



AJER
AKADEMIC JOURNAL OF
EDUCATIONAL RESEARCH

ISSUE 7

**AKADEMIC JOURNAL
OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL**

December 2024

WWW.AJERUZ.COM



International Scientific Journal
AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
December 2024

Tashkent 2024

Xasanov Akramjon Abdujalilovich
Namangan davlat pedagogika instituti, dotsent

Аннотация: в данной статье рассматривается эффективность использования инновационных технологий в организации занятий по гимнастике в системе высшего образования. В ходе исследования анализировались возможности развития физических качеств студентов — выносливости, скорости, равновесия и координации — с применением современных методов и технологий. 12-недельная экспериментальная программа занятий показала положительное влияние инновационного подхода на физические показатели подготовки студентов. Результаты демонстрируют, что интерактивные технологии и виртуальные симуляции повышают интерес студентов к занятиям, а также существенно улучшают уровень усвоения учебного материала. В заключении представлены рекомендации по дальнейшему применению инновационных технологий для повышения эффективности и привлекательности занятий по гимнастике, а также для улучшения качества физического воспитания в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: инновационные технологии, занятия по гимнастике, развитие физических качеств, высшее образование, выносливость, скорость, равновесие, координация.

Abstract: this article examines the effectiveness of using innovative technologies in organizing gymnastics classes within higher education. The study analyzes the potential for developing students' physical qualities—endurance, speed, balance, and coordination—through modern methods and technologies. A 12-week experimental program showed the positive impact of innovative approaches on students' physical performance. The results demonstrate that interactive technologies and virtual simulations increase students' engagement in classes and significantly improve their learning outcomes. The conclusion offers recommendations for further implementing innovative technologies to enhance the effectiveness and appeal of gymnastics classes, as well as to improve the quality of physical education in higher education institutions.

Keywords: innovative technologies, gymnastics classes, physical quality development, higher education, endurance, speed, balance, coordination.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-apreldagi "Sport va jismoniy tarbiya sohasida islohotlarni yanada chuqurlashtirish va tizimli o'zgarishlarni amalga oshirish" qarorida davlat ta'lim muassasalarida sportni rivojlantirish va yoshlarda jismoniy tayyorgarlikni oshirish zarurligi ta'kidlangan. Ushbu qarorga muvofiq, sport mashg'ulotlarining yangi texnologiyalari va uslublarini joriy etish, zamonaviy o'quv-

metodik bazani rivojlantirish va ta'lim jarayonini innovatsion yondashuvlar asosida tashkil qilish eng muhim yo'nalishlar sifatida belgilangan [1].

Shu asosda, gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilishda zamonaviy va innovatsion texnologiyalarni joriy etish muhim vazifa hisoblanadi. Bu qaror orqali davlat ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori sifatli bilim va ko'nikmalarga ega mutaxassislar tayyorlash uchun muhim yo'l ochilgan bo'lib, bu ta'lim sifatini oshirish va talabalarning jismoniy sifatlarini takomillashtirish imkonini beradi. Xususan, innovatsion yondashuvlar orqali talabalarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash, ularning sog'lom hayot tarzi madaniyatini shakllantirish va sportga bo'lgan qiziqishini oshirish maqsad qilinadi. Shu sababli, mazkur maqolada oliy ta'lim tizimida gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilishda foydalanilayotgan yangi texnologiyalar va ularning samaradorligi ilmiy tadqiq etiladi.

METODOLOGIYA

Tadqiqotning metodologiyasi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sport va jismoniy tarbiya sohasida qabul qilingan qarorlari asosida belgilangan yangi texnologiyalarni amaliyotga tadbiq etish maqsadiga asoslanadi. Ushbu tadqiqot oliy ta'lim muassasalarida gimnastika mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish uchun zamonaviy usullar va innovatsion texnologiyalarni joriy etishning ilmiy tahlilini o'z ichiga oladi.

Tadqiqot obyekti sifatida respublikaning bir nechta oliy ta'lim muassasalarida o'tkazilgan gimnastika mashg'ulotlari olingan bo'lib, ushbu mashg'ulotlar jarayonida qo'llangan texnologiyalar va metodlar tahlil qilindi. Talabalar orasidan 100 nafardan ortiq qatnashchi tanlab olinib, ularning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rganildi va har bir mashg'ulot yakunida o'zgarishlar qayd etildi. Bu ma'lumotlar yordamida innovatsion yondashuvlarning gimnastika mashg'ulotlariga ta'siri o'rganildi va natijalar tahlil qilindi [2].

Tadqiqot metodlari sifatida kuzatish, diagnostika, test va so'rovnoma usullari ishlatildi. Test usullari orqali mashg'ulotlarda yangi texnologiyalarning samaradorligi baholandi, talabalarning jismoniy sifatlarida, masalan, chidamlilik, tezlik va muvozanat kabi ko'rsatkichlarda o'zgarishlar qayd etildi. So'rovnomalar orqali talabalarning gimnastika mashg'ulotlariga qiziqishi va qoniqish darajasi o'rganildi.

