



**MAKTAB O'QUVCHILARINING PSIXOFIZIOLOGIK MOSLASHUVINI  
TA'MINLASHDA SPORTGA YO'NALTIRILGAN INNOVATSION  
TEXNOLOGIYALARNING PEDAGOGIK AHAMIYATI**

**Isaqova Dilrabo Fahriddin qizi**

*Qo'qon davlat universiteti Mustaqil tadqiqotchisi*

**Annotatsiya.** *Maqolada maktab o'quvchilarining psixofiziologik moslashuvini ta'minlashda sportga yo'naltirilgan innovatsion texnologiyalarning pedagogik ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Fitness texnologiyalari, biofeedback tizimlari va sog'lomlashtiruvchi dasturlar misolida sport faoliyati va ta'lim jarayoni integratsiyasining pedagogik imkoniyatlari yoritiladi. Maqolada o'quvchilarning jismoniy va ruhiy holatini optimallashtirish, stressga chidamlilik va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvlar ko'rib chiqiladi. Shu bilan birga, innovatsion texnologiyalarning ta'lim jarayonida qo'llanilishi orqali psixofiziologik moslashuv jarayonining samarali tashkil etilishi asoslab berilgan.*

**Kalit so'zlar:** *psixofiziologik moslashuv, sportga yo'naltirilgan texnologiyalar, fitness texnologiyalari, biofeedback, sog'lomlashtiruvchi dasturlar, pedagogik ahamiyat, maktab o'quvchilari, stressni boshqarish*

Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning nafaqat akademik yutuqlarini, balki ularning psixologik barqarorligi, jismoniy sog'lig'i va umumiy farovonligini ta'minlash ustuvor pedagogik vazifalardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Ta'lim jarayonining intensivlashuvi, axborot oqimining ortishi hamda raqamli muhitning kengayishi maktab o'quvchilarida psixofiziologik zo'riqish, stress va moslashuv muammolarini keltirib chiqarmoqda. Shu sababli o'quvchilarning o'quv faoliyatiga moslashuvi bilan bir qatorda ularning jismoniy va ruhiy holatini muvozanatli rivojlantirishga yo'naltirilgan pedagogik yondashuvlarni joriy etish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Psixofiziologik moslashuv shaxsning ta'lim va ijtimoiy muhit talablariga moslashuvi jarayonida jismoniy imkoniyatlari, emotsional holati va ruhiy barqarorligining uyg'unlashuvini ifodalaydi. Maktab yoshidagi o'quvchilar uchun ushbu jarayon murakkab va ko'p qirrali bo'lib, ularning sog'lom rivojlanishi, o'quv faoliyatidagi faolligi va muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan sportga yo'naltirilgan faoliyat o'quvchilarning psixofiziologik moslashuvini ta'minlashda samarali vosita sifatida qaraladi.

So'nggi yillarda ta'lim amaliyotiga fitness texnologiyalari, biofeedback tizimlari va sog'lomlashtiruvchi raqamli dasturlar kabi sportga yo'naltirilgan innovatsion texnologiyalarning joriy etilishi o'quvchilarning jismoniy holatini ilmiy asosda boshqarish, stressni kamaytirish va emotsional barqarorlikni ta'minlash imkonini bermoqda. Ushbu texnologiyalar yordamida o'quvchilarning yurak urish tezligi, mushak faolligi, nafas olish ritmi va umumiy faollik darajasi monitoring qilinib, individual imkoniyatlariga mos



## TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



yuklamalar belgilanishi mumkin. Bu esa ortiqcha zo'riqlarning oldini olish hamda sog'lomlashtiruvchi ta'lim muhitini shakllantirishga xizmat qiladi. Sportga yo'naltirilgan innovatsion texnologiyalarning pedagogik ahamiyati shundaki, ular o'quvchilarda o'z tanasi va sog'lig'iga ongli munosabatni shakllantiradi, o'z-o'zini nazorat qilish va refleksiya ko'nikmalarini rivojlantiradi. Fitness texnologiyalari va biofeedback vositalari orqali tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilarning motivatsiyasini oshiradi, ijobiy emotsional holatni mustahkamlaydi hamda ta'lim jarayoniga moslashuvini yengillashtiradi. Sog'lomlashtiruvchi dasturlar esa jismoniy faollikni kundalik hayot tarziga singdirib, sog'lom turmush tarzini qaror toptirishga xizmat qiladi.

