



<https://doi.org/10.70728/c.series.jm.v08.i04.003>

ZAMONAVIY MAKTABLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARI: INNOVATSION O‘QITISH USULLARI VA MOTIVATSIYANI OSHIRISH

Mardonov Nodir Jamolovich

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası dotsenti

Otaboyev Murodullo Islomovich

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası assistenti

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy maktablarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning innovatsion usullari, o‘quvchilarning darsga bo‘lgan ichki motivatsiyasini kuchaytirish omillari hamda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining ta‘limiy, tarbiyaviy va sog‘lomlashtiruvchi salohiyati tahlil qilinadi. Muallif jismoniy tarbiya darslarini faqat mashqlar majmui sifatida emas, balki shaxsni har tomonlama rivojlantiruvchi pedagogik jarayon sifatida talqin qiladi. Maqolada o‘quvchi markazli yondashuv, differensial ta‘lim, gamifikatsiya, jamoaviy hamkorlik, refleksiya, raqamli vositalardan foydalanish, baholashning rag‘batlantiruvchi modellari kabi usullar maktab amaliyoti nuqtayi nazaridan yoritiladi. Shuningdek, darslarda tanlov erkinligi, muvaffaqiyatni his etish, xavfsiz psixologik muhit yaratish va individual imkoniyatlarni hisobga olish motivatsiyani oshirishning asosiy shartlari ekani asoslab beriladi. Tadqiqot natijasida jismoniy tarbiya samaradorligini oshirish uchun metodik yangilanish, pedagogning kommunikativ mahorati, o‘yin va musobaqa elementlarining maqsadli qo‘llanilishi, sog‘lom raqobat va hamkorlik muvozanati zarurligi haqida xulosalar chiqariladi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, innovatsion pedagogika, motivatsiya, o‘quvchi markazli yondashuv, gamifikatsiya, refleksiya, differensial ta‘lim, sport ta‘lim modeli, dars samaradorligi, maktab ta‘limi.

УРОКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛАХ: ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ

Аннотация. В статье анализируются инновационные методы организации уроков физкультуры в современных школах, факторы, повышающие внутреннюю мотивацию учащихся к занятиям, а также образовательный, воспитательно-оздоровительный

потенциал уроков физкультуры. Автор рассматривает уроки физкультуры не только как набор упражнений, но и как педагогический процесс, всесторонне развивающий личность. В статье обсуждаются такие методы, как студентоцентрированный подход, дифференцированное обучение, геймификация, командная работа, рефлексия, использование цифровых инструментов и мотивационные модели оценки с точки зрения школьной практики. Также утверждается, что свобода выбора на уроках, чувство успеха, создание безопасной психологической среды и учет индивидуальных способностей являются основными условиями повышения мотивации. В результате исследования сделаны выводы о необходимости методического обновления, коммуникативных навыков учителя, целенаправленного использования игровых и соревновательных элементов, а также баланса здоровой конкуренции и сотрудничества для повышения эффективности физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, инновационная педагогика, мотивация, студентоцентрированный подход, геймификация, рефлексия, дифференцированное обучение, модель спортивного образования, эффективность урока, школьное образование.

PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN MODERN SCHOOLS: INNOVATIVE TEACHING METHODS AND INCREASING MOTIVATION

Abstract. This article analyzes innovative methods of organizing physical education lessons in modern schools, factors that enhance students' internal motivation for the lesson, and the educational, educational and health-improving potential of physical education classes. The author interprets physical education lessons not only as a set of exercises, but also as a pedagogical process that comprehensively develops the personality. The article discusses methods such as a student-centered approach, differentiated learning, gamification, teamwork, reflection, the use of digital tools, and incentive models of assessment from the point of view of school practice. It is also argued that freedom of choice in lessons, a sense of success, creating a safe psychological environment, and taking into account individual capabilities are the main conditions for increasing motivation. As a result of the study, conclusions are drawn about the need for methodological renewal, the communicative skills of the teacher, the targeted use of game and competition elements, and a balance of healthy competition and cooperation to increase the effectiveness of physical education.

