ALFA AVLOD UCHUN JISMONIY TARBIYA FANINI O‘QITISHDAGI ZAMONAVIY YONDASHUVLAR

Yaxyayev Dilmurod Karimovich,
Uchtepa tumani 238-son umum o‘rta ta’lim maktabi jismoniy tarbiya o‘qituvchisi
dkya-83@mail.ru +998 (94) 614-80-31
https://doi.org/10.5281/zenodo.17183511

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Alfa avlod o‘quvchilarida jismoniy tarbiya fanini o‘qitishda qo‘llanilayotgan zamonaviy pedagogik yondashuvlarning ahamiyati va samaradorligi tahlil qilingan. Raqamli texnologiyalar keng tarqalgan davrda maktab o‘quvchilari orasida jismoniy faollikning kamayishi kuzatilmoqda. Shu bois, jismoniy tarbiya darslari nafaqat sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, balki o‘quvchilarda motivatsiya, ijtimoiy ko‘nikmalar va harakat madaniyatini rivojlantirishda ham muhim omil hisoblanadi. Maqolada interaktiv mashg‘ulotlar, raqamli vositalardan foydalanish, sport o‘yinlarining kombinatsiyalangan usullari va innovatsion pedagogik texnologiyalarni tatbiq etishning ijobiy jihatlari ko‘rsatib o‘tiladi. Shuningdek, o‘qituvchilarning kasbiy mahorati, o‘quvchilarning qiziqishini oshirish usullari hamda jismoniy tarbiya jarayonini individuallashtirish imkoniyatlari tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari Alfa avlod uchun jismoniy tarbiya ta’limida uchraydigan asosiy muammolar – passiv turmush tarzi, texnologiyaga ortiqcha qaramlik va yetarli jismoniy faollik yetishmovchiligini aniqlash bilan birga, istiqbolli yechimlarni ham taklif qiladi. Xususan, zamonaviy yondashuvlar asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘quvchilarning sog‘lom hayotiy pozitsiyasini shakllantirishda samarali vosita sifatida taqdim etiladi.*

Kalit so‘zlar: *Alfa avlod, jismoniy tarbiya, maktab ta’limi, sog‘lom turmush tarzi, pedagogik yondashuv, innovatsion metodlar, raqamli texnologiyalar, interaktiv mashg‘ulotlar, harakat madaniyati, motivatsiya, sog‘liqni mustahkamlash, ta’lim strategiyalari.*

Современные подходы к преподаванию физической культуры для поколения альфа культуры для поколения альфа

Аннотация: *В статье рассматриваются современные педагогические подходы к преподаванию физической культуры учащимся поколения Альфа и их значение для формирования здорового образа жизни. Поколение Альфа характеризуется высоким уровнем вовлеченности в цифровые технологии, что приводит к снижению физической активности и увеличению риска пассивного образа жизни. В этих условиях физическая культура в школе приобретает особую роль: она способствует не только укреплению здоровья, но и развитию социальных навыков, коммуникативных умений, командного взаимодействия и культуры движения. В работе анализируются инновационные методы обучения, включая использование интерактивных занятий, цифровых инструментов, игровых технологий и индивидуализированных программ. Особое внимание уделяется профессиональной подготовке педагогов, их способности мотивировать школьников и создавать позитивное отношение к занятиям физической культурой. Результаты исследования показывают, что применение современных образовательных стратегий позволяет более эффективно вовле-*

кать учащихся поколения Альфа в физическую активность, компенсировать негативное влияние цифровой среды и формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни. Таким образом, физическая культура выступает важным фактором гармоничного развития личности детей поколения Альфа в условиях быстро меняющегося общества.

