li kurash, xalqona musobaqalar va an'anaviy jismoniy mashqlar talabalarni nafaqat jismoniy rivojlantiradi, balki ularda milliy qadriyatlarga hurmat, sport madaniyati, jamoaviylik va ma'naviy tarbiya sifatlarini ham shakllantiradi. Shu bois zamonaviy jismoniy tarbiya jarayonini milliy qadriyatlar bilan uyg'unlashtirish talabalarining sportga qiziqishini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Talabalarining jismoniy faolligi bevosita ularning ruhiy-emotsional holati bilan ham bog'liqdir. Muntazam jismoniy mashqlar stressni kamaytirish, charchoqni bartaraf etish, kayfiyatni ko'tarish, irodaviy sifatlarni rivojlantirish va o'ziga ishonchni oshirishga xizmat qiladi. Oliy ta'lim sharoitida talabalarining o'quv yuklamasi, imtihonlar, mustaqil ta'lim vazifalari va ijtimoiy moslashuv jarayonlari ularda psixologik zo'riqlashlarni yuzaga keltirishi mumkin. Jismoniy faollik esa bunday holatlarning oldini olishda tabiiy va samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabaning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlovchi omil sifatida ham baholanishi kerak.

Nazariy asos

Oliy ta'lim muassasalarida talabalarning jismoniy faolligini oshirish muammosi pedagogika, psixologiya, fiziologiya, valeologiya va sport nazariyasi fanlari kesishmasida o'rganiladigan murakkab ilmiy-amaliy masaladir. Mazkur muammoning nazariy asosini shaxsning har tomonlama rivojlanishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy tarbiya jarayonini pedagogik boshqarish hamda talabalarda harakat faolligiga nisbatan ongli ehtiyojni rivojlantirish haqidagi ilmiy qarashlar tashkil etadi.

Jismoniy faollik tushunchasi inson organizmining harakat faoliyati bilan bog'liq bo'lib, u mushaklar faoliyati natijasida energiya sarflanishi, tana a'zolari va tizimlarining faol ishlashi, jismoniy sifatlarning rivojlanishi hamda salomatlikni mustahkamlash jarayonini anglatadi. Pedagogik nuqtayi nazardan esa jismoniy faollik faqat biologik harakat emas, balki shaxsning sog'lom hayotga bo'lgan munosabati, sport madaniyati, irodaviy sifatlari, intizomi va o'zini boshqarish ko'nikmalari bilan bog'liq tarbiyaviy jarayondir.

Oliy ta'lim sharoitida jismoniy faollik talabaning o'quv faoliyati, kasbiy tayyorgarligi, psixologik barqarorligi va ijtimoiy moslashuvi bilan bevosita bog'liqdir. Talaba muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda organizmning funksional imkoniyatlari kengayadi, charchoqqa chidamlilik ortadi, diqqatni jamlash qobiliyati kuchayadi, emotsional zo'riqish kamayadi hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyoj shakllanadi. Shu bois jismoniy faollik oliy ta'lim jarayonida yordamchi faoliyat emas, balki shaxsni kompleks rivojlantiruvchi pedagogik omil sifatida qaralishi lozim.

Nazariy jihatdan jismoniy faollikni oshirishda shaxsga yo'naltirilgan yondashuv muhim ahamiyatga ega. Bu yondashuv talabaning individual imkoniyatlari, qiziqishlari, ehtiyojlari, sog'lig'i, jismoniy tayyorgarlik darajasi va psixologik xususiyatlarini hisobga olishni nazarda tutadi. Har bir talaba jismoniy imkoniyatlari jihatidan turlicha bo'lgani sababli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yagona talab va bir xil yuklama bilan cheklanish pedagogik samaradorlikni pasaytiradi. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv esa talabaga mos mashq tanlash, individual rivojlanish dasturini tuzish va uning shaxsiy natijalarini baholash imkonini beradi.

Mazkur mavzuning muhim nazariy asoslaridan yana biri kompetensiyaviy yondashuvdir. Jismoniy tarbiya jarayonida talaba faqat muayyan sport mashqlarini bajarishni emas, balki o'z salomatligini asrash, jismoniy yuklamani to'g'ri taqsimlash, mustaqil mashg'ulot rejasini tuzish, sport madaniyatiga rioya qilish, jamoada harakat qilish va sog'lom turmush tarziga amal qilish kompetensiyalarini egallashi kerak. Demak, jismoniy tarbiya natijasi faqat normativ ko'rsatkichlar bilan emas, balki talabaning hayotiy va kasbiy faoliyatida zarur bo'ladigan sog'lomlashtiruvchi kompetensiyalar bilan ham baholanadi.

Jismoniy faollikni oshirishda faoliyatli yondashuv ham alohida o'rin tutadi. Ushbu yondashuvga ko'ra, talaba bilim va ko'nikmalarni tayyor holda qabul qiluvchi obyekt emas, balki faol ishtirokchi, harakat qiluvchi, tajriba orttiruvchi va o'z natijasini tahlil qiluvchi subyekt sifatida qaraladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida faoliyatli yondashuv talabani mashq bajarishga, sport o'yinlarida qatnashishga, musobaqalarda ishtirok etishga, mustaqil mashg'ulotlar tashkil qilishga va o'z jismoniy rivojlanishini nazorat qilishga undaydi.

Shuningdek, tizimli yondashuv talabalarning jismoniy faolligini oshirish mexanizmlarini yaxlit pedagogik tizim sifatida ko'rishga imkon beradi. Bunda maqsad, mazmun, metod, vosita, shakl, motivatsiya, nazorat va natija o'zaro bog'liq holda qaraladi. Agar jismoniy tarbiya jarayonida faqat mashg'ulot shakliga e'tibor berilib, motivatsiya, monitoring yoki individual yondashuv e'tibordan chetda qolsa, kutilgan natijaga erishish

qiyinlashadi. Shu sababli oliy ta'limda jismoniy faollikni oshirish uzluksiz, bosqichma-bosqich va tizimli tashkil etilishi lozim..

Adabiyotlar ro'yxati:

- 1.Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S., et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour // British Journal of Sports Medicine. – 2020. – Vol. 54. – № 24. – P. 1451–1462.
- 2.Ho W. K. Y., Ahmed M. D., Kukurova K. Development and validation of an instrument to assess quality physical education // Cogent Education. – 2021. – Vol. 8. – № 1. – Article 1864082.
- 3.Li M., Wang Q., Shen J. The impact of physical activity on mental health during COVID-19 pandemic in China: a systematic review // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – Vol. 19. – № 11. – P. 6584.
- 4.Ahmed M. D., Al Salim Z. A. Provision of Quality Physical Education to enhance the motive of Physical Activity and its underlying behavior among university students // Heliyon. – 2024. – Vol. 10. – № 6. – Article e25152.
- 5.Wu Y., Dapat R. O. Physical Education Implementation and its Impact on Awareness and Sporting Behaviour of Non-Physical Education Students Toward Revitalization of PE Programs // International Journal of Education and Humanities. – 2024. – Vol. 15. – № 1. – P. 45–53.
- 6.UNESCO. The Global State of Play: Report and Recommendations on Quality Physical Education. – Paris: UNESCO Publishing, 2024. – 120 p.

**INNOVATIVE
ACADEMY**