Keywords: physical education, innovative pedagogy, motivation, student-centered approach, gamification, reflection, differentiated learning, sports education model, lesson effectiveness, school education.

Zamonaviy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya fanining o‘rni tobora yangicha mazmun kasb etmoqda. Ilgari jismoniy tarbiya ko‘proq jismoniy mashqlarni bajarish, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va normativlarni topshirish bilan bog‘langan bo‘lsa, bugungi kunda u bolada sog‘lom turmush tarzi madaniyati, irodaviy sifatlar, jamoada ishlash ko‘nikmasi, o‘zini boshqarish, stressni yengish, emotsional barqarorlik va ijtimoiy moslashuvni shakllantiruvchi muhim pedagogik maydon sifatida ko‘rilmoqda. UNESCO sifatli jismoniy tarbiyani inklyuzivlik, muntazamlilik, mazmuniy boylik va o‘quvchining faol ishtirokiga tayanuvchi tizim deb talqin qiladi, 2024 yilgi global hisobotda esa jismoniy tarbiya nafaqat sog‘liq, balki ta’lim sifatiga, tenglikka va hayotiy ko‘nikmalar rivojiga ham xizmat qilishi ta’kidlanadi. WHO hujjatlarida esa bolalar va o‘smirlar uchun jismoniy faollik barqaror salomatlikning asosiy omillaridan biri sifatida baholanadi.

Shu sababli zamonaviy maktablarda jismoniy tarbiya darslarini qayta ko‘rib chiqish zarurati tug‘ilmoqda. Muammo shundaki, ko‘plab maktab amaliyotida darslar hali ham bir xil qolipda, ko‘proq buyruqbozlikka asoslangan, barcha o‘quvchilar uchun bir xil yuklama beriladigan, individual qiziqish va ehtiyojlar yetarli inobatga olinmaydigan shaklda olib boriladi. Natijada jismoniy imkoniyati kuchliroq bo‘lgan o‘quvchilar faol qatnashadi, boshqalarda esa o‘ziga ishonchsizlik, darsdan chetlashish, mashg‘ulotlarga befarqlik yoki hatto salbiy munosabat yuzaga keladi. Ayniqsa o‘smirlik davrida tanadagi o‘zgarishlar, tengdoshlar bahosi, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rquv, jinsiy farqlar, qiziqishlar xilma-xilligi jismoniy tarbiya darslariga bo‘lgan munosabatga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Demak, bugungi jismoniy tarbiya o‘qituvchisi shunchaki mashq ko‘rsatuvchi mutaxassis emas, balki motivator, fasilitator, psixologik qo‘llab-quvvatlovchi va pedagogik dizayner bo‘lishi lozim.

Jismoniy tarbiya darslarida motivatsiya masalasi alohida ahamiyatga ega. Motivatsiya o‘quvchini faoliyatga undaydigan ichki ehtiyoj, qiziqish, maqsad va qadriyatlar tizimidir. Agar o‘quvchi dars mazmunini o‘zi uchun zarur deb his etsa, harakat jarayonidan quvonch olsa, muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini ko‘rsa va o‘qituvchi tomonidan qo‘llab-quvvatlansa, uning ishtiroki barqaror bo‘ladi. Aksincha, dars faqat buyruq, tanbeh, qattiq taqqoslash va formal baholash asosida qurilsa, tashqi nazorat ustun keladi va ichki qiziqish susayadi. Achievement Goal Theory hamda motivatsion iqlim haqidagi tadqiqotlar jismoniy tarbiya kontekstida o‘quvchining o‘z o‘shini his etishi, shaxsiy taraqqiyotga yo‘naltirilgan topshiriqlar va vazifa-markazli muhitning ijobiy ta’sirini ko‘rsatadi. Sport ta’lim modeli bo‘yicha tizimli ko‘rib chiqishlarda ham an’anaviy darslarga nisbatan o‘quvchilarda avtonomiya, qiziqish va darsdan zavqlanish yuqoriroq bo‘lishi qayd etilgan. [1, 3, 5].

