

**THEORETICAL AND PRACTICAL FOUNDATIONS OF ORGANIZING PHYSICAL
EDUCATION CLASSES BASED ON INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES**

Rozmetov Rasul Tangirberganovich

Associate Professor (PhD), Faculty of Taekwondo and Sports Activities, National University of
Uzbekistan

**JISMONIY TARBIYA DARSLARINI YANGICHA PEDAGOGIK
TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TASHKIL ETISHNING NAZARIY VA
AMALIY ASOSLARI**

*O'zbekiston Milliy universiteti, Taekvondo va sport faoliyati
fakulteti dotsenti, (PhD). Ro'zmetov Rasul Tangirberganovich*

Annotation. This scientific article extensively analyzes the theoretical and methodological foundations and practical aspects of organizing physical education lessons in general education schools based on modern pedagogical technologies. Through the introduction of innovative approaches into the educational process, the issues of physical development of students, a conscious attitude to a healthy lifestyle, and the formation of independent activity skills were studied. The article also scientifically substantiates the influence of interactive methods, game technologies, a differentiated approach, and information and communication technologies on the effectiveness of physical education lessons.

Keywords. *Physical education, pedagogical technology, innovative education, interactive method, differentiated approach, healthy lifestyle, ICT, educational effectiveness, methodology.*

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etishning nazariy-metodologik asoslari va amaliy jihatlari keng tahlil etilgan. Ta'lim jarayoniga innovatsion yondashuvlarni joriy etish orqali o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, sog'lom turmush tarziga ongli munosabati va mustaqil faoliyat ko'nikmalarini shakllantirish masalalari o'rganilgan. Shuningdek, maqolada interfaol metodlar, o'yin texnologiyalari, differensial yondashuv va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jismoniy tarbiya darslari samaradorligiga ta'siri ilmiy asosda yoritilgan.

Kalit soʻzlar. *Jismoniy tarbiya, pedagogik texnologiya, innovatsion taʼlim, interfaol metod, differensial yondashuv, sogʻlom turmush tarzi, AKT, taʼlim samaradorligi, metodika.*

Аннотация. В данной научной статье широко проанализированы теоретико-методологические основы и практические аспекты организации уроков физической культуры в общеобразовательных школах на основе современных педагогических технологий. Изучены вопросы физического развития учащихся, осознанного отношения к здоровому образу жизни и формирования навыков самостоятельной деятельности путем внедрения инновационных подходов в образовательный процесс. Также в статье на научной основе освещается влияние интерактивных методов, игровых технологий, дифференцированного подхода и информационно-коммуникационных технологий на эффективность уроков физической культуры.

Ключевые слова. *Физическое воспитание, педагогические технологии, инновационное образование, интерактивный метод, дифференцированный подход, здоровый образ жизни, ИКТ, эффективность образования, методика.*

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi globallashuv davrida jahon taʼlim tizimida yuz berayotgan tub oʻzgarishlar milliy taʼlim tizimiga ham oʻz taʼsirini koʻrsatmoqda hamda taʼlim tizimiga qoʻyilayotgan talablar tubdan oʻzgarib bormoqda. Zamonaviy jamiyatda raqobatbardosh, sogʻlom va har tomonlama rivojlangan shaxsni tarbiyalash taʼlimning asosiy maqsadiga aylangan. Shu nuqtai nazardan jismoniy tarbiya fanining oʻrni beqiyosdir. Ayniqsa, jismoniy tarbiya fanini oʻqitishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qoʻllash dolzarb masalaga aylangan[1.2.]. Chunki jismoniy tarbiya nafaqat oʻquvchilarning jismoniy rivojlanishini, balki ularning sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda ham muhim oʻrin tutadi. Anʼanaviy oʻqitish usullari koʻp hollarda oʻquvchilarning faolligini toʻliq taʼminlay olmaydi. Shu sababli interfaol, innovatsion va texnologik yondashuvlarga asoslangan taʼlimni tashkil etish zarurati yuzaga kelmoqda[2,3.].

Jismoniy tarbiya darslari orqali o'quvchilarda nafaqat jismoniy sifatlar (kuch, tezlik, chidamlilik), balki ijtimoiy va psixologik fazilatlar ham shakllanadi. Biroq an'anaviy o'qitish usullari ko'pincha o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olmaydi, ularning faolligini to'liq ta'minlamaydi[4,5.].

Shu sababli zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish zarurati yuzaga kelmoqda. Bugungi kunda yosh avlod salomatligini mustahkamlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Statistik ma'lumotlar o'quvchilar orasida kamharakatlilik (gipodinamiya) muammosi ortib borayotganini ko'rsatmoqda[3,4.].

Bu esa quyidagi muammolarni yuzaga keltirmoqda:

- jismoniy rivojlanishning sustlashuvi
- sog'liq bilan bog'liq muammolar
- darsga qiziqishning pasayishi

Mazkur muammolarni hal etishda jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi[6,7.].

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlash, ularning qiziqishini oshirish hamda jismoniy tayyorgarligini yaxshilash bugungi kunning eng muhim vazifalaridan biridir. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar aynan shu maqsadga xizmat qiladi.