Ключевые слова: *поколение Альфа, физическая культура, школьное образование, здоровый образ жизни, педагогические подходы, инновационные методы, цифровые технологии, интерактивные занятия, культура движения, мотивация, укрепление здоровья, образовательные стратегии.*

Modern approaches to teaching physical education to generation alpha

Abstract: *This article explores the importance and effectiveness of modern pedagogical approaches in teaching Physical Education to Generation Alpha students. It notes a decline in physical activity among schoolchildren in an era dominated by digital technologies. Therefore, Physical Education classes play a crucial role not only in promoting a healthy lifestyle, but also in fostering students' motivation, social interaction, and a culture of movement. The article highlights the benefits of innovative teaching technologies, including the integration of digital tools and interactive activities combined with sports games. Special emphasis is placed on teachers' professional competence, motivational techniques, and opportunities for individualizing the physical education process. The findings identify the key challenges faced in teaching Physical Education to Generation Alpha – such as a sedentary lifestyle, excessive reliance on technology, and insufficient physical activity, and propose promising solutions. Specifically, lessons organized around modern approaches serve as effective tool for instilling healthy lifestyle habits in students.*

Keywords: *Generation Alpha, physical education, school education, healthy lifestyle, pedagogical approaches, innovative methods, digital technologies, interactive activities, movement culture, motivation, health promotion, educational strategies.*

XXI asr ta'lim tizimi jadal rivojlanayotgan raqamli texnologiyalar ta'sirida tubdan o'zgarib bormoqda. Bugungi kunda maktab o'quvchilarining katta qismini tashkil etayotgan **Alfa avlod** vakillari texnologiyaga yuqori darajada moslashgan, virtual olam bilan chambarchas bog'langan holda ulg'aymoqda. Ushbu jarayon ularning bilim olish uslublari, muloqot madaniyati va turmush tarzida yangi xususiyatlarni yuzaga keltirmoqda. Biroq texnologiyalarning haddan tashqari keng qo'llanilishi, jismoniy faollikning kamayishi va passiv turmush tarzining kuchayishi sog'lom rivojlanishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, **jismoniy tarbiya fanining maktab ta'limidagi o'rni** yanada dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Jismoniy tarbiya nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantirish, balki o'quvchilarning irodaviy sifatlarini rivojlantirish, jamoada ishlash ko'nikmalarini kuchaytirish, stressga bardoshlilikni oshirish va harakat madaniyatini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Alfa avlod o'quvchilari uchun an'anaviy yondashuvlar yetarli samara bermasligi mumkin. Shu bois, zamonaviy pedagogik metodlarni joriy etish, raqamli vositalarni integratsiya qilish, interaktiv mashg'ulotlardan foydalanish hamda o'quvchilarning qiziqishlarini inobatga olgan holda individual yondashuvlarni shakllantirish zarur. Mazkur maqolada Alfa avlod ta'limida jismoniy tarbiyani o'qitishning zamonaviy yondashuvlari tahlil qilinib, mavjud muammolar va istiqbolli yechimlar yoritib beriladi.

Rivojlangan mamlakatlarda, jumladan AQSHda jismoniy tarbiya fanining rivojlanishi,

o‘qitish metrodlari, darsni tashkil qilish usullari va boshqa xususiyatlari haqida Bielski J., Broer N. A., Van der Walt J., Mampane K., Mollo N., Wolhuter C., Drygas W., Gajewska M. & Zdrojewski T. Fijałkowska A., Oblacinska, A., Korzycka M., Hardman K., Jezierski R., Rybicka A., Kalina R.M., Baginska J., Klimczak J., Kurzeja P., Ga¸sienica-Walczak B., Ogrodzka-Ciechanowicz K., Piepiora P., Rogacka A., Witkowski K., Zembura P., Korcz A., Ciesla E. kabi tadqiqotchilar tomonidan o‘rganilgan.

Ushbu tadqiqot nazariy-tahlil tadqiqot hisoblanib, matreal sifatida xorijiy va mahalliy olimlarning ilmiy ishlari ko‘rib chiqildi. Shuningdek, ushbu tadqiqot ishida meta-tahlil, bibliometrik tahlil, analogiya va umumlashtirish, statistik metodlardan foydalanildi.

Zamonaviy xorijiy ta'lim amaliyotida Alfa avlod o‘quvchilarining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sezilarli muammolar kuzatilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, bunday mashg‘ulotlardan ozod etilayotgan bolalar va o‘smirlar soni yildan-yilga ortib bormoqda. O‘qituvchilar jismoniy tarbiya darslarini jozibador qilish maqsadida ularni sportga yo‘naltirishga harakat qilmoqdalar. Bu esa, bir tomondan, o‘quvchilarni turli jismoniy faoliyat turlari bilan tanishtirish imkoniyatini yaratgan bo‘lsa, ikkinchi tomondan, jismoniy tarbiyaning fundamental vazifalarini buzilishiga sabab bo‘lmoqda.