Ta’kidlash zarurki, nazarimizda, zamonaviy maktabdagi jismoniy tarbiya darsining bosh tamoyili “hamma uchun harakat, har bir o‘quvchi uchun muvaffaqiyat” g‘oyasiga asoslanishi kerak. Bu tamoyil o‘qituvchidan darsni kuchlilar va sustlar uchun bir xil mezonda emas, balki

turli start imkoniyatiga ega bolalarni umumiy faoliyatga qo‘shadigan tarzda loyihalashni talab qiladi. Masalan, bir xil estafeta topshirig‘i ham tezlikka, aniqlikka, hamkorlikka, strategiyaga yoki chidamlilikka ko‘ra variantlashtirilsa, ko‘proq o‘quvchi o‘zini muvaffaqiyatli his qiladi. Motivatsiya ko‘p hollarda natijaning o‘zidan emas, o‘sha natijaga erishish imkonini his qilishdan boshlanadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarida individual yutuq trayektoriyasi, kichik qadamlar orqali rivojlanish, “kechagiga qaraganda bugun yaxshiroq” tamoyili juda muhim.

Innovatsion o‘qitish usullari, avvalo, darsning maqsadini o‘zgartirishdan boshlanadi. Endi dars maqsadi faqat ma’lum mashqni o‘rgatish emas, balki o‘quvchini harakat faoliyatiga jalb etish, harakatdan quvonch olishga o‘rgatish, o‘z tanasini anglash, sog‘lom turmushga ongli munosabatni shakllantirishdan iborat bo‘lishi zarur. Shu nuqtayi nazardan o‘quvchi markazli yondashuv alohida ahamiyatga ega. Bu yondashuvda o‘qituvchi markazda emas, o‘quvchi tajribasi markazda turadi. Darsda savol-javob, tanlov, kichik guruhli topshiriqlar, o‘zini baholash, juftlikda murabbiylik qilish kabi metodlar qo‘llanadi. Bunday modelda o‘quvchi passiv ijrochi emas, balki dars jarayonining faol subyekti bo‘ladi. [2, 4].

Jismoniy tarbiya darslarida samarali innovatsion usullardan biri differensial va individuallashtirilgan yondashuvdir. Har bir sinfda jismoniy tayyorgarligi, sog‘lig‘i, psixologik holati, qiziqishi va ijtimoiy faolligi jihatidan bir-biridan farq qiladigan bolalar bo‘ladi. Shu bois barcha o‘quvchilardan bir xil natijani bir xil muddatda kutish pedagogik jihatdan to‘g‘ri emas. Differensial yondashuvda bir topshiriqning turli murakkablik darajalari, turli tempda bajarish varianti, asbob-uskunani moslashtirish, masofa yoki vaqtni o‘zgartirish kabi yechimlar qo‘llanadi. Bu usul sustroq o‘quvchini “men ham uddalay olaman” degan fikrga olib keladi, kuchli o‘quvchini esa yanada yuqori bosqichga undaydi. Natijada darsdagi umumiy emotsional fon ijobiylashadi.

Gamifikatsiya ham zamonaviy jismoniy tarbiya uchun juda istiqbolli yondashuvdir. O‘yin elementlarini darsga kiritish, darajalar, ballar, belgilangan missiyalar, jamoaviy topshiriqlar, badge yoki ramziy mukofotlar, sarguzashtli ssenariylar asosida mashg‘ulot tashkil etish o‘quvchilarning diqqatini uyg‘otadi. Lekin gamifikatsiyani shunchaki ko‘ngilochar bezak deb tushunish xato bo‘ladi. Uning pedagogik qimmati shundaki, u mashqni ma’noli kontekstga joylaydi. Masalan, oddiy yugurish topshirig‘ini “kosmik stansiyaning qutqarish marafoni”, muvozanat mashqini “ko‘prikdan xavfsiz o‘tish”, to‘p uzatishni “jamoaviy missiya” sifatida talqin qilish bolada hissiy ishtirokni kuchaytiradi. Ayniqsa kichik va o‘rta maktab yoshida o‘yinli yondashuv jismoniy faoliyatga ichki moyillikni mustahkamlaydi. [6, 8].

