JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI

Muallif: **Boytumanov Jasurbek G‘aybullo o‘g‘li**
Ta’lim muassasasi: Namangan davlat universiteti
Magistratura mutaxassisligi: Jismoniy madaniyat
Ilmiy rahbar: **Xolmirzayev Baxtiyor Nurmirza o’g’li** PHD

Annotatsiya

Mazkur maqolada jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning ilmiy-metodik asoslari tahlil qilinadi. Jismoniy madaniyat ta’limida interfaol metodlar, muammoli ta’lim, differensial yondashuv, hamkorlikda o‘qitish va raqamli vositalarning pedagogik imkoniyatlari yoritiladi. Shuningdek, mashg‘ulotlarni ta’lim oluvchilarning individual xususiyatlariga moslashtirish, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish, jismoniy faollikni rag‘batlantirish hamda ta’lim natijalarini mezonlar asosida baholash masalalari ko‘rib chiqiladi. Maqola xalqaro tavsiyalar va ilmiy manbalar tahliliga asoslangan bo‘lib, jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish yuzasidan amaliy-metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, pedagogik texnologiyalar, innovatsion ta’lim, interfaol metodlar, raqamli texnologiyalar, individual yondashuv, jismoniy faollik, sport pedagogikasi, ta’lim samaradorligi.

Аннотация

В статье рассматриваются научно-методические основы применения современных педагогических технологий на занятиях по физическому воспитанию. Анализируются возможности интерактивного обучения, проблемного обучения, дифференцированного подхода, совместной деятельности и цифровых средств. Особое внимание уделяется индивидуализации учебного процесса, формированию двигательных навыков, повышению физической активности и оцениванию образовательных результатов. На основе анализа научной литературы и

международных рекомендаций разработаны практические методические рекомендации по совершенствованию занятий физическим воспитанием.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, педагогические технологии, инновационное обучение, интерактивные методы, цифровые технологии, индивидуальный подход, физическая активность.

Abstract

This article examines the scientific and methodological foundations of using modern pedagogical technologies in physical education. It discusses the educational potential of interactive learning, problem-based learning, differentiated instruction, collaborative learning, and digital tools. Particular attention is given to individualizing the learning process, developing motor skills, encouraging physical activity, and assessing educational outcomes using clearly defined criteria. Based on an analysis of scientific literature and international recommendations, the article proposes practical methodological approaches to improving physical education lessons.

Keywords: physical education, physical culture, pedagogical technologies, innovative learning, interactive methods, digital technologies, individual approach, physical activity.

Kirish

Zamonaviy ta’lim tizimida ta’lim sifatini oshirish, o‘quv jarayoniga innovatsion yondashuvlarni joriy etish va ta’lim oluvchilarning mustaqil faoliyatini rivojlantirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Mazkur vazifalar jismoniy madaniyat sohasida ham alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, harakat madaniyatini yuksaltirish, intizom va hamkorlik ko‘nikmalarini rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

An’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘qituvchining tushuntirishi, mashqlarni namoyish qilishi va ta’lim oluvchilarning ularni takrorlashi asosiy o‘rinni egallaydi. Ushbu usullar jismoniy mashqlar texnikasini o‘rgatishda muhim bo‘lsa-da, barcha ta’lim oluvchilarning individual ehtiyojlari, tayyorgarlik darajasi va o‘rganish sur’atini bir xil darajada hisobga olmasligi mumkin. Shu sababli an’anaviy metodlarni

interfaol, differensial va raqamli yondashuvlar bilan uyg‘unlashtirish dolzarb hisoblanadi. [10.10.2026 18:30] Jasurbek Dekanat: UNESCO tomonidan ishlab chiqilgan sifatli jismoniy tarbiya bo‘yicha qo‘llanmada ta’limning inklyuzivligi, teng imkoniyatlar, o‘qituvchilar malakasi va ta’lim sifatini muntazam kuzatish muhim yo‘nalishlar sifatida yoritilgan [1]. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalari ham jismoniy faollikni sog‘liqni mustahkamlashning muhim omili sifatida baholaydi [2].

Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni maqsadga muvofiq qo‘llash, ularning imkoniyatlarini ilmiy asosda tahlil qilish va amaliyotga tatbiq etish mexanizmlarini takomillashtirish zarur.

Tadqiqotning maqsadi — jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning ilmiy-metodik asoslarini tahlil qilish va mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishga yo‘naltirilgan tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Jismoniy tarbiya jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalarning o‘rnini aniqlash.

2. Interfaol, muammoli va differensial ta’lim metodlarining imkoniyatlarini yoritish.

3. Raqamli vositalardan foydalanishning afzalliklari va cheklovlarini tahlil qilish.

4. Mashg‘ulotlar samaradorligini baholash mezonlarini taklif etish.

5. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini takomillashtirish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari: ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, pedagogik yondashuvlarni umumlashtirish va nazariy xulosalar chiqarish.