Aslida, jismoniy tarbiya fanining asosiy maqsadi bilimlarni egallash, ko‘nikmalarni shakllantirish va sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirilgan qarashlarni rivojlantirishdan iboratdir. Biroq sport musobaqalariga qaratilgan haddan tashqari e'tibor natijasida faqat tor doiradagi ko‘nikmalarni rivojlantirishga urg‘u berilib, jismoniy faoliyatning sog‘liq uchun keng qamrovli foydalari soyada qolmoqda. Ta'lim jarayoniga zamonaviy texnologiyalarni integratsiya qilish esa muammoni yanada chuqurlashtirmoqda.

Mazkur muammolarni bartaraf etishda olimlar va o‘qituvchilar jismoniy tarbiya dasturiga **INNOAGON (innovatsion agonologiya)** konsepsiyasini kiritishni tavsiya etmoqdalar. Ushbu yondashuv o‘quvchilarning tana, ong va ruhini uzluksiz rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, asrlar davomida shakllangan amaliy insoniy qadriyatlarga asoslanadi. INNOAGON konsepsiyasi kurash sportlari, individual sport turlari va jamoaviy sportlarda ilmiy, profilaktik hamda komplementar tibbiyot yondashuvlarini integratsiya qilish orqali jismoniy tarbiyaning maqsadlarini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Xorijiy tajriba shuni ko‘rsatadiki, Alfa avlod o‘quvchilarida motor ko‘nikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirish va ularning jismoniy hamda ruhiy salomatligini ta'minlash zamonaviy ta'lim jarayonida INNOAGON yondashuvini joriy etish orqali amalga oshirilishi mumkin.

Pandemiya davrida barcha yosh guruhlari orasida jismoniy faollikning sezilarli darajada pasayishi kuzatildi [10]. Masalan, Polshada o‘tkazilgan tadqiqotlarga ko‘ra, karantin choralari tugatilgach, bolalar va o‘smirlarning jismoniy holati baholandi hamda natijalarda Z va Alfa avlodlari orasida motor faolligi va jismoniy tayyorgarlikning sezilarli darajada pasaygani aniqlandi [20]. Biroq tadqiqotchilar bu pasayish kutilmagan holat emasligini, balki mavjud tendensiyaning davomiyligi ekanini ta'kidlamoqdalar. Chunki yoshlar orasida jismoniy faollikka qiziqish texnologik rivojlanish va ularning kundalik hayotda keng qo‘llanilishi bilan birga asta-sekin susayib bormoqda [14].

Mazkur qiziqishning pasayishi maktablardagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida ham kuzatilmoqda [5]. Bundan tashqari, darslarda ishtirok etayotgan o‘quvchilar ham pandemiyagacha bo‘lgan davrga nisbatan mashqlarga kamroq jalb etilmoqda. Bu holat ayniqsa Alfa avlodida yaqqol sezilib, ular orasida jismoniy tarbiya darslaridan ozod etilayotgan o‘quvchilar soni muntazam oshib bormoqda [12]. Natijada,

zamonaviy ta’lim tizimi Alfa avlod uchun jismoniy tarbiya darslarida jiddiy inqirozga duch kelmoqda. Bu esa maktab jismoniy tarbiyasining hozirgi ahvoli yuzasidan hal qilinmagan bir qator savollarni yuzaga keltirmoqda.

Ba’zi rivojlangan mamlkatlar ta’lim vazirligi tomonidan ta’lim dasturlariga kiritilgan yondashuv jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga ajratiladigan vaqtni ikki soat majburiy dars va ikki soat ixtiyoriy mashg‘ulot sifatida belgilashni nazarda tutadi. Bunday tizim boshlang‘ich ta’lim darajasida o‘quvchilarning haftalik ikki soatlik majburiy mashg‘ulotlarda ishtirok etishini, qo‘shimcha ikki soatni esa sport, raqs, turizm, fitnes yoki sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari kabi tanlov asosidagi faoliyatlarga yo‘naltirish imkonini berdi [17]. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ushbu model joriy etilgandan keyin maktablarning aksariyati o‘quvchilarga sportga yo‘naltirilgan darsdan tashqari mashg‘ulotlarda qatnashish imkonini yaratgan [17].

