JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INNOVATSION PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

Yuldoshev Azizbek O‘ktam o‘g‘li

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Ta’lim jarayonida interfaol metodlar, muammoli ta’lim, o‘yin texnologiyalari, hamkorlikda o‘qitish, raqamli vositalar va individual yondashuvning ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, innovatsion pedagogik texnologiyalarning o‘quvchilar jismoniy faolligi, harakat ko‘nikmalari, mustaqil fikrlashi, darsga bo‘lgan qiziqishi hamda jamoada ishlash kompetensiyalarini rivojlantirishdagi imkoniyatlari ko‘rib chiqilgan. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, innovatsion pedagogik texnologiyalar, interfaol metodlar, raqamli ta’lim, harakat ko‘nikmalari, jismoniy faollik, motivatsiya, individual yondashuv, kompetensiyaviy yondashuv.

KIRISH

Bugungi kunda ta’lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar o‘quvchilarning nafaqat nazariy bilimlarini, balki amaliy ko‘nikmalari, ijodiy fikrlashi, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati va sog‘lom turmush tarziga oid kompetensiyalarini rivojlantirishni ham talab etmoqda. Ushbu vazifalarni amalga oshirishda jismoniy tarbiya fanining o‘rni alohida ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, irodaviy fazilatlarini shakllantirish va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladigan muhim ta’lim yo‘nalishidir.

An’anaviy jismoniy tarbiya darslarida o‘qituvchining mashqlarni tushuntirishi, namoyish etishi va o‘quvchilarning ularni takrorlashi asosiy o‘rin egallaydi. Bunday yondashuv muayyan pedagogik vazifalarni bajarishga yordam bersa-da, o‘quvchilarning individual imkoniyatlari, qiziqishlari va o‘zlashtirish

sur’atlaridagi farqlarni to‘liq hisobga olish har doim ham oson emas. Shu sababli dars jarayoniga innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish, ta’lim metodlarini takomillashtirish va o‘quvchini faol ishtirokchiga aylantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Innovatsion pedagogik texnologiyalar deganda ta’lim maqsadlariga erishish uchun zamonaviy metodlar, tashkiliy shakllar, didaktik vositalar va baholash usullaridan tizimli foydalanish tushuniladi. Jismoniy tarbiya darslarida ushbu texnologiyalar o‘quvchilarning mashqlarni ongli bajarishi, o‘z natijalarini tahlil qilishi, o‘zaro hamkorlik qilishi va jismoniy imkoniyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirishiga ko‘maklashadi.

Mavzuning dolzarbligi jismoniy tarbiya darslarini o‘quvchilarning ehtiyojlari va zamonaviy ta’lim talablariga mos ravishda tashkil etish, mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish hamda jismoniy faollikni kundalik hayotning muhim qismiga aylantirish zarurati bilan belgilanadi.

Tadqiqotning maqsadi — jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlarini tahlil qilish va ularni samarali qo‘llash bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

jismoniy tarbiya ta’limida innovatsion pedagogik texnologiyalarning mohiyatini ochib berish;

jismoniy tarbiya darslarida qo‘llaniladigan zamonaviy pedagogik metodlarni tasniflash;

raqamli vositalar va interfaol yondashuvlarning ta’lim jarayonidagi imkoniyatlarini tahlil qilish;

innovatsion texnologiyalarni qo‘llashdagi muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodologiyasi

Maqolani tayyorlashda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish, tasniflash va pedagogik yondashuvlarni tizimli o‘rganish

metodlaridan foydalanildi. Tadqiqotning nazariy asosini jismoniy tarbiya pedagogikasi, innovatsion ta’lim texnologiyalari va raqamli ta’lim vositalariga bag‘ishlangan ilmiy manbalar tashkil etadi.

Jastrow va hammualliflar tomonidan 2009–2020-yillarda jismoniy tarbiya darslarida raqamli texnologiyalardan foydalanishga oid tadqiqotlar tizimli tahlil qilingan. Ushbu tahlilda raqamli vositalarning o‘quvchilar motivatsiyasi va sportga oid harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishdagi imkoniyatlari bilan bir qatorda, o‘qituvchilar tayyorgarligi va texnologiyalarni pedagogik maqsadga muvofiq qo‘llash bilan bog‘liq cheklovlar ham ko‘rsatib o‘tilgan.