1. Jismoniy tarbiya jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalarning mohiyati

Pedagogik texnologiya ta’lim maqsadlarini belgilash, mazmunni tanlash, o‘qitish usullarini rejalashtirish, o‘quv faoliyatini tashkil etish va natijalarni baholash bilan bog‘liq tizimli yondashuvni anglatadi. Jismoniy tarbiya sohasida uning asosiy vazifasi harakat faoliyatini samarali o‘rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va ta’lim oluvchilarning mashg‘ulotlardagi faol ishtirokini ta’minlashdan iborat. Zamonaviy pedagogik yondashuvlarda ta’lim oluvchi faqat ko‘rsatmalarni bajaruvchi ishtirokchi sifatida emas,

balki o‘z faoliyatini anglaydigan, natijalarini tahlil qiladigan va o‘z oldiga maqsad qo‘ya oladigan shaxs sifatida qaraladi. Bunday yondashuv jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida ham muhimdir. Masalan, voleybol mashg‘ulotida o‘qituvchi to‘pni uzatish texnikasini ko‘rsatib berishi bilan cheklanmasdan, ta’lim oluvchilarga juftliklarda mashq bajarish, bir-birining texnikasini kuzatish va aniqlangan xatolarni tuzatish imkoniyatini yaratishi mumkin. Natijada harakatni bajarish bilan bir qatorda kuzatish, tahlil qilish va o‘zaro hamkorlik ko‘nikmalari ham rivojlanadi.

Pedagogik texnologiyalarni tanlashda quyidagi talablar hisobga olinishi lozim:

- mashg‘ulot maqsadiga muvofiqlik;
- ta’lim oluvchilarning yoshi va individual xususiyatlariga moslik;
- jismoniy yuklama va xavfsizlik talablariga rioya qilish;
- ta’lim natijalarini kuzatish imkoniyati;
- mavjud sport anjomlari va moddiy-texnik sharoitlarga moslik.

Demak, zamonaviy pedagogik texnologiyaning qiymati uning yangiligi bilan emas, balki ta’lim maqsadlariga erishishga qay darajada yordam berishi bilan belgilanadi.

2. Interfaol va muammoli ta’lim metodlarining imkoniyatlari

Interfaol ta’lim ta’lim oluvchilarning o‘zaro muloqoti, hamkorligi va faol ishtirokiga asoslanadi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida guruhli topshiriqlar, harakatli o‘yinlar, estafetalar, juftlikda ishlash va jamoaviy muhokamalar ushbu yondashuvning amaliy shakllari hisoblanadi. Guruhli mashqlar davomida ta’lim oluvchilar o‘z vazifalarini taqsimlaydilar, umumiy natijaga erishishga harakat qiladilar va bir-birlariga yordam beradilar. Bunday faoliyat sport etikasi, mas’uliyat, o‘zaro hurmat va jamoada ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun pedagogik imkoniyat yaratadi. Muammoli ta’limda esa ta’lim oluvchiga tayyor yechim berish o‘rniga, muayyan vaziyatni tahlil qilish va maqbul yechim topish vazifasi qo‘yiladi. Masalan, basketbol mashg‘ulotida jamoa to‘pni raqibga tez-tez boy berayotgan bo‘lsa, o‘quvchilardan o‘yin davomida joylashuv, uzatish aniqligi va jamoaviy hamkorlikni tahlil qilish so‘ralishi mumkin. Bu jarayonda o‘qituvchi yo‘naltiruvchi va nazorat qiluvchi vazifani bajaradi. U muammoni hal etishga yordam beradigan savollar beradi, zarur ko‘rsatmalarni taqdim etadi va xavfsiz faoliyatni

ta’minlaydi. Biroq interfaol metodlarni qo‘llashda mashg‘ulotning asosiy jismoniy vazifalari ikkinchi o‘ringa tushib qolmasligi kerak. Muhokama va tushuntirishlar amaliy harakat uchun ajratilgan vaqtni asossiz ravishda qisqartirmasligi lozim. Shuning uchun har bir metod oldindan rejalashtirilishi va aniq o‘quv maqsadi bilan bog‘lanishi zarur.

3. Differensial yondashuv va ta’limni individuallashtirish

Jismoniy tarbiya guruhlarida ta’lim oluvchilarning jismoniy tayyorgarligi, harakat tajribasi, mashqlarni o‘zlashtirish sur’ati va individual imkoniyatlari turlicha bo‘lishi tabiiy. Shu sababli barcha ishtirokchilarga bir xil murakkablikdagi topshiriqni berish har doim ham maqbul natijani ta’minlamaydi.