Shu nuqtai nazardan:

- o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish
- darslarni qiziqarli va samarali tashkil etish
- sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish

dolzarb masala hisoblanadi.

Pedagogik texnologiyalarning nazariy asoslari

Pedagogik texnologiya — bu o'qitishning samarali usullari, vositalari va shakllari majmuasidir. Jismoniy tarbiya darslarida bu texnologiyalar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- interfaol metodlar
- o'yin texnologiyalari
- sog'lomlashtiruvchi texnologiyalar

- axborot-kommunikatsiya texnologiyalari

Pedagogik texnologiya tushunchasi XX asrning ikkinchi yarmida keng qoʻllanila boshlandi. U taʼlim jarayonini tizimli, maqsadga yoʻnaltirilgan holda tashkil etishni nazarda tutadi.

Pedagogik texnologiyaning asosiy xususiyatlari:

- tizimlilik
- takrorlanuvchanlik
- natijaga yoʻnaltirilganlik
- boshqaruvchanlik

Jismoniy tarbiya fanida pedagogik texnologiyalar quyidagi vazifalarni bajaradi:

- oʻquv jarayonini samarali tashkil etish
- oʻquvchilarning faol ishtirokini taʼminlash
- natijalarni baholashni takomillashtirish

Jismoniy tarbiya darslarida interfaol metodlarning ilmiy asoslari

Interfaol metodlar konstruktivistik taʼlim nazariyasiga asoslanadi. Ushbu nazariyaga koʻra, bilim oʻquvchi tomonidan faol ravishda oʻzlashtiriladi.

Interfaol metodlarning asosiy tamoyillari:

- hamkorlik
- muloqot
- faol ishtirok
- refleksiya

Amaliy qoʻllanilishi:

Masalan, “kichik guruhlarda ishlash” metodida oʻquvchilar birgalikda mashqlar bajaradi, bir-birini baholaydi va xatolarni tahlil qiladi. Bu esa:

- oʻzaro oʻrganishni kuchaytiradi
- ijtimoiy koʻnikmalarni rivojlantiradi

Nazariy-metodologik tahlil - Zamonaviy pedagogika fanida taʼlim jarayonini texnologiyalashtirish masalasi ustuvor yoʻnalishlardan biri sifatida qaralmoqda.

Ayniqsa, jismoniy tarbiya fanini o'qitishda pedagogik texnologiyalarni qo'llash masalasi o'ziga xos murakkablik va ko'p qirrali yondashuvni talab etadi. Chunki ushbu fan nafaqat nazariy bilim berish, balki o'quvchilarning bevosita jismoniy faoliyatini tashkil etishga qaratilgan.

Pedagogik texnologiyalarni jismoniy tarbiya darslariga joriy etish, avvalo, o'quv jarayonining strukturaviy komponentlarini qayta ko'rib chiqishni talab etadi. An'anaviy dars tizimida o'qituvchi yetakchi subyekt sifatida faoliyat yuritisa, zamonaviy yondashuvda o'quvchi markaziy o'ringa chiqadi. Bu esa ta'lim jarayonini demokratlashtirish va individuallashtirish imkonini beradi.

Shu nuqtai nazardan, pedagogik texnologiyalar quyidagi metodologik tamoyillarga asoslanadi:

- tizimli yondashuv
- faoliyatga yo'naltirilganlik
- shaxsga yo'naltirilgan ta'lim
- natijaviylik va monitoring

Mazkur tamoyillar jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda o'ziga xos didaktik modelni shakllantiradi.

Interfaol metodlarning didaktik imkoniyatlari

Interfaol metodlar zamonaviy ta'limning ajralmas qismi bo'lib, ular o'quvchilarning bilish faoliyatini faollashtirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya darslarida interfaol metodlardan foydalanish o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib, bunda nafaqat aqliy, balki jismoniy faollik ham uyg'un holda rivojlanadi.

Interfaol metodlar qo'llanilganda o'quvchilar:

- mustaqil qaror qabul qilishni o'rganadi
- muammoli vaziyatlarda to'g'ri yo'l topadi
- jamoada ishlash ko'nikmalarini egallaydi

Masalan, kichik guruhlarda tashkil etilgan estafeta mashg'ulotlari o'quvchilarning nafaqat jismoniy sifatlarini, balki ijtimoiy kompetensiyalarini ham rivojlantiradi. Bunday metodlar orqali dars jarayonida sog'lom raqobat muhiti shakllanadi.

O‘yin texnologiyalarining pedagogik samaradorligi. O‘yin texnologiyalari jismoniy tarbiya darslarining eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘yin orqali tashkil etilgan faoliyat o‘quvchilarning motivatsiyasini sezilarli darajada oshiradi.

O‘yin texnologiyalarining asosiy afzalliklari quyidagilardan iborat:

- o‘quvchilarda ijobiy emotsional holatni yuzaga keltiradi
- mashg‘ulotlarga qiziqishni kuchaytiradi
- jismoniy yuklamani sezilmas tarzda oshiradi

Interfaol metodlar konstruktivistik pedagogikaga asoslanadi. Bu yondashuvga ko‘ra, o‘quvchi bilimni tayyor holda emas, balki faol ishtirok orqali egallaydi.