2025-yilda chop etilgan Martín-Rodríguez va Madrigal-Cerezo tadqiqotida esa jismoniy tarbiya darslarida raqamli texnologiyalarning o‘quvchilar faolligi, harakat ko‘nikmalari, mustaqil o‘rganishi va ta’lim natijalariga ta’siri tahlil qilingan. Mazkur tadqiqotda raqamli vositalardan foydalanish samaradorligi ularning mavjudligi bilangina emas, balki pedagogik jihatdan to‘g‘ri integratsiya qilinishi bilan ham bog‘liqligi ta’kidlangan.

Ushbu maqola nazariy-tahliliy xususiyatga ega. Unda mustaqil eksperimental tajriba natijalari yoki muayyan o‘quvchilar guruhida o‘tkazilgan statistik kuzatuvlar taqdim etilmaydi. Shu bois bildirilgan xulosalar ilmiy adabiyotlar tahlili va pedagogik umumlashtirishlarga asoslanadi.

Natijalar va muhokama

1. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik texnologiyalarning mohiyati

Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish ta’lim jarayonini o‘quvchiga yo‘naltirilgan, faol va natijador tizim sifatida tashkil etishga imkon beradi. Bunda asosiy e’tibor mashqlarni mexanik ravishda takrorlashga emas, balki ularning bajarilish texnikasini anglash, harakat faoliyatini tahlil qilish, jismoniy imkoniyatlarni baholash va o‘z natijalarini takomillashtirishga qaratiladi.

Innovatsion yondashuvning muhim xususiyati shundaki, o‘quvchi darsning oddiy ijrochisi emas, balki ta’lim jarayonining faol ishtirokchisiga aylanadi. U topshiriqlarni bajaradi, natijalarini kuzatadi, tengdoshlari bilan hamkorlik qiladi va o‘z faoliyati yuzasidan xulosa chiqaradi. O‘qituvchi esa ta’lim jarayonini tashkil etuvchi, yo‘naltiruvchi, xavfsizlikni ta’minlovchi va individual rivojlanishni qo‘llab-quvvatlovchi vazifani bajaradi.

Innovatsion pedagogik texnologiyalarning samaradorligi quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

Birinchidan, individuallashtirish tamoyili. O‘quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi, sog‘lig‘i va harakat ko‘nikmalaridagi farqlar hisobga olinadi. Mashqlar yuklamasi va murakkabligi o‘quvchining imkoniyatlariga moslashtiriladi.

Ikkinchidan, faollik tamoyili. Har bir o‘quvchining dars jarayonida faol ishtirok etishi ta’minlanadi. Buning uchun kichik guruhlar, stansiyalar, estafetalar va amaliy muammoli topshiriqlardan foydalaniladi.

Uchinchidan, izchillik va bosqichma-bosqich rivojlanish tamoyili. Harakat ko‘nikmalari oddiydan murakkabga qarab shakllantiriladi. Mashqlarni o‘zlashtirish darajasi muntazam kuzatib boriladi.

To‘rtinchidan, qayta aloqa tamoyili. O‘quvchi mashqni bajarish jarayonida o‘z xatolarini anglaydi va ularni tuzatish bo‘yicha tavsiyalar oladi.

Beshinchidan, xavfsizlik va inklyuzivlik tamoyili. Mashg‘ulotlar barcha o‘quvchilarning ishtirok etish imkoniyatini hisobga olgan holda tashkil qilinadi. Jismoniy imkoniyatlari turlicha bo‘lgan o‘quvchilar uchun moslashtirilgan topshiriqlar beriladi.

2. Jismoniy tarbiya darslarida qo‘llaniladigan innovatsion metodlar

Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish uchun turli pedagogik metodlarni o‘zaro uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiqdir.

Interfaol ta’lim metodlari. Interfaol metodlar o‘quvchilarning o‘zaro muloqoti, fikr almashishi va birgalikda topshiriq bajarishiga asoslanadi. Masalan, basketbol mashg‘ulotida o‘quvchilar kichik guruhlarga bo‘linib, to‘pni uzatish,

maydonda joylashish va hujumni tashkil etish bo‘yicha topshiriqlarni bajarishlari mumkin. Mashg‘ulot yakunida guruhlar o‘z faoliyatini tahlil qiladi va takliflar beradi. Bunday yondashuv jismoniy ko‘nikmalar bilan bir qatorda muloqot va hamkorlik qobiliyatlarini ham rivojlantirishga xizmat qiladi.