Bunday yondashuv o‘qituvchilarga Alfa avlodining sportga qiziqishlarini hisobga olish orqali jismoniy tarbiyaning jozibadorligini oshirish imkonini bergan. Shu bilan birga, ba’zi tadqiqotchilar uni tanqid qilib, mazkur yondashuv barcha o‘quvchilar uchun samarali emasligini ta’kidlashgan. Chunki bu tizim, bir tomondan, iqtidorli o‘quvchilarning sport bo‘yicha yuqori natijalarga erishishini qo‘llab-quvvatlagan bo‘lsa, boshqa tomondan, jismoniy tarbiyani qiyinchilik deb biladigan o‘quvchilar orasida faollikning pasayishiga olib kelgan.

Mazkur tashabbus yoshlarni jismoniy faoliyatning turli shakllari bilan tanishtirishda ijobiy natija bergan bo‘lsa-da, jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadlarini noto‘g‘ri muvofiqlashtirishga ham sabab bo‘lgan. Aslida, jismoniy tarbiya o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, salomatlikka ongli munosabatni rivojlantirish va butun umr davomida jismoniy faollikka intilish ko‘nikmalarini tarbiyalashga xizmat qilishi lozim. Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasi bilim, ko‘nikma va ijtimoiy-sog‘lomlashtiruvchi munosabatlarni rivojlantirishdir.

Binobarin, sport jismoniy tarbiya maqsadlariga erishishning vositasi sifatida qaralishi kerak. Shu sababli o‘quvchilarning sportdagi yutuqlarini jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi deb hisoblash ilmiy jihatdan xato hisoblanadi [1].

Hozirda ba’zi mamlakatlarda boshlang‘ich maktablarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida ishtirok etayotgan Alfa avlodi ko‘pincha faqat bitta sport turi bilan shug‘ullanadi, natijada ularning e’tibori bitta musobaqaviy intizomning o‘ziga xos xususiyatlariga torayib qolmoqda [4]. Biroq, bu yoshlar bajarilayotgan jismoniy mashqlar ularning jismoniy va ruhiy farovonligi uchun kengroq foydalarini ko‘pincha e’tiborsiz qoldirishmoqda [3]. Bu muammo o‘qitish jarayoniga yangi texnologiyalarning uzluksiz joriy etilishi bilan yanada kuchaymoqda. Ayrim davlatlardagi maktablarning ta’lim tizimi hali to‘liq ravishda aqlli texnologiyalarga moslashib ulgurmagan bir paytda, ta’lim jarayoniga allaqachon yangi sun’iy intellekt yechimlari kiritilmoqda [11]. Mazkur chora-tadbirlar jismoniy tarbiya darslari inqirozini yanada chuqurlashtirmoqda.

Zamonaviy ilmiy kashfiyotlarni inobatga olgan holda, sog‘liq bilan bog‘liq muammolarni hal qilishda **INNOAGON** yondashuvini o‘rganish tavsiya etiladi. INNOAGON, ya’ni *“innovative agonology”* (innovatsion agonologiya) atamasidan olingan akronim bo‘lib, uni Roman Maciej Kalina ilmiy intizom sifatida asos solgan [16]. INNOAGON nazariyasiga ko‘ra, sog‘liq va hayotni yo‘qotish xavfini aniqlash hamda bu tahdidlarni amalda yengib o‘tishda asosiy hodisa doimo “kurash”dir. U kurash tushunchasini insonlar, jamiyatlar va butun dunyo hayotining to‘liq ijtimoiy spektri sifatida talqin etadi. Bu jarayon zo‘ravonlik va tajovuz-

ni aniqlash hamda ularni bartaraf etish borasida ongni shakllantirishni ham qamrab oladi [18]. Shu sababli, INNOAGON yondashuvi ilm-fan, profilaktik tibbiyot va komplementar tibbiyotning interdissiplinar uyg'unligini ta'kidlaydi [7].