Mazkur metodlar asosida olingan ma'lumotlar innovatsion texnologiyalarning oliy ta'lim tizimida gimnastika mashg'ulotlarini rivojlantirishdagi o'rni va ahamiyatini yanada chuqurroq tahlil qilish imkonini berdi. Bu esa, kelgusida ushbu yondashuvlarning ta'lim jarayonidagi samaradorligini yanada oshirishga xizmat qiladi [5].

NATIJALAR

Ushbu tadqiqot natijalari gimnastika mashg'ulotlarida zamonaviy innovatsion texnologiyalarni qo'llashning talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sirini ko'rsatdi. Qatnashchilar orasida 12 haftalik innovatsion mashg'ulot dasturini

qo'llash orqali ularning chidamlilik, muvozanat, tezlik va kuch kabi jismoniy sifatlarida sezilarli o'zgarishlar qayd etildi. Mashg'ulotlarda qo'llanilgan interaktiv texnologiyalar, virtual simulyatsiyalar, va tayanch-harakat tizimini rivojlantiruvchi yangi mashq turlarining qo'llanishi talabalar orasida qiziqishni oshirdi va dars jarayoniga yanada faolroq jalb bo'lishlariga yordam berdi.

Eksperimental dastur davomida amalga oshirilgan test va diagnostika natijalari talabalarning jismoniy ko'rsatkichlarida 15-20% gacha ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatdi. Masalan, dastlabki mashg'ulotlarda talabalarning o'rtacha chidamlilik darajasi ancha past bo'lgan bo'lsa, dastur yakunida bu ko'rsatkich ancha yaxshilanganligi kuzatildi. Bundan tashqari, mashg'ulotlar davomida talabalarning muvozanat va koordinatsiya ko'nikmalarida ham ijobiy o'zgarishlar qayd etildi.

Shuningdek, innovatsion texnologiyalarning qo'llanishi natijasida talabalar orasida mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish va ishtiyoq darajasining oshgani aniqlandi. So'rovnomalar orqali talabalarning ko'pchiligi yangi metodlar bilan mashq qilishni afzal ko'rganini bildirdi. Natijalar gimnastika mashg'ulotlarida innovatsion texnologiyalarni qo'llashning samaradorligini ko'rsatib, bu jarayonning oliy ta'limda keng qo'llash uchun istiqbolli ekanligini ta'minlaydi [4].

Innovatsion texnologiyalar yordamida olingan talabalarning jismoniy ko'rsatkichlari natijalari

1-jadval

Ko'rsatkich turi	Dastlabki o'rtacha ko'rsatkich	Mashg'ulot yakuni bo'yicha o'rtacha ko'rsatkich	O'zgarishlar (%)
Chidamlilik	60 daqiqa	72 daqiqa	+20%
Tezlik	9.8 soniya	8.5 soniya	+13.3%
Muvozanat	45 soniya	55 soniya	+22.2%
Chidamlilik va kuch uyg'unligi	35 ta uzluksiz mashq	42 ta uzluksiz mashq	+20%
Qo'l muskul kuchi	25 kg	30 kg	+20%
Koordinatsiya	60%	80%	+33.3%

Izoh: *Chidamlilik va kuch uyg'unligi bo'yicha o'zgarishlar 20% ni tashkil etdi, bu esa innovatsion mashg'ulotlar talabalarning chidamlilik va kuch sifatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.*

Tezlik, muvozanat va koordinatsiya ko'rsatkichlari ham sezilarli darajada yaxshilangan, bu esa yangi texnologiyalar qo'llanilgan mashg'ulotlarning samaradorligini tasdiqlaydi.

MUXOKAMA

Ushbu tadqiqot natijalari gimnastika mashg'ulotlarida innovatsion texnologiyalarning qo'llanishi talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda ancha samarali ekanligini ko'rsatadi. An'anaviy usullarga nisbatan, interaktiv texnologiyalar va virtual simulyatsiyalar talabalar uchun yanada qiziqarli va amaliy ko'nikmalarni tezroq o'zlashtirish imkoniyatini yaratadi. Natijalardan ko'rinib turibdiki, innovatsion yondashuvlar yordamida qisqa muddat ichida jismoniy sifatlarning sezilarli darajada o'sishi ta'minlanadi.

Bundan tashqari, innovatsion texnologiyalarni qo'llashning ijobiy natijasi sifatida talabalarning mashg'ulotlarga qiziqishi ortib, darslarga qatnashish darajasi yuqorilganligi kuzatildi. Mazkur usullar o'quv jarayonini jonlantirib, talabalar orasida faol qatnashuvni kuchaytirishga xizmat qildi. Bu jarayon, ayniqsa, oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya fanlarini yanada yuqori sifat darajasida o'rgatishga imkon beradi.