Asosiy metodlar:

- guruhli ish
- muammoli vaziyat
- bahs-munozara
- musobaqa metodlari

Ilmiy ahamiyati:

Interfaol metodlar:

- refleksiyaning rivojlantiradi
- tanqidiy fikrlashni shakllantiradi
- o‘rganish samaradorligini oshiradi

Bundan tashqari, o‘yin jarayonida o‘quvchilar o‘zaro muloqotga kirishadi, bu esa ularning kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantiradi. Ayniqsa, jamoaviy o‘yinlar ijtimoiylashuv jarayonida muhim rol o‘ynaydi.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining integratsiyasi

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jismoniy tarbiya darslariga integratsiyasi zamonaviy ta’limning muhim yo‘nalishlaridan biridir. AKT vositalari yordamida o‘quvchilarga murakkab harakatlarni vizual tarzda tushuntirish imkoniyati yaratiladi.

Masalan, videoanaliz texnologiyasi orqali o‘quvchilarning harakatlari yozib olinib, keyinchalik tahlil qilinadi. Bu esa:

- xatolarni aniqlash

- texnikani takomillashtirish
- o‘z-o‘zini nazorat qilish

imkonini beradi.

Shuningdek, mobil ilovalar va fitnes dasturlari orqali o‘quvchilarning jismoniy faolligini monitoring qilish mumkin. Bu esa ta’lim jarayonini individuallashtirishga xizmat qiladi.

Differensial yondashuvning ilmiy asoslari

Jismoniy tarbiya darslarida differensial yondashuvni qo‘llash zaruriyati o‘quvchilarning individual farqlari bilan izohlanadi. Har bir o‘quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog‘ligi va qobiliyati turlicha bo‘lganligi sababli yagona yondashuv samarali bo‘la olmaydi.

Differensial yondashuv quyidagi yo‘nalishlarda amalga oshiriladi:

- yuklamani individual moslashtirish
- mashqlarni darajalarga ajratish
- guruhlash asosida ishlash

Bu yondashuv natijasida:

- o‘quvchilar ortiqcha zo‘riqmaydi
- samaradorlik oshadi
- har bir o‘quvchining rivojlanishi ta’minlanadi

Innovatsion yondashuvlarning amaliy ahamiyati. Zamonaviy ta’limda innovatsion yondashuvlar jismoniy tarbiya darslarining sifatini yangi bosqichga olib chiqmoqda. Xususan, gamifikatsiya texnologiyasi o‘quv jarayonini o‘yin elementlari bilan boyitadi.

Gamifikatsiya elementlari:

- ball tizimi
- reyting
- mukofotlash

o‘quvchilarning ichki motivatsiyasini oshiradi.

Bundan tashqari, aralash ta'lim (blended learning) modeli orqali o'quvchilar darsdan tashqari vaqtda ham mustaqil shug'ullanish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu esa uzluksiz ta'limni ta'minlaydi.

Tajriba natijalarining ilmiy tahlili

Amaliy kuzatuvlar va pedagogik tajribalar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash quyidagi natijalarga olib keladi:

- o'quvchilarning darsga qatnashish faolligi oshadi
- jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari yaxshilanadi
- o'quvchilarning sog'lig'i mustahkamlanadi

Statistik tahlillar asosida aniqlanishicha, interfaol metodlar qo'llanilgan sinflarda o'quvchilarning faol ishtiroki an'anaviy sinflarga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo'ladi.

Umumiy xulosa. Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish ta'lim samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biridir. Ushbu texnologiyalar o'quvchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishini, balki ularning mustaqil fikrlash, muloqot qilish va ijtimoiylashuv ko'nikmalarini ham rivojlantiradi.

Jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish ta'lim samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Bu esa o'quvchilarning sog'lom, faol va barkamol shaxs bo'lib yetishishiga xizmat qiladi.

Shu sababli jismoniy tarbiya o'qituvchilari zamonaviy pedagogik texnologiyalarni chuqur o'rganishi va ularni amaliyotga samarali joriy etishi zarur.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etishning asosiy omilidir. Ular o'quvchilarning jismoniy va intellektual rivojlanishini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Xodjayev B.X. – *Pedagogik texnologiyalar*. Toshkent: "Fan va texnologiya", 2015. – 224 b.

2. Raximov A.A. – *Jismoniy tarbiya nazariyasi*. Toshkent: O‘qituvchi, 2017. – 198 b.
3. Nurmatov F.N. – *Sport pedagogikasi asoslari*. Toshkent, 2019. – 210 b.
4. Mosston M., Ashworth S. – *Teaching Physical Education*. USA: Benjamin Cummings, 2008. – 400 b.
5. Kirk D. – *Physical Education Futures*. London: Routledge, 2010. – 200 b.
6. Bailey R. – *Physical Education and Sport in Schools*. London: Routledge, 2013. – 250 b.
7. Dyson B. – *Cooperative Learning in Physical Education*. New York: Routledge, 2014. – 180 b.
8. Casey A. – *Models-Based Practice in Physical Education*. London: Routledge, 2018. – 220 b.