INNOAGON – bu sog'liqning barcha o'lchamlarini targ'ib qilish, profilaktika va terapiyani qamrab oluvchi kompleks konsepsiya bo'lib, u insonlarning turli sharoitlarda omon qolishga tayyorgarligini optimallashtirishga qaratilgan [18]. Mazkur yondashuv mikro darajadan makro darajagacha integratsiyani nazarda tutadi. INNOAGON, shuningdek, inson tanasi, ongi va ruhining uzluksiz rivojlanishiga asrlar davomida shakllangan utilitar insoniy qadriyatlarni amaliyotda qo'llash orqali g'amxo'rlik qiladi [8]. Bu avlodlararo yondashuv bo'lib, u barcha zamonaviy avlod vakillarining dalillarini o'zaro mehr va hurmat asosida tan oladi. Bunday kelishuvga texnologik taraqqiyot ham interdissiplinar yondashuvlar orqali qo'shimcha ravishda yordam beradi [11].

Zamonaviy Polshada jismoniy tarbiya asosan sport faoliyatlari orqali amalga oshiriladi [19]. Bu jarayon ommabop sport turlarini, jumladan, jamoaviy o'yinlarni va ma'lum darajada yengil atletika musobaqalarini qamrab oladi. Biroq, oz sonli ta'lim muassasalari suzish havzalarida suzish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish imkoniyatiga ega. Aksincha, gimnastika mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqish sezilarli darajada pasaygan [11]. Shunga qaramay, Shvetsiya va Germaniya tizimlariga asoslangan gimnastikaning utilitar qadriyatlari bebaho hisoblanadi.

Shvetsiya tizimidagi gimnastikaning maqsadi ishtirokchilarning tanasini uyg'un rivojlantirish, ularning jismoniy holatini yaxshilash va sog'lom turmush tarzini saqlashga yordam berishdan iborat edi. Aksincha, Germaniya tizimi yosh avlodda intizomni shakllantirish, jismoniy chidamliligini oshirish hamda motorik qobiliyatlarini rivojlantirishni ustuvor vazifa deb belgilagan bo'lib, bu ko'pincha turli jihozlar va vositalar yordamida amalga oshirilgan [6].

Bugungi kunda jismoniy tarbiya dasturlaridan gimnastikaning chiqarib tashlanishi natijasida yoshlarning motorik va jismoniy tayyorgarligi yetarli darajada shakllanmayapti [20]. Bundan tashqari, ilgari gimnastikada qo'llangan ta'limiy metodlar intizomni shakllantirishda samarali bo'lsa-da, zamonaviy pedagogik kontekstdagi qarashlarda ular zo'ravonlik deb talqin etilmoqda [2]. Shu bois, Polshadagi jismoniy tarbiya sohasidagi inqiroz, asrlar davomida shakllangan jismoniy madaniyat qadriyatlarining ayrimlaridan voz kechilganligi bilan izohlanadi [15].

Maktablarda jismoniy tarbiya inqirozi yoshlarning jismoniy ko'p qirraliligining torayib borishi sababli yanada chuqurlashmoqda. Shu bilan birga, bu darslarni sportga yo'naltirish orqali ularning jozibadorligini saqlab qolish bo'yicha harakatlar qilinmoqda. Shu sababli, ushbu muammoning yechimi sifatida jismoniy tarbiya asosiy o'quv dasturiga **INNOAGON** konsepsiyasini kiritish taklif etilmoqda [11].

Jismoniy tarbiyaning umumiy maqsadlari – shaxsiy munosabat va motivatsiyani shakllantirish, bilim va tushunchani egallash, tana harakatlarini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish hamda jismoniy tayyorgarlik va holatni mustahkamlash – fan, profilaktik tibbiyot va qo'shimcha tibbiyot yondashuvlarini birlashtiruvchi **fanlararo metod** orqali kuchaytiriladi [7]. Ushbu yondashuv kurash sportlari, individual sport turlari va jamoaviy sportlarni qamrab oladi.

Yoshlar egallagan bilim va ko'nikmalar profilaktik tibbiyotda amaliy natijalar beradi. Masalan, jarohatlarga qarshi – to'g'ri yiqilish (kurash sportlarida, masalan, dzyudoda), to'g'ri sakrash (gimnastika mashg'ulotlarida), to'g'ri ushlash (jamoaviy sport turlarida, masalan, gandbolda).