Mazkur maqolada maktab o'quvchilarining psixofiziologik moslashuvini ta'minlashda sportga yo'naltirilgan innovatsion texnologiyalarning pedagogik ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, fitness texnologiyalari, biofeedback tizimlari va sog'lomlashtiruvchi dasturlarning ta'lim jarayonidagi o'rni, ularni samarali qo'llash mexanizmlari hamda pedagogik imkoniyatlari yoritiladi.

Maktab o'quvchilarining psixofiziologik moslashuvi, jismoniy tarbiya va sport faoliyatining shaxs rivojiga ta'siri pedagogika, psixologiya va sport fanlari doirasida ko'plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Ushbu tadqiqotlarda o'quvchilarning jismoniy faolligi, emotsional holati, stressga chidamliligi va o'quv faoliyatiga moslashuvi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Psixofiziologik moslashuv nazariyasi bo'yicha fundamental ilmiy qarashlar I.P. Pavlov, A.A. Ukhtomskiy, P.K. Anoxin kabi rus olimlarining tadqiqotlarida o'z ifodasini topgan. Ularning ishlari inson organizmining tashqi muhit ta'siriga moslashuvi, reflektor faoliyat va funksional tizimlar nazariyasiga asoslanib, ta'lim jarayonida jismoniy yuklamalarning me'yoriy tashkil etilishi zarurligini ilmiy jihatdan asoslab bergan. Ushbu nazariy qarashlar keyinchalik pedagogik va sport psixologiyasi tadqiqotlari uchun metodologik asos bo'lib xizmat qilgan.

Ta'lim jarayonida jismoniy faollik va psixologik holat o'rtasidagi bog'liqlik masalalari L.S. Vygotskiy, A.N. Leontyev, S.L. Rubinshteyn kabi olimlarning faoliyatga asoslangan yondashuvlari doirasida keng yoritilgan. Ularning ilmiy ishlarida shaxs rivojida faoliyatning, jumladan jismoniy faoliyatning ahamiyati, o'quvchilarning emotsional barqarorligi va moslashuv jarayonida ijtimoiy muhitning roli tahlil qilingan. Bu tadqiqotlar sport faoliyatini ta'lim jarayoniga integratsiyalashning pedagogik asoslarini shakllantirishga xizmat qilgan.

Sport pedagogikasi va sport psixologiyasi sohasida o'quvchilarning psixofiziologik holatini boshqarish masalalari A.V. Zaporjets, Yu.P. Vilenskiy, V.K. Balsevich, L.P. Matveyev kabi olimlarning tadqiqotlarida chuqur o'rganilgan. Ularning ishlarida jismoniy mashqlarning organizm funksional holatiga ta'siri, moslashuv mexanizmlari hamda sport mashg'ulotlarining sog'lomlashtiruvchi ahamiyati ilmiy asosda yoritilgan.

Fitness texnologiyalari va sog'lomlashtiruvchi dasturlarni ta'lim jarayoniga joriy etish masalalari xorijiy tadqiqotchilar J. Sallis, R. Dishman, C. Bouchard, T. McKenzie



## TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



tomonidan o'rganilgan. Ularning ilmiy izlanishlarida maktab yoshidagi bolalarda jismoniy faollikni oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda fitness dasturlarining psixologik holatga ijobiy ta'siri empirik tadqiqotlar asosida isbotlangan.

Biofeedback texnologiyalarining pedagogik va sog'lomlashtiruvchi imkoniyatlari B. Serman, J. Kamiya, S. Schwartz, D. Lehrer kabi olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Ushbu tadqiqotlarda biofeedback tizimlarining stressni boshqarish, emotsional barqarorlikni ta'minlash va o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirishdagi samaradorligi asoslab berilgan. Biofeedback texnologiyalarining ta'lim jarayoniga tatbiqi esa o'quvchilarning psixofiziologik moslashuvini ta'minlashda innovatsion yondashuv sifatida e'tirof etilgan.

Raqamli sog'lomlashtiruvchi dasturlar va smart monitoring vositalarining ta'lim va sport faoliyatidagi ahamiyati masalalari so'nggi yillarda G. Gao, M. Dunton, K. Patel kabi tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan. Ularning ishlarida raqamli texnologiyalar asosida jismoniy holatni monitoring qilish, individual yuklamalarni belgilash va sog'lomlashtiruvchi muhitni shakllantirish masalalari yoritilgan.