Muammoli ta’lim metodi. Ushbu metodda o‘quvchilarga tayyor yechim berilmaydi, balki muayyan vaziyatni tahlil qilish va mustaqil qaror qabul qilish vazifasi yuklanadi. Masalan, voleybolda raqib jamoaning hujumini qaytarish uchun o‘yinchilar qanday joylashishi kerakligi muhokama qilinadi. O‘quvchilar o‘z variantlarini taklif etib, ularni amaliyotda sinab ko‘radilar. Natijada nazariy bilimlar amaliy faoliyat bilan bog‘lanadi.

O‘yin texnologiyalari. Harakatli o‘yinlar, sport estafetalari, musobaqa elementlari va ball to‘plash tizimi o‘quvchilarning darsga qiziqishini oshirish vositasi sifatida qo‘llanilishi mumkin. Masalan, yugurish, sakrash va muvozanat mashqlarini birlashtirgan estafeta o‘quvchilarda tezkorlik, chaqqonlik, muvofiqlashtirish va jamoaviy mas’uliyatni rivojlantirishga yordam beradi. Bunda musobaqa faqat yuqori natijaga erishgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish bilan cheklanmasligi, balki har bir o‘quvchining shaxsiy rivojlanishini ham e’tirof etishi lozim.

Differensial va individual yondashuv. Ushbu metod o‘quvchilarga tayyorgarlik darajasiga qarab turli murakkablikdagi topshiriqlar berishni nazarda tutadi. Masalan, jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo‘lgan o‘quvchilarga yugurish masofasi, mashqlar takrorlanishi yoki bajarish tezligi bo‘yicha farqlangan topshiriqlar taklif etiladi. Bunda barcha o‘quvchilar umumiy ta’lim maqsadiga intiladi, lekin unga o‘z imkoniyatlariga mos sur’atda erishadi.

Loyiha asosida o‘qitish. Ushbu yondashuvda o‘quvchilar muayyan jismoniy tarbiya yoki sog‘lom turmush tarzi masalasini o‘rganib, amaliy loyiha ishlab chiqadilar. Masalan, “Bir haftalik jismoniy faollik rejam”, “Maktabda faol tanaffuslarni tashkil etish” yoki “Sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha targ‘ibot” mavzularida loyihalar tayyorlash mumkin. Bu usul o‘quvchilarning rejalashtirish,

ma’lumotlarni tahlil qilish va o‘z faoliyati uchun mas’uliyatni his etish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

3. Jismoniy tarbiya darslarida raqamli texnologiyalardan foydalanish

Raqamli texnologiyalar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini rejalashtirish, mashqlarni namoyish etish, harakatlarni tahlil qilish va o‘quvchilar natijalarini kuzatishda qo‘shimcha imkoniyatlar yaratadi. Biroq texnologiyalardan foydalanish darsning asosiy maqsadi bo‘lgan jismoniy harakat va amaliy mashqlarni cheklamasligi kerak.

Videotahlil vositalari. Harakatlarni videoga yozib olish va qayta ko‘rish o‘quvchilarga mashq texnikasini yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Masalan, uzunlikka sakrashda yugurib kelish, depsinish va qo‘nish bosqichlari alohida tahlil qilinishi mumkin. O‘qituvchi namunaviy harakat bilan o‘quvchining bajarish usulini taqqoslab, aniq tavsiyalar beradi. Videotahlil jarayonida o‘quvchilarning shaxsiy ma’lumotlari va tasvirlarini himoya qilish talablariga rioya etish zarur.

Mobil ilovalar va elektron jadvallar. Ushbu vositalar yugurish vaqti, masofa, mashqlar takrorlanishi yoki shaxsiy natijalarni qayd etishda qo‘llanilishi mumkin. O‘quvchi o‘z natijalarini oldingi ko‘rsatkichlari bilan taqqoslab, rivojlanish dinamikasini kuzatadi. Bunda natijalarni boshqa o‘quvchilar bilan mutlaq taqqoslashdan ko‘ra, shaxsiy o‘sish sur’atiga e’tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

Interaktiv taqdimotlar va videodarslar. Sport qoidalari, mashqlar ketma-ketligi, mushaklarning ishlashi, to‘g‘ri qizish va mashg‘ulotdan keyingi tiklanish masalalarini tushuntirishda videomateriallardan foydalanish mumkin. Bunday materiallar ayniqsa amaliy mashqdan oldin uning bajarilish texnikasini tushuntirishda foydalidir.