Shuningdek, bu qo‘shimcha tibbiyotga ham ta’sir qiladi va hayot sifatini yaxshilashda yordam beruvchi bir qancha qobiliyatlarni shakllantiradi. Jumladan, karate to‘liq nafas olish qobiliyatini yaxshilashda, yengil atletika mashg‘ulotlari yugurishda nafas olishni to‘g‘ri muvofiqlashtirish qobiliyatini, voleybol mashg‘ulotlari jamoada hamkorlikda ishlash qobiliyatini yaxshilashda yordam beradi.

Shu ma’noda, zamonaviy maktablardagi jismoniy tarbiyaning maqsadi faqatgina sport orqali darslar orasida o‘quvchilarning stressini kamaytirish emas, balki ularning qilayotgan harakatlari mohiyatini anglash, olgan bilimini tushunish va amalda qo‘llash usullarini o‘rgatishdir. Shu sababli, INNOAGON konsepsiyasi haqidagi bilimlar zamonaviy va mas’uliyatli jismoniy tarbiya ta’limida ustuvor bo‘lishi lozim. Bu yondashuv asrlar davomida shakllangan insoniyatning **umuminsoniy qadriyatlari**ga tayanadi [11].

Mazkur metod intergeneratsion (avlodlararo) tushunishni mustahkamlash, ommaviy madaniyat orqali qo‘llab-quvvatlash hamda tajovuz va zo‘ravonliksiz amalga oshirilishi kerak. Shuningdek, texnologik qo‘llab-quvvatlashdan foydalanish ham tavsiya etiladi [11,12]. Natijada, jismoniy jihatdan yetuk shaxslar insoniyat sivilizatsiyasining oliy qadriyat mezoni – odamlar va tabiatning asl shaklda saqlanib qolishi hamda kelajak avlodlar oldidagi mas’uliyat tamoyiliga moslasha boshlaydilar [13].

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya tizimida ham so‘nggi yillarda yoshlarning jismoniy faolligi pasayib borayotgani, darslarning mazmunida esa asosan sport turlari ustunlik qilayotgani kuzatilmoqda. Biroq bu yondashuv yoshlarning har tomonlama rivojlanishini, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishni to‘liq ta’minlab bera olmaydi. Shu sababli, **INNOAGON konsepsiyasini jismoniy tarbiya o‘quv dasturiga qo‘shish** O‘zbekiston ta’lim tizimi uchun ham dolzarb hisoblanadi.

INNOAGON yondashuvi yosh avlodda nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki intellektual va ma’naviy salohiyatni, shuningdek, hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu orqali o‘quvchilar to‘g‘ri yiqilish, nafasni boshqarish, jamoada ishlash kabi amaliy ko‘nikmalarga ega bo‘lib, sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishlari mumkin. Mazkur konsepsiya profilaktik tibbiyot, qo‘shimcha tibbiyot hamda fanlararo integratsiyani qo‘llab-quvvatlaydi.

Shunday qilib, O‘zbekistonda jismoniy tarbiyani faqat darslar orasidagi dam olish vositasi sifatida emas, balki sog‘lom avlodni tarbiyalash, ularning salomatligini mustahkamlash va kelajak uchun mas’uliyatli qarashlarni shakllantirish vositasi sifatida tashkil etish lozim. INNOAGON konsepsiyasi shu maqsadlarga xizmat qiluvchi innovatsion yondashuv sifatida mamlakatimiz ta’lim tizimida alohida ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Bielski J. Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego. Kraków: Impuls. 2012.

2. Broer N.A., Van der Walt J., Mampane K., Mollo, N., Wolhuter C. Parental views of learner discipline at home and school. Journal of Educational Research on Children, Parents & Teachers, 2025. 6(1), 30-48.

3. Drygas W., Gajewska M., Zdrojewski T. Niedostateczny poziom aktywnosci fizycznej w Polsce jako zagro ´ zenie i wyzwanie dla zdrowia ˙ publicznego. Raport Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk. Warszawa: Panstwowy Instytut Zdrowia Publicznego – Pa ´ nstwowy Zakład ´ Higieny. 2021.

4. Fijałkowska A., Oblacinska A., Korzycka M. ´ Zdrowie i styl zycia ˙ polskich uczniów. Raport z badan´. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka. 2019.