Yana bir muhim innovatsion usul - Sport Education Model elementlarini joriy etishdir. Ushbu modelda dars qisqa fragmentlar yig‘indisi emas, balki ma’lum “mavsum” sifatida tashkil qilinadi. O‘quvchilar jamoalarga bo‘linadi, har bir o‘quvchiga ma’lum rol beriladi: sardor, hakam, statistik, murabbiy yordamchisi, motivator, jihoz mas’uli va hokazo. Bu, bir tomondan,

har bir bolaning jamoa oldidagi mas’uliyatini oshirsa, ikkinchi tomondan, faqat sport natijasi emas, tashkilotchilik, muloqot va yetakchilikni ham qadrlash imkonini beradi. Tizimli sharhlarda aynan shu model o‘quvchilarda avtonomiya va darsdan zavqlanishni oshirishi qayd etiladi.

Motivatsiyani oshirishda baholash tizimini qayta ko‘rib chiqish ham zarur. An’anaviy yondashuvda ko‘pincha yakuniy natija - tezroq yugurdi, balandroq sakradi, normani topshirdi yoki topshirmadi - markazda turadi. Bunday baholash jismoniy imkoniyati pastroq bolalarni darsdan uzoqlashtiradi. Zamonaviy yondashuvda esa jarayoniy baholash, shaxsiy o‘sinh dinamikasi, intilish, qatnashuv madaniyati, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish, jamoaviy hamkorlik, o‘z ustida ishlash kabi mezonlar ham inobatga olinishi lozim. Baho jazo vositasi emas, rivojlanishga yo‘naltiruvchi aks-sado bo‘lishi kerak. Ayniqsa kichik yoshdagi o‘quvchilar bilan ishlashda rag‘batlantiruvchi verbal baho, ijobiy fikr-mulohaza va kichik muvaffaqiyatlarni ko‘rsatish juda kuchli pedagogik vositadir.

Jismoniy tarbiya darsida motivatsion muhitni shakllantirish o‘qituvchining nutqi va muloqot uslubiga ham bevosita bog‘liq. “Nega qila olmading?”, “Boshqalar eplayapti-ku” kabi iboralar o‘quvchida himoyalaniish va uyat hissini kuchaytiradi. Buning o‘rniga “Biroz boshqacha urinib ko‘ramiz”, “Oldingi safarga qaraganda yaxshiroq bo‘ldi”, “Senda buning uchun imkon bor” kabi qo‘llab-quvvatlovchi iboralar motivatsiyani oshiradi. Tadqiqotlarda mastery motivational climate, ya’ni mahorat va o‘sinhga yo‘naltirilgan muhit, bolalarning ichki qiziqishi, kompetentlik hissi va faol ishtirokini kuchaytirishi ko‘rsatilgan. Qizlar jismoniy tarbiyasida ham zavq olish, o‘zini xavfsiz his qilish va avtonomiya kabi omillar alohida ahamiyatga ega ekanligi ta’kidlangan. [9, 10].

Raqamli texnologiyalarni jismoniy tarbiya darslarida maqsadli qo‘llash ham innovatsion usullar qatoriga kiradi. Videoanaliz, qisqa instruksion roliklar, harakat texnikasini sekinlashtirilgan ko‘rinishda tahlil qilish, qadamlar yoki faollikni kuzatuvchi ilovalar, elektron testlar, QR-kodli stansiyalar orqali mashg‘ulot o‘tkazish darsni jonlantiradi. Biroq raqamli vosita darsning markaziga aylanib qolmasligi kerak. U o‘qituvchining pedagogik maqsadini kuchaytiruvchi yordamchi bo‘lishi lozim. Masalan, sakrash texnikasi bo‘yicha o‘quvchi o‘z videosini ko‘rib, tizzaning holati, qo‘l harakati yoki qo‘nish bosqichini mustaqil tahlil qilsa, refleksiya shakllanadi. Bu esa motivatsiyaning muhim tarkibi bo‘lgan o‘z-o‘zini anglashni rivojlantiradi.