Aqlli soatlar va jismoniy faollik kuzatuvchilari. Ushbu qurilmalar yurak urish tezligi, harakat davomiyligi va ayrim hollarda jismoniy faollik darajasini kuzatish imkonini beradi. Ular o‘quvchilarga mashqlar yuklamasi haqida tushuncha berishi mumkin. Shunga qaramay, qurilma ko‘rsatkichlari tibbiy tashxis sifatida

qabul qilinmasligi, ulardan foydalanish esa yosh, sog‘liq holati, xavfsizlik va shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish talablariga mos bo‘lishi lozim.

Sun’iy intellekt va virtual texnologiyalar. Sun’iy intellektga asoslangan vositalar harakatlarni tahlil qilish, individual topshiriqlarni moslashtirish va o‘quv jarayoni bo‘yicha tavsiyalar tayyorlashda istiqbolli imkoniyatlarga ega. Virtual va kengaytirilgan reallik texnologiyalari esa ayrim sport vaziyatlarini modellashtirish yoki murakkab harakatlarni ko‘rgazmali tushuntirishda qo‘llanilishi mumkin. Biroq bunday vositalar barcha ta’lim muassasalarida bir xil darajada mavjud emas va ularni qo‘llash tegishli texnik imkoniyat hamda o‘qituvchining tayyorgarligini talab qiladi.

Jastrow va hammualliflar (2022) raqamli vositalar jismoniy tarbiya darslarida motivatsiya va sportga oid ko‘nikmalarni rivojlantirish uchun imkoniyat yaratishini, biroq ularning pedagogik samaradorligini baholashda texnologiyaning o‘zi emas, undan qanday maqsadda foydalanilayotganiga ham e’tibor berish zarurligini ko‘rsatadi. Martín-Rodríguez va Madrigal-Cerezo (2025) tadqiqotida ham raqamli vositalarning foydasi o‘qituvchining pedagogik tayyorgarligi, resurslardan foydalanish imkoniyati va ta’lim jarayoniga maqsadli integratsiya qilinishiga bog‘liqligi ta’kidlangan.

4. Innovatsion pedagogik texnologiyalarning ta’lim samaradorligiga ta’siri

Innovatsion pedagogik texnologiyalar jismoniy tarbiya darslarining bir necha yo‘nalishdagi natijalarini yaxshilash imkoniyatiga ega.

Birinchidan, o‘quvchilarning darsga bo‘lgan qiziqishi va motivatsiyasini oshirishga yordam beradi. O‘yin elementlari, interfaol topshiriqlar va shaxsiy maqsadlarni belgilash o‘quvchilarni mashg‘ulotlarda faol qatnashishga undashi mumkin.

Ikkinchidan, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish jarayonini takomillashtiradi. Harakatni namoyish etish, bosqichma-bosqich mashq qilish, videoyozuvlarni tahlil etish va muntazam qayta aloqa olish texnik xatolarni aniqlash hamda tuzatishga ko‘maklashadi.

Uchinchidan, o‘quvchilarning mustaqil o‘rganish va o‘zini baholash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Shaxsiy natijalarni qayd etish, maqsad qo‘yish va natijalarni tahlil qilish o‘quvchida o‘z rivojlanishiga nisbatan mas’uliyatni kuchaytiradi.

To‘rtinchidan, ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Jamoaviy o‘yinlar va guruhli topshiriqlar o‘quvchilarda hamkorlik, o‘zaro yordam, qoidalarga rioya qilish va adolatli munosabat ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Beshinchidan, ta’lim jarayonini individual ehtiyojlarga moslashtirish imkonini beradi. Turli murakkablikdagi mashqlar, moslashtirilgan topshiriqlar va individual qayta aloqa orqali jismoniy imkoniyatlari turlicha bo‘lgan o‘quvchilarning darsdagi ishtiroki qo‘llab-quvvatlanadi.

Shu bilan birga, innovatsion texnologiyalarni joriy etish natijalarini oldindan mutlaq kafolatlangan deb hisoblash mumkin emas. Ularning samaradorligi o‘qituvchining metodik mahorati, mashg‘ulotlarning mazmuni, o‘quvchilarning xususiyatlari, moddiy-texnik sharoit va qo‘llanilgan baholash mezonlariga bog‘liq. Shuning uchun pedagogik yangiliklarning natijasi muntazam kuzatuv va tegishli ko‘rsatkichlar asosida baholanishi zarur.