5. Hardman, K. . Physical education in schools: A global perspective. Kinesiology, 2008. 40(1), 5-28.

6. Jezierski R., Rybicka A. Gimnastyka. Teoria i metodyka. Wrocław: AWF, 2002.

7. Kalina R. M. Innovative Agonology – Its Definition, Detailed Theories, General Rule of Struggle, and Laws. In: J. Kalra, N. Lightner (eds.), Healthcare and Medical Devices. AHFE (2023) International Conference. AHFE Open Access, vol. 79(pp. 272-279). USA: AHFE International, 2023. http://doi.org/10.54941/ ahfe1003497

8. Kalina R.M., Baginska J. Language of Innovative Agonology: A Guide in Combining Micro and Macro Scales of Preventive, Therapeutic and Defensive Actions. In: J. Kalra, N. Lightner (eds.), Healthcare and Medical Devices. AHFE (2023) International Conference. AHFE Open Access, 2023),vol. 79 (pp. 307-315). USA: AHFE International. http://doi.org/10.54941/ahfe1003501

9. Kalina R.M., Kruszewski A. INNOAGON is an acronym for 'innovative agonology' but is not synonymous with 'science of martial arts'. Archives of Budo, 2023. 19, 193-204.

10. Klimczak J., Kurzeja P., Ga˛sienica-Walczak B., Ogrodzka-Ciechanowicz K. Coronavirus COVID-19 transmission level among employees and students of the Podhale State College of Applied Sciences in Nowy Targ. Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports, 2021. 17, 1-7.

11. Piepiora P. INNOAGON generation born after 2025 – alternative recommended by science. In: J. Kalra (ed.), Human Factors in Sports, Performance and Wellness. AHFE (2024) International Conference. AHFE Open Access, vol. 150 (pp.84-92). USA: AHFE International. http://doi.org/10.54941/ahfe1005293

12. Piepiora P. A. The Alpha Generation theoretical model of developmental disorders. Archives of Budo Journal of Innovative Agonology, 20, 2024a. 140-148.

13. Piepiora P.A., Kalina R.M. Hypothesis on the supreme value criteria of the global civilization. In: J.Kalra N.Lightner (eds.), Healthcare and Medical Devices. AHFE (2023) International Conference. AHFE Open Access, vol. 79 (pp. 280-289). USA: AHFE International, 2023.http://doi.org/10.54941/ahfe1003498

14. Piepiora P.A., Baginska J., Piepiora Z.N. Perspective on solving the ´ problem of declining interest in physical activity in Poland.Frontiers in Sports and Active Living, 2024a. 6, 1416154. https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1416154

15. Piepiora P.A., Baginska J., Piepiora Z.N., Vveinhardt J. Development ´ or decline of physical culture? Physical activity of the Alpha generation from a Polish perspective. Health Problems of Civilization, on-line first, 2024b. https://doi.org/ 10.5114/hpc.2024.145535

16. Piepiora Z., Pietrzak K., Baginska J., Piepiora P. For the sake of personal ´ security in the mountains – from the perspective of innovative agonology. Archives of Budo, 2022. 18, 259-268.

17. Rogacka A. Wychowanie fizyczne w szkole. Informator dla dyrektorów szkół i nauczycieli. Warszawa: Osrodek Rozwoju Edukacji. ´ Warchoł, K. (2017). Program nauczania wychowania fizycznego dla osmioletniej ´ szkoły podstawowej. Rzeszów: Fosze, 2017.

18. Witkowski K., Kalina R.M. Struggle: The Most Frequently Used Word in the Public Sphere Since the Beginning of the COVID-19 Pandemic. In: J. Kalra, N. Lightner (eds.), Healthcare and Medical Devices. AHFE (2023) International Conference. AHFE Open Access, vol. 79 (pp. 299-306). USA: AHFE International. http://doi.org/10.54941/ahfe1003500

19. Yıldırım M. Investigation of Sports Participation Motivations of Physical Education and Sports School Students. International Education Studies, 2021. 14(8), 43-50. https://doi.org/10.5539/ies.v14n8p43

20. Zembura P., Korcz A., Ciesla E., Nałe ´ ˛cz,H. Raport o stanie aktywnosci ´ fizycznej dzieci i młodziezy w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0. Warszawa: Fundacja V4Sport, 2022.