Bugungi maktab amaliyotida jismoniy tarbiya darslarini faqat zal yoki stadion bilan cheklab qo‘yish ham maqsadga muvofiq emas. Stansiyali trening, ochiq havoda faol o‘yinlar, kvest formatidagi mashg‘ulotlar, sog‘lom turmush bo‘yicha mini-loyihalar, fanlararo integratsiya asosidagi topshiriqlar ham yuqori samara beradi. Masalan, matematika bilan integratsiyada masofa, vaqt, tezlikni hisoblash; biologiya bilan integratsiyada yurak urishi, nafas olish va mushaklar faoliyatini kuzatish; geografiya bilan integratsiyada piyoda marshrut tuzish;

informatika bilan integratsiyada sog‘lom kun tartibi bo‘yicha mini-prezentatsiyalar tayyorlash mumkin. Bunday integratsiya o‘quvchiga jismoniy tarbiya “alohida” emas, hayot bilan uzviy bog‘liq fan ekanini ko‘rsatadi.

Jismoniy tarbiya darslarida motivatsiyani oshirish uchun tanlov erkinligi ham juda muhim. O‘quvchiga ba’zi vaziyatlarda mashq turini, jamoani, rolni, topshiriq darajasini yoki yakuniy refleksiya shaklini tanlash imkonini berish uning javobgarligini va ichki ishtirokini kuchaytiradi. Odam o‘zi tanlagan faoliyatga ko‘proq mas’uliyat bilan yondashadi. Shu ma’noda darsning ayrim qismlarini “tanlov zonasi”ga aylantirish foydalidir: masalan, uch stansiyadan ikkitasini tanlash, uch xil mashq variantidan birini bajarish, kichik guruh loyihasida vazifani bo‘lib olish. WHO maktablarda jismoniy faollikni oshirish bo‘yicha tavsiyalarida ham butun maktab yondashuvi, sifatli jismoniy tarbiya, faol tanaffuslar va qo‘llab-quvvatlovchi maktab muhiti muhimligi ko‘rsatiladi.

Shuningdek, motivatsiyani oshirishda inklyuziv yondashuvni unutmaslik zarur. Sog‘lig‘ida cheklovi bo‘lgan, ortiqcha vaznli, tortinchoq yoki sportga nisbatan oldindan salbiy tajribaga ega bolalarni darsga jalb qilish uchun maxsus metodik e’tibor kerak. Bunday o‘quvchilarni omma oldida noqulay vaziyatga qo‘yish emas, balki kichik muvaffaqiyatlar orqali faoliyatga olib kirish lozim. Inklyuziv jismoniy tarbiya o‘quvchini “kamchiliklari” bilan emas, “ishtirok etish imkoniyatlari” bilan ko‘rishni talab qiladi. UNESCOning sifatli jismoniy tarbiya tamoyillarida ham tenglik, himoya va mazmunli ishtirok ustuvor prinsip sifatida belgilangan.