Differensial yondashuv mashqlar mazmuni, murakkabligi, bajarish davomiyligi yoki takrorlanish sonini ta’lim oluvchilarning imkoniyatlariga moslashtirishni nazarda tutadi. Masalan, to‘pni nishonga uloqtirish mashqida nishongacha bo‘lgan masofa yoki topshiriq murakkabligi o‘zgartirilishi mumkin. Bu orqali barcha ishtirokchilar umumiy maqsad sari o‘z imkoniyatlariga mos sharoitda harakat qiladilar. Individual yondashuvni tashkil etish uchun o‘qituvchi dastlabki kuzatish, nazorat mashqlari va pedagogik baholashdan foydalanishi mumkin. Olingan ma’lumotlar mashqlarni tanlash va yuklamalarni rejalashtirishga yordam beradi.

Bunda quyidagi tamoyillarga amal qilish muhim:

1. Jismoniy yuklamani bosqichma-bosqich oshirish.

2. Mashqlarni yosh, tayyorgarlik va salomatlik holatiga moslashtirish.

3. Mashg‘ulot davomida charchash belgilari va xavfsizlik holatini kuzatish.

4. Natijalarni faqat boshqa ishtirokchilar bilan taqqoslamasdan, shaxsiy rivojlanish dinamikasi orqali ham baholash.

5. Ta’lim oluvchilarni kamsitmasdan, ularning harakatdagi ishtiroki va individual yutuqlarini rag‘batlantirish. UNESCO qo‘llanmasida sifatli jismoniy tarbiyaning muhim jihatlaridan biri sifatida inklyuzivlik va teng imkoniyatlar ta’kidlanadi [1]. Bu tamoyil mashg‘ulotlarni turli imkoniyatlarga ega ishtirokchilar uchun moslashtirish zarurligini ko‘rsatadi.

4. Raqamli texnologiyalarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlaridagi o‘rni

Raqamli texnologiyalar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini rejalashtirish, harakat texnikasini tahlil qilish va natijalarni qayd etishda qo‘shimcha pedagogik vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Birinchidan, videoyozuvlar yordamida murakkab harakatlarning bajarilish ketma-ketligini ko‘rsatish va texnik xatolarni tahlil qilish mumkin. Masalan, uzunlikka sakrashda yugurib kelish, depsinish va qo‘nish bosqichlarini alohida ko‘rib chiqish ta’lim oluvchiga harakat tuzilishini yaxshiroq tushunishga yordam berishi mumkin.

Ikkinchidan, elektron jadvallar orqali nazorat mashqlari natijalarini qayd etish va ularni vaqt davomida taqqoslash mumkin. Bu o‘qituvchiga individual rivojlanish dinamikasini kuzatish va keyingi mashg‘ulotlarni rejalashtirishda yordam beradi.

Uchinchidan, raqamli taqdimotlar va qisqa videomateriallar nazariy tushunchalarni izohlashda foydalanilishi mumkin. Biroq jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining asosiy qismi amaliy harakatga yo‘naltirilishi lozim. Raqamli vositalardan foydalanishning ayrim cheklovlari ham mavjud. Ular barcha ta’lim muassasalarida bir xil darajada mavjud bo‘lmasligi, texnik nosozliklar yuzaga kelishi yoki o‘lchov ko‘rsatkichlari noto‘g‘ri talqin qilinishi mumkin. Bundan tashqari, videoyozuv va shaxsiy ma’lumotlarni qayta ishlashda maxfiylik talablariga rioya qilish zarur.

Shuning uchun raqamli texnologiyalar o‘qituvchining pedagogik qarorini almashtiruvchi vosita emas, balki uni qo‘llab-quvvatlovchi yordamchi vosita sifatida qo‘llanilishi kerak.

5. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari samaradorligini baholash

Pedagogik texnologiyalardan foydalanish samaradorligini aniqlash uchun ta’lim natijalarini oldindan belgilangan mezonlar asosida baholash lozim. Baholash faqat sport ko‘rsatkichlari yoki mashqlarni bajarish tezligi bilan cheklanmasligi kerak.

Maqsadga qarab quyidagi mezonlardan foydalanish mumkin:

Harakat ko‘nikmalari. Mashq texnikasining to‘g‘ri bajarilishi, harakatlar ketma-ketligi va koordinatsiya darajasi.

Jismoniy tayyorgarlik. Tegishli nazorat mashqlari bo‘yicha natijalar hamda ularning vaqt davomida o‘zgarishi.

Nazariy bilimlar. Jismoniy mashqlarni bajarish qoidalari, sport etikasi, xavfsizlik va sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilimlar.

Ijtimoiy ko‘nikmalar. Jamoada ishlash, o‘zaro yordam, qoidalarga rioya qilish va mas’uliyat.