Biroq, innovatsion texnologiyalarning mashg'ulotlarda qo'llanilishi bilan bog'liq ba'zi kamchiliklar ham kuzatildi. Masalan, texnologiyalardan noto'g'ri foydalanish xavfi, ularning yuqori texnik va moliyaviy xarajatlar talab qilishi va ba'zi talabalar uchun o'zlashtirish qiyinligi kabi omillar mavjud. Shu sababli, innovatsion uslublarni joriy etishdan oldin ta'lim muassasalarida pedagoglar uchun maxsus tayyorlov dasturlari tashkil etish va ushbu uslublarni individual talabalarni hisobga olgan holda moslashtirish zarurdir.

Umuman olganda, ushbu tadqiqot oliy ta'limda gimnastika mashg'ulotlarini rivojlantirish uchun innovatsion texnologiyalarning katta imkoniyatlarga ega ekanligini ko'rsatadi. Bu yondashuv kelgusida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida ta'lim samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi [7].

XULOSA

Mazkur tadqiqot oliy ta'lim tizimida gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishda innovatsion texnologiyalarning ta'sirchanligini namoyish etadi. Tadqiqot davomida qo'llangan zamonaviy texnologiyalar va interaktiv yondashuvlar talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali ekanligi aniqlandi. Eksperimental dastur yordamida qisqa muddatda talabalarning chidamlilik, tezlik, muvozanat kabi jismoniy sifatlarda sezilarli o'zgarishlar kuzatildi.

Innovatsion texnologiyalarning qo'llanilishi o'quv jarayonini talabalarga yanada qiziqarli va faoliyatga boy qilib, darslarga ishtiyoq bilan qatnashishga rag'batlantirdi. Bu jarayon oliy ta'lim tizimida gimnastika mashg'ulotlarini yuqori sifat darajasida tashkil qilish imkonini berdi, bu esa talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga hissa qo'shdi. Innovatsion yondashuvlar orqali talabalarning nafaqat jismoniy, balki psixologik rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatish imkoniyati yaratiladi.

Tadqiqot davomida aniqlangan kamchiliklarni hisobga olgan holda, kelgusida innovatsion texnologiyalarni mashg'ulotlarga joriy etishda pedagog va murabbiylar

uchun maxsus tayyorgarlik dasturlarini yo'lga qo'yish, shuningdek, innovatsion yondashuvlarni talabalar ehtiyojlariga moslashtirish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlarini yanada kengaytirish va ularning texnik, moliyaviy jihatlarini hisobga olgan holda qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Umuman olganda, gimnastika mashg'ulotlarida innovatsion texnologiyalarning qo'llanilishi oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya darslarini yangi bosqichga olib chiqishga xizmat qiladi va talabalarni yanada faol, jismoniy rivojlangan shaxslar sifatida tarbiyalashda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-apreldagi "Sport va jismoniy tarbiya sohasida islohotlarni yanada chuqurlashtirish va tizimli o'zgarishlarni amalga oshirish" qarorida

2. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). SPRINTLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. Экономика и социум, (6-2 (121)), 85-90.

3. Azizov S. V. et al. SPORTCHILARDA O 'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI //Экономика и социум. – 2024. – №. 9 (124). – С. 82-86.

4. Болтобаев С. А. и др. ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ТРЕВОГИ И СТРЕССА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ УСПЕШНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ //SCIENCE AND WORLD. – 2013. – Т. 24.

5. Mahmudjonov A. A., Izatullayev A. M., Ergashaliyev D. N. THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 755-759.

6. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 735-739.

7. Makhmudovich G. A. et al. MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 751-754.

8. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 730-734.

9. Muxtorjon o'g'li, I. A., Doston No'monjon o'g'li, E., & Abduvoxid o'g'li, M. A. (2024). STOL TENNIS BILAN SHUG'ULLANUVCHI O'SMIRLARNING

HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(22), 398-402.

10. Jo‘rayev, T. T., A. A. Mahmudjonov, and M. F. Shamsitdinova. "THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS." MASTERS 2.3 (2024): 29-33.

11. G‘ofirjonova, Asila Ismailjonovna. "MILIY HARAKATLI O‘YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O‘ZLASHTIRISHDA QO‘LLASHNING SAMARADORLIGI. “INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING”1.9 (2022): 171-176.



AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
international scientific journal
7-son

Nashr qilingan sana: 27.12.2024.
Shrift: "Times New Roman".

“ACADEMIC JOURNAL” MCHJ

Manzil: 700096, Toshkent shahri, Chilozor tumani, Bog‘iston ko‘chasi, 116/6.
www.ajeruz.com, info@ajeruz.com, +998950457172