5. Innovatsion texnologiyalar asosida jismoniy tarbiya darsini tashkil etish modeli

Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion metodlarni qo‘llashda mashg‘ulotning maqsadi, mazmuni, o‘qitish usuli va baholash mezonlarini o‘zaro muvofiqlashtirish muhimdir. Quyida “Basketbolda to‘pni uzatish va qabul qilish texnikasi” mavzusida 45 daqiqalik darsni tashkil etishning namunaviy modeli keltiriladi.

1-bosqich. Tashkiliy qism va motivatsiya — 5 daqiqa. O‘qituvchi dars maqsadini tushuntiradi, xavfsizlik qoidalarini eslatadi va o‘quvchilarga to‘pni aniq uzatishning o‘yin natijasiga ta’siri haqida savol beradi.

2-bosqich. Qizish mashqlari — 7 daqiqa. Yengil yugurish, bo‘g‘imlarni harakatga tayyorlash va to‘p bilan bajariladigan sodda mashqlar amalga oshiriladi. Mashqlar o‘quvchilarning yoshi va jismoniy holatiga moslashtiriladi.

3-bosqich. Yangi ko‘nikmani o‘zlashtirish — 10 daqiqa. O‘qituvchi to‘pni uzatish va qabul qilish texnikasini namoyish etadi. Zarur bo‘lsa, qisqa videomaterialdan foydalaniladi. O‘quvchilar juftliklarda mashq bajarib, bir-birlariga belgilangan mezonlar asosida fikr bildiradilar.

4-bosqich. Interfaol amaliy topshiriq — 13 daqiqa. O‘quvchilar kichik guruhlarga bo‘linadi. Guruhlar to‘pni belgilangan ketma-ketlikda uzatish, harakatlanish va bo‘sh joyni egallash topshiriqlarini bajaradilar. Mashqlar davomida aniqlik, to‘g‘ri texnika va jamoaviy hamkorlikka e’tibor qaratiladi.

5-bosqich. Baholash va qayta aloqa — 5 daqiqa. O‘quvchilar o‘z natijalarini tahlil qiladi. O‘qituvchi to‘pni uzatish aniqligi, qabul qilish texnikasi va jamoaviy ishtirokni kuzatuv asosida baholaydi. Zarur holatlarda individual tavsiyalar beradi.

6-bosqich. Yakuniy qism — 5 daqiqa. Nafasni me’yorlashtiruvchi va yengil tiklanish mashqlari bajariladi. O‘qituvchi dars maqsadlariga erishilganlikni muhokama qiladi va keyingi mashg‘ulot uchun tavsiyalar beradi.

Ushbu modelda interfaol metodlar, namoyish, juftlikda o‘rganish, guruhli topshiriqlar va mezonlarga asoslangan baholash bir-biri bilan uyg‘unlashtirilgan. Modelni boshqa sport turlari va jismoniy mashqlarga ham moslashtirish mumkin.

6. Innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llashdagi muammolar va ularning yechimlari

Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash bir qator tashkiliy va metodik muammolar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Birinchi muammo — moddiy-texnik resurslarning yetarli emasligi. Ayrim ta’lim muassasalarida zamonaviy sport jihozlari, videotasvirga olish vositalari yoki barqaror internet mavjud bo‘lmasligi mumkin. Bunday sharoitda o‘qituvchi oddiy va arzon vositalardan, masalan, belgilash chiziqlari, kartochkalar, doska,

sekundomer va bosma topshiriqlardan foydalanib ham innovatsion yondashuvlarni joriy etishi mumkin.

Ikkinchi muammo — pedagoglarning raqamli va metodik kompetensiyalarini takomillashtirish zarurati. Zamonaviy vositalardan foydalanish faqat texnik bilimni emas, balki ularni aniq pedagogik maqsadga yo‘naltirish qobiliyatini ham talab qiladi. Shu sababli malaka oshirish kurslari, metodik seminarlar, tajriba almashish va ochiq darslarni tashkil etish muhim hisoblanadi.

Uchinchi muammo — o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasidagi farqlar. Bu muammoni bartaraf etish uchun individual va differensial yondashuvni qo‘llash, mashqlarni murakkablik darajasiga ko‘ra taqsimlash hamda o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanish dinamikasini hisobga olish zarur.