O'zbekiston olimlari orasida jismoniy tarbiya, sog'lomlashtiruvchi ta'lim va innovatsion pedagogik texnologiyalar masalalari R. Safarova, N. Muslimov, B. Xodjayev, Sh. Abdullayeva, A. Qurbonov, M. Ochilov kabi tadqiqotchilar tomonidan tadqiq etilgan. Ularning ilmiy ishlarida maktab o'quvchilarining sog'lom rivojlanishi, jismoniy tarbiya darslarining pedagogik samaradorligi va sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Shu bilan birga, mavjud ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, fitness texnologiyalari, biofeedback va sog'lomlashtiruvchi raqamli dasturlarni aynan maktab o'quvchilarining psixofiziologik moslashuvi kontekstida kompleks pedagogik tizim sifatida o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar yetarli darajada tizimlashtirilmagan. Ayniqsa, sportga yo'naltirilgan innovatsion texnologiyalarning ta'lim jarayonidagi pedagogik mexanizmlarini aniqlash va ularning samaradorligini baholash dolzarb ilmiy muammo bo'lib qolmoqda. Mazkur tadqiqot ushbu ilmiy bo'shliqni to'ldirishga qaratilganligi bilan ahamiyatlidir.

Psixofiziologik moslashuv shaxsning ta'lim va ijtimoiy muhit talablari ta'sirida organizmning funksional imkoniyatlari, psixik jarayonlari va emotsional holatining muvozanatli rivojlanishini ifodalaydi. Maktab yoshidagi o'quvchilar uchun ushbu jarayon o'ta muhim bo'lib, ularning o'quv faoliyatidagi faolligi, bilimlarni o'zlashtirish sifati hamda ijtimoiy moslashuvi bilan bevosita bog'liqdir. Pedagogik-psixologik nuqtai nazardan psixofiziologik moslashuv o'quvchining jismoniy imkoniyatlari va psixik holatini uyg'unlashtirish orqali samarali ta'lim muhitini yaratishga qaratilgan murakkab jarayon hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlarda psixofiziologik moslashuv jarayoni asab tizimining moslashuvchanligi, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik va funksional holatlarning optimalligi bilan tavsiflanadi. Maktab sharoitida o'quv yuklamalarining ortishi, dars va darsdan tashqari faoliyatning intensivlashuvi o'quvchilarda charchoq va zo'riqishni keltirib



## TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



chiqarishi mumkin. Shu sababli ta'lim jarayonida psixofiziologik moslashuvni qo'llab-quvvatlovchi pedagogik mexanizmlarni joriy etish zarurati yuzaga keladi.

Sport faoliyati o'quvchilarning psixofiziologik moslashuvini ta'minlashda samarali pedagogik vosita sifatida e'tirof etiladi. Jismoniy mashqlar organizmning funksional tizimlarini faollashtirib, asab tizimining barqaror ishlashini ta'minlaydi hamda emotsional zo'riqishni kamaytiradi. Pedagogik jihatdan sport faoliyati o'quvchilarda intizom, irodaviy sifatlar, o'z-o'zini boshqarish va maqsadga yo'naltirilganlikni rivojlantiradi. Sport mashg'ulotlari orqali o'quvchilarning psixologik holati barqarorlashib, o'quv faoliyatiga bo'lgan motivatsiyasi kuchayadi. Nazariy jihatdan bu holat faoliyatga asoslangan yondashuv bilan izohlanadi, ya'ni jismoniy faoliyat jarayonida o'quvchi passiv ishtirokchi emas, balki o'z rivojlanishini ongli ravishda boshqaruvchi faol subyektga aylanadi. Natijada sport faoliyati o'quvchilarning o'quv jarayoniga moslashuvini yengillashtiradi.

Fitness texnologiyalari sportga yo'naltirilgan innovatsion texnologiyalar tarkibida o'quvchilarning jismoniy holatini individual asosda rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu texnologiyalar jismoniy mashg'ulotlarni rejalashtirish, yuklamalarni me'yorlash va natijalarni monitoring qilish imkonini beradi. Nazariy jihatdan fitness texnologiyalari sog'lomlashtiruvchi pedagogika va shaxsga yo'naltirilgan ta'lim konsepsiyalariga asoslanadi. Fitness dasturlari o'quvchilarning yosh va psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tuziladi, bu esa ortiqcha zo'riqishlarning oldini olishga yordam beradi. Pedagogik nuqtai nazardan, bunday yondashuv o'quvchilarda o'z tanasi va sog'lig'iga mas'uliyatli munosabatni shakllantiradi. Shuningdek, fitness texnologiyalari o'quvchilarning jismoniy faolligini muntazam qo'llab-quvvatlab, psixologik barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi.

