

OLIIY TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISHNING ZAMONAVIY MODELLARI VA ULARNING SAMARADORLIGI

Ataniyozov Aybek Bazarovich

Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti,

To'rtko'l fakulteti, katta-o'qituvchi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20541768>

Annotatsiya: Ushbu tezisda oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning zamonaviy modellari va ularning samaradorligi tahlil etiladi. An'anaviy o'qitish usullaridan farqli o'laroq, sport ta'limi modeli (Sport Education Model), fitnes ta'limi modeli (Fitness Education Model), modulli-elektiv yondashuv hamda raqamli texnologiyalarga asoslangan zamonaviy modellarning mohiyati, ustunliklari va talabalar salomatligi, jismoniy faolligi hamda aqliy mehnat qobiliyatiga ta'siri ko'rib chiqiladi. O'zbekiston oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani tashkil etishdagi mavjud holat, to'siqlar va ularni bartaraf etishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, oliy ta'lim, sport ta'limi modeli, fitnes ta'limi modeli, modulli-elektiv ta'lim, raqamli texnologiyalar, talabalar salomatligi, jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, gipodinamiya.

Kirish. Zamonaviy oliy ta'lim sharoitida talabalarining aqliy yuklamasi sezilarli darajada ortib, ularning kun tartibida o'tirib bajariladigan ish ulushi ko'paymoqda. Bu esa yoshlar o'rtasida harakatsizlik (gipodinamiya), ortiqcha vazn, surunkali charchoq va stress holatlarining kuchayishiga olib kelmoqda. Shu bois jismoniy tarbiya fani oliy ta'lim muassasalarida talabaning nafaqat jismoniy salomatligini, balki aqliy ish qobiliyati, ruhiy barqarorligi va sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi muhim omilga aylanib bormoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni mamlakatimizda ushbu sohani rivojlantirishga keng yo'l ochdi. "O'zbekiston - 2030" strategiyasi doirasida ham aholini, ayniqsa yoshlarni ommaviy sport va jismoniy faollikka jalb etish ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilangan. Biroq ko'plab oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari hamon an'anaviy, o'qituvchi markazli va bir xil mazmundagi mashg'ulotlar shaklida olib borilmoqda, bu esa talabalarining qiziqishi va faolligini pasaytirmoqda.

Hozirgi kunda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida 11 851 nafar talaba tahsil olayotgani sohaga bo'lgan ehtiyojning yuqoriligini ko'rsatadi. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning zamonaviy, talaba markazli va samarali modellarini ilmiy asosda o'rganish hamda joriy etish bugungi kunning dolzarb masalasiga aylanmoqda. Ushbu tezisning maqsadi - jismoniy tarbiya darslarining zamonaviy modellarini tahlil etish va ularning samaradorligini baholash asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Asosiy qism. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish modeli - bu dars maqsadlari, mazmuni, o'qitish usullari va baholash tizimini birlashtiruvchi yaxlit pedagogik tizimdir. An'anaviy modelda o'qituvchi markaziy o'rinda turadi, mashqlar bir xil bajariladi va asosiy e'tibor jismoniy ko'rsatkichlar (normativlar) topshirishga qaratiladi. Zamonaviy modellarda esa talaba faoliyatning markazida turadi, uning shaxsiy qiziqishlari, ehtiyojlari va imkoniyatlari

hisobga olinadi, sog'lom turmush tarzini umrbod davom ettirish ko'nikmasini shakllantirishga urg'u beriladi.

Birinchi zamonaviy yo'nalish - sport ta'limi modeli (Sport Education Model, SEM). Bu modelda talabalar mavsumiy musobaqalar shaklida, jamoalarga bo'linib, nafaqat sportchi, balki murabbiy, hakam va tashkilotchi rollarini ham bajaradilar. Tadqiqotlar ushbu modelning samaradorligini tasdiqlaydi: universitet talabalari ishtirokida o'tkazilgan eksperimental tadqiqotda sport ta'limi modeli asosida o'qitilgan guruhda an'anaviy usul bilan o'qitilgan nazorat guruhiga nisbatan sog'lom turmush tarziga moyillik, ijtimoiy ko'nikmalar va darsdan qoniqish darajasi ancha yuqori bo'lgan.

Ikkinchi yo'nalish - fitnes ta'limi modeli (Fitness Education Model, FEM). Bu model talabada umrbod jismoniy faollik odatini shakllantirishga qaratilgan bo'lib, asosiy e'tibor yurak-qon tomir chidamliligi, kuch, egiluvchanlik kabi sog'liqqa bog'liq jismoniy sifatlarni rivojlantirishga hamda talabaning o'z holatini mustaqil baholash va rejalashtirish ko'nikmasiga beriladi. FEM ayniqsa harakatsiz hayot tarzi keng tarqalgan talaba-yoshlar uchun samarali hisoblanadi.

Uchinchi yo'nalish - modulli va elektiv (tanlov asosidagi) model. Bunda talabaga futbol, suzish, yoga, stol tennisi, fitnes kabi sport turlaridan o'zi yoqtirganini tanlash imkoniyati beriladi. Ixtiyoriylik va shaxsiy qiziqishga tayanish darsga davomat hamda ichki motivatsiyani sezilarli oshiradi.