Faollik va motivatsiya. Mashg‘ulotlarda ishtirok etish, topshiriqlarni bajarishga intilish va mustaqil jismoniy faollikka bo‘lgan munosabat. Mazkur mezonlarni qo‘llashda o‘qituvchi dastlabki va yakuniy baholashni taqqoslashi, kuzatuv varaqalaridan foydalanishi va zarur hollarda so‘rovnomalar tashkil etishi mumkin. Agar zamonaviy pedagogik texnologiyalarning ta’sirini ilmiy jihatdan aniqlash maqsad qilinsa, tajriba-sinov tadqiqoti maxsus reja asosida o‘tkazilishi zarur. Bunda tadqiqot ishtirokchilari, davomiyligi, o‘lchash usullari, taqqoslash mezonlari va statistik tahlil usullari aniq ko‘rsatiladi. Haqiqiy o‘lchovlar mavjud bo‘lmagan holatda samaradorlik haqida miqdoriy xulosalar chiqarish ilmiy jihatdan asosli hisoblanmaydi.

6. Muhokama va amaliy-metodik tavsiyalar

Ilmiy manbalar va pedagogik yondashuvlar tahlili zamonaviy texnologiyalarni jismoniy tarbiya jarayoniga maqsadli integratsiya qilish zarurligini ko‘rsatadi. Bunda texnologiyani tanlashdan oldin qanday natijaga erishish ko‘zda tutilayotgani aniqlanishi kerak. Masalan, harakat texnikasini o‘rgatishda namoyish va video tahlili, jamoaviy ko‘nikmalarni rivojlantirishda guruhli topshiriqlar, individual natijalarni kuzatishda esa nazorat mashqlari va elektron qaydlardan foydalanish mumkin. Barcha metodlarni bir vaqtning o‘zida qo‘llash shart emas; ular mashg‘ulot maqsadiga mos ravishda tanlanadi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini takomillashtirish uchun quyidagi tavsiyalar taklif etiladi:

- har bir mashg‘ulotning maqsadi va kutilayotgan natijalarini oldindan belgilash;
- nazariy tushuntirishlarni amaliy mashqlar bilan uyg‘unlashtirish;
- mashqlar murakkabligi va yuklamasini individual imkoniyatlarga moslashtirish;
- guruhli va juftlikdagi topshiriqlar orqali hamkorlikni rivojlantirish;
- raqamli vositalardan faqat ta’lim maqsadiga xizmat qilgan holatlarda foydalanish;
- natijalarni muntazam qayd etish va tahlil qilish;

- xavfsizlik, inklyuzivlik va shaxsiy ma’lumotlar himoyasiga rioya etish;
- o‘qituvchilarning raqamli va metodik kompetensiyalarini uzluksiz rivojlantirish.

Mazkur tavsiyalar maqolaning nazariy tahlilidan kelib chiqadi. Ularning muayyan ta’lim muassasasi yoki ta’lim oluvchilar guruhida qanchalik samarali ekanini aniqlash uchun alohida empirik tadqiqot o‘tkazish talab etiladi.

Xulosa

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish ta’lim jarayonini takomillashtirishning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Interfaol metodlar ta’lim oluvchilarning faol ishtiroki va hamkorligini rivojlantirishga, muammoli ta’lim mustaqil fikrlashga, differensial yondashuv esa individual imkoniyatlarni hisobga olishga xizmat qilishi mumkin. Raqamli vositalar harakat texnikasini tahlil qilish, nazorat natijalarini qayd etish va ta’lim jarayonini rejalashtirishda yordamchi imkoniyatlar yaratadi. Biroq ulardan foydalanish pedagogik maqsad, xavfsizlik va mavjud sharoitlarga muvofiq tashkil etilishi lozim. Mashg‘ulotlar samaradorligini baholashda jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda harakat ko‘nikmalari, nazariy bilimlar, ijtimoiy kompetensiyalar va mashg‘ulotdagi faollikni ham hisobga olish maqsadga muvofiq.

Umuman olganda, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni jismoniy tarbiya jarayoniga ilmiy asoslangan va tizimli ravishda joriy etish ta’lim sifatini takomillashtirish uchun muhim metodik imkoniyatlarni yaratadi. Kelgusida mazkur yondashuvlarning samaradorligini turli yosh guruhlari va ta’lim sharoitlarida tajriba-sinov tadqiqotlari orqali tekshirish ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. McLennan, N., Thompson, J. *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers*. Paris: UNESCO, 2015. ISBN: 978-92-3-100059-1. Elektron manba: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101

2. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020. ISBN: 978-92-4-001512-8. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

3. 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;54(24):1451–1462. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

4. Kirk, D. *Physical Education Futures*. London: Routledge, 2010.

5. Guo, J., Yu, Q., Ab Malik, Z. bin. A network meta-analysis of pedagogical models in physical education: evaluating multidimensional learning outcomes and instructional duration effects. *Frontiers in Psychology*. 2026;17. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1766890