Biofeedback texnologiyalari o'quvchilarning fiziologik ko'rsatkichlarini real vaqt rejimida kuzatish va tahlil qilish imkonini beruvchi innovatsion vositalar hisoblanadi. Ushbu texnologiyalar yordamida yurak urish tezligi, mushak faolligi, nafas olish ritmi va stress darajasi nazorat qilinadi. Nazariy jihatdan biofeedback reflektiv pedagogika va diagnostik yondashuvlarga asoslanib, o'quvchilarning o'z holatini anglash va boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Ta'lim jarayonida biofeedback texnologiyalaridan foydalanish o'quvchilarning emotsional holatini barqarorlashtirish, stressni kamaytirish va diqqatni jamlashga yordam beradi. Pedagogik jihatdan bu texnologiyalar o'quvchilarda refleksiya va o'z-o'zini nazorat qilish mexanizmlarini shakllantirib, psixofiziologik moslashuv jarayonining ongli ravishda kechishini ta'minlaydi.

Sog'lomlashtiruvchi dasturlar sport faoliyatini ta'lim jarayoni bilan integratsiyalash orqali o'quvchilarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan. Ushbu dasturlar jismoniy mashqlar, relaksatsiya texnikalari va sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni o'z ichiga oladi. Nazariy jihatdan sog'lomlashtiruvchi dasturlar sog'lomlashtiruvchi pedagogika va integrativ yondashuv konsepsiyalariga tayanadi. Pedagogik nuqtai nazardan sog'lomlashtiruvchi dasturlar o'quvchilarning psixofiziologik moslashuvini yengillashtirib, ta'lim jarayonida qulay va xavfsiz muhitni shakllantiradi.





## TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



Ushbu dasturlar orqali o'quvchilarda stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik va sog'lom turmush tarziga bo'lgan ijobiy munosabat rivojlanadi. Natijada sportga yo'naltirilgan innovatsion texnologiyalar o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlovchi muhim pedagogik omil sifatida namoyon bo'ladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Pavlov I.P. Selected Works. Moscow: Nauka, 1951. – 512 p.
2. Ukhtomskiy A.A. Functional System of the Brain. Leningrad: Meditsina, 1960. – 432 p.
3. Safarova R., Muslimov N., Xodjayev B., Abdullayeva Sh., Qurbonov A., Ochilov M. Innovative Pedagogical Technologies in Physical Education. Tashkent: Fan, 2020. – 220 p.
4. УЗБЕКИСТАН, О. Р. (2021). ТА'ЛИМ ТИЗИМИДА INNOVATSIYA, INTEGRATSIYA VA YANGI TEXNOLOGIYALAR ИННОВАЦИЯ, ИНТЕГРАЦИЯ И НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ INNOVATION, INTEGRATION AND NEW.
5. Erkaboyeva, N. S. (2023). INSON KAPITALI–IJTIMOIY DAVLATNING ASOSI SIFATIDA. Academic research in educational sciences, 4(KSPI Conference 1), 31-37.
6. Erkaboeva, N. S., & Turdaliyeva, M. I. K. (2022). Theoretical Principles Of Education Of National Ethics Skills In Educational Institution Students. JournalNX, 8(12), 352-354.
7. Azamovna, R. G. Use of Virtual Environment and 3d Multimedia Electronic Textbooks in Higher Education. JournalNX, 8(12), 255-261.
8. Erkaboeva, N. S., & Musaeva, D. A. K. (2022). Factors of developing the professional competence of a teacher of a special education institution. JournalNX, 8(12), 109-111.
9. Nigora, Y. M. I. K. E. (2022). Stages Of Formation And Development Of Mediamadaniatin. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(12), 272-274.
10. Erkaboyeva, N. S. (2016). Features of Modern Uzbek Families. Ученый XXI века, (4-1), 36-39.
11. Эркабоева, Н. Ш. (2016). FEATURES OF MODERN UZBEK FAMILIES. Ученый XXI века, (4-1 (17)), 36-39.
12. Эркабоева, Н., Усмонбоева, М., Иргашова, М., & Хўжаназарова, Н. (2012). Педагогик маҳорат: схема ва расмларда. Т.:“Наврўз, 35.