Maqsadli refleksiya zamonaviy jismoniy tarbiya darsining yakunlovchi, lekin juda muhim qismidir. Afsuski, ko‘plab darslarda mashq tugashi bilan jarayon ham yakunlangandek tasavvur qilinadi. Aslida esa o‘quvchi “Bugun nimani o‘rgandim?”, “Qaysi mashq menga qiyin bo‘ldi?”, “Nega men bunga erisha oldim?”, “Keyingi safar nimani yaxshilayman?” kabi savollar ustida o‘ylasa, harakat tajribasi ongli tajribaga aylanadi. Refleksiya og‘zaki suhbat, mini-karta, emoji-tanlov, baholash shkalasi yoki qisqa yozma izoh orqali amalga oshirilishi mumkin. Bu o‘quvchida o‘zini kuzatish, o‘zgarishni sezish va keyingi darsga maqsad bilan kirish odatini shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy mahorati innovatsion metodlarni joriy etishda hal qiluvchi omildir. Eng yaxshi metod ham pedagogik mahoratsiz natija bermaydi. O‘qituvchi sinf dinamikasini his qila olishi, emotsional fonni boshqara olishi, darsni tez moslashtira olishi, xavfsizlikni ta’minlashi, adolatli baholashi va o‘quvchilar bilan samimiy aloqa o‘rnata olishi lozim. Ayniqsa jismoniy tarbiya fanida o‘qituvchining shaxsiy namunasi, energiyasi, emotsional barqarorligi va rag‘batlantiruvchi uslubi kuchli ta’sir ko‘rsatadi. O‘quvchi ko‘pincha darsni emas, avvalo o‘qituvchining munosabatini “eslab qoladi”. Shu sababli metodik yangilanishlar bilan bir qatorda pedagoglarning malakasini oshirish, zamonaviy motivatsion yondashuvlar, sport psixologiyasi asoslari va raqamli pedagogika bo‘yicha muntazam tayyorlash zarur.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy maktablarda jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish innovatsion o‘qitish usullari bilan motivatsiyani boshqarish mexanizmlarini birlashtirishni talab qiladi. Darsda o‘quvchi markazli yondashuv, differensial topshiriqlar, gamifikatsiya, sport education modeli elementlari, refleksiya, rag‘batlantiruvchi baholash, tanlov erkinligi va ijobiy psixologik muhit uyg‘unlashgandagina jismoniy tarbiya haqiqiy ta’limiy kuchga ega bo‘ladi. Jismoniy tarbiya darsi o‘quvchiga faqat yugurish, sakrash yoki to‘p uzatishni emas, balki o‘z tanasini hurmat qilishni, mehnat qilishni, jamoa bilan hamkorlikni, mag‘lubiyatni madaniyatli qabul qilishni va sog‘lom hayot tarzini qadriyat sifatida tanlashni o‘rgatishi kerak. Shunda maktabdagi jismoniy tarbiya darsi majburiy mashg‘ulot emas, balki bolalarning kutadigan, ishtirok etishni xohlaydigan va kundalik hayotiga ijobiy ta’sir qiladigan rivojlantiruvchi maydonga aylanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. UNESCO & Loughborough University. *The Global State of Play: Report and Recommendations on Quality Physical Education*. Paris: UNESCO; Loughborough: Loughborough University, 2024. 98 p.
2. UNESCO. *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers*. Paris: UNESCO Publishing, 2015. 88 p.
3. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: At a Glance*. Geneva: World Health Organization, 2020. 17 p.
4. Treasure D.C., Roberts G.C. Applications of Achievement Goal Theory to Physical Education: Implications for Enhancing Motivation // *Quest*. 1995. Vol. 47. P. 475–489.
5. Xiang P., Lee A. Achievement Goals, Perceived Motivational Climate, and Students’ Self-Reported Mastery Behaviors // *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2002. Vol. 73. P. 58–65.
6. Rudisill M.E. Mastery Motivational Climates: Motivating Children to Move and Learn in Physical Education Contexts // *Kinesiology Review*. 2016. Vol. 5. No. 3. P. 157–169.
7. Jaitner D., Jess M., Gnacinski S. Supporting Subject Justification by Educational Psychology: A Systematic Review of Achievement Goal Motivation in School Physical Education // *Frontiers in Education*. 2019. Vol. 4. Article 70. 14 p.
8. Tendinha R., Leite N., do Nascimento Junior J.R.A., et al. Impact of Sports Education Model in Physical Education on Students’ Motivation: A Systematic Review // *Children*. 2021. Vol. 8. Article 588. 12 p.
9. Wang C.K.J., Liu W.C. Promoting Enjoyment in Girls’ Physical Education: The Impact of Goals, Beliefs, and Self-Determination // *European Physical Education Review*. 2007. Vol. 13. P. 145–164.
10. Weigand D., Burton S. Manipulating Achievement Motivation in Physical Education by Manipulating the Motivational Climate // *European Journal of Sport Science*. 2002. Vol. 2. P. 1–14.