To'rtinchi va eng istiqbolli yo'nalish - raqamli texnologiyalarga asoslangan model. Bunda fitnes-treker va aqlli soatlar orqali talabalarning yurak urishi, qadamlar soni va faollik darajasi monitoring qilinadi; mobil ilovalar va onlayn platformalar yordamida shaxsiy mashg'ulot dasturlari tuziladi; sun'iy intellekt asosidagi tizimlar har bir talabaning demografik va jismoniy ko'rsatkichlariga moslab dars jadvalini optimallashtiradi. Xitoy oliy o'quv yurtlari talabalari ishtirokidagi keng ko'lamli tadqiqot texnologiyalardan foydalanish bilan talabalar faolligi hamda jismoniy ko'rsatkichlari o'rtasida kuchli ijobiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi.

Zamonaviy modellarning samaradorligi bir qancha mezonlar bo'yicha baholanadi: darsga davomat va talabaning faolligi, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'sishi, ruhiy salomatlik va stressga chidamlilik, hamda dars tugagandan keyin ham jismoniy faollikni mustaqil davom ettirish odati. Xalqaro tizimli tahlillar (systematic review) jismoniy faollikka asoslangan dasturlar talabalarning ruhiy salomatligi va hayot sifatini yaxshilashda samarali ekanligini, ayniqsa o'rta va yuqori jadallikdagi mashg'ulotlar (raqs, pilates, yakka kurash turlari) eng katta ijobiy ta'sir berishini tasdiqlamoqda.

O'zbekiston oliy ta'lim tizimida ushbu modellarni joriy etishda bir qancha to'siqlar mavjud. Moddiy-texnik baza nuqtai nazaridan ko'pgina oliy ta'lim muassasalarida zamonaviy sport zallari, inventar va raqamli jihozlar yetishmaydi. Kadrlar masalasida zamonaviy metodikalar va raqamli vositalardan foydalanishni biluvchi mutaxassislar tanqisligi sezilmoqda. Tashkiliy jihatdan esa jismoniy tarbiya hamon ikkinchi darajali fan sifatida qaralishi, dars soatlarining cheklanganligi va talabalar sonining guruhda ko'pligi modellarni to'liq qo'llashga to'sqinlik qiladi.

Ushbu to'siqlarni bartaraf etish uchun quyidagi chora-tadbirlar tavsiya etiladi: jismoniy tarbiya darslariga elektiv (tanlov) tizimini bosqichma-bosqich joriy etish; oliy ta'lim muassasalarini zamonaviy sport inventari va raqamli monitoring vositalari bilan ta'minlash; professor-o'qituvchilar uchun zamonaviy modellar va raqamli texnologiyalar bo'yicha malaka

oshirish kurslarini tashkil etish; talabalar jismoniy faolligini kuzatuvchi yagona raqamli platforma yaratish; hamda darsdan tashqari ommaviy sport va seksiyalar tarmog'ini kengaytirish.

Xulosa. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning zamonaviy modellari - sport ta'limi modeli, fitnes ta'limi modeli, modulli-elektiv yondashuv va raqamli texnologiyalarga asoslangan model - an'anaviy usulga nisbatan talabalarning faolligi, salomatligi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sezilarli darajada yuqori samaradorlik ko'rsatmoqda. Ularning umumiy ustunligi talabani jarayonning markaziga qo'yishi, ichki motivatsiyani oshirishi va jismoniy faollikni umrbod davom ettirish ko'nikmasini shakllantirishidadir.

O'zbekiston oliy ta'lim tizimida ushbu modellarni samarali joriy etish uchun moddiy-texnik bazani mustahkamlash, pedagog kadrlarning malakasini oshirish, raqamli infratuzilmani rivojlantirish va jismoniy tarbiyaning maqomini kuchaytirish zarur. Davlat siyosatining qo'llab-quvvatlashi sharoitida zamonaviy modellarni bosqichma-bosqich tatbiq etish talaba-yoshlar salomatligini mustahkamlash hamda mamlakatda sog'lom va jismonan baquvvat avlodni tarbiyalashning muhim omiliga aylanadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. - Toshkent, 2020.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentyabrdagi PF-158-son "O'zbekiston - 2030" strategiyasi to'g'risidagi Farmoni. - Toshkent, 2023.
3. Siedentop D., Hastie P.A., van der Mars H. Complete Guide to Sport Education. - Champaign: Human Kinetics, 2019. - 240 p.
4. Chu T.L., Zhang T. The Sport Education Model and motivational outcomes in physical education // International Journal of Environmental Research and Public Health. - 2022. - Vol. 19. - P. 1-15.
5. Ability of the Sport Education Model to Promote Healthy Lifestyles in University Students: A Randomized Controlled Trial // International Journal of Environmental Research and Public Health. - 2023.
6. Multilevel modeling of technology use, student engagement, and fitness outcomes in physical education classes // Frontiers in Psychology. - 2024. - Vol. 15.
7. Effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: A systematic review // Health Promotion International. - 2024. - Vol. 39, Issue 2.
8. Optimizing physical education schedules for long-term health benefits // Frontiers in Public Health. - 2025. - Vol. 13.
9. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati: Darslik. - Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2005. - 83 b.
10. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti rasmiy ma'lumotlari. - URL: <https://jtsu.uz>.