To‘rtinchi muammo — raqamli vositalardan ortiqcha foydalanish xavfi. Jismoniy tarbiya darsining asosiy vazifasi harakat faolligini ta’minlash ekanligi sababli raqamli materiallar faqat tushuntirish, tahlil qilish va qayta aloqa berish uchun zarur bo‘lgan miqdorda ishlatilishi kerak.

Beshinchi muammo — baholashning faqat yakuniy natijaga asoslanishi. Masalan, yugurish tezligini yoki sakrash masofasini baholash o‘quvchining harakat texnikasi, intilishi va shaxsiy rivojlanishini to‘liq aks ettirmasligi mumkin. Shu sababli baholashda natija bilan bir qatorda mashqni bajarish texnikasi, xavfsizlik qoidalariga rioya etish, muntazam ishtirok etish va individual o‘sish ham hisobga olinishi maqsadga muvofiq.

Umuman olganda, innovatsion texnologiyalarni joriy etish izchil, maqsadli va mavjud sharoitlarga mos ravishda amalga oshirilishi lozim. Har qanday yangilikni faqat zamonaviy ko‘rinishi uchun qo‘llash emas, balki uning o‘quv maqsadlariga qanday hissa qo‘shishini aniqlash asosiy mezon bo‘lishi kerak.

XULOSA

Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish ta’lim jarayonini takomillashtirish, o‘quvchilarning darsdagi faolligini oshirish va jismoniy ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun muhim pedagogik

imkoniyatlarni yaratadi. Interfaol metodlar, muammoli ta’lim, o‘yin texnologiyalari, individual yondashuv va raqamli vositalar o‘quvchilarning ta’lim jarayonida faol ishtirok etishini ta’minlashga xizmat qiladi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili zamonaviy texnologiyalar jismoniy tarbiya darslarida harakat ko‘nikmalarini o‘rganish, qayta aloqa olish, o‘quvchilar motivatsiyasini qo‘llab-quvvatlash va o‘z-o‘zini baholash imkoniyatlarini kengaytirishi mumkinligini ko‘rsatadi. Biroq ushbu imkoniyatlardan samarali foydalanish pedagogik maqsadlarning aniq belgilanishi, o‘qituvchilarning kasbiy tayyorgarligi, texnik resurslarning mavjudligi va o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish bilan chambarchas bog‘liq.

Tadqiqot natijalariga asoslanib, quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

Jismoniy tarbiya darslarida an’anaviy va innovatsion metodlarni o‘zaro uyg‘unlashtirish.

O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlariga mos topshiriqlarni ishlab chiqish.

Harakat texnikasini o‘rgatishda ko‘rgazmali vositalar, videomateriallar va o‘zaro baholash usullaridan maqsadli foydalanish.

O‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishini muntazam kuzatish va baholashning aniq mezonlarini ishlab chiqish.

O‘qituvchilarning innovatsion pedagogik va raqamli kompetensiyalarini uzluksiz rivojlantirish.

Raqamli texnologiyalarni qo‘llashda jismoniy faollik, xavfsizlik, inklyuzivlik va shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish talablariga rioya etish.

Innovatsion metodlarning samaradorligini amaliy tajriba, kuzatuv va ishonchli ko‘rsatkichlar asosida baholab borish.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish ta’lim sifatini oshirishning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Ularni ilmiy asoslangan, tizimli va o‘quvchilarning ehtiyojlariga mos

ravishda joriy etish jismonan faol, mustaqil fikrlaydigan, hamkorlikka tayyor va sog‘lom turmush tarziga intiluvchi yoshlarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jastrow, F., Greve, S., Thumel, M., Diekhoff, H., Süßenbach, J. va boshqalar. Digital technology in physical education: A systematic review of research from 2009 to 2020. *German Journal of Exercise and Sport Research*. 2022. Vol. 52, pp. 504–528. DOI:https://doi.org/10.1007/s12662-022-00848-5
2. Martín-Rodríguez, A., Madrigal-Cerezo, R. Technology-Enhanced Pedagogy in Physical Education: Bridging Engagement, Learning, and Lifelong Activity. *Education Sciences*. 2025. Vol. 15(4), Article 409. DOI:https://doi.org/10.3390/educsci15040409
3. Müller, J., Wagner, I. Formative assessment of motor learning through digital tools in physical education: A systematic literature review. *European Physical Education Review*. 2025. DOI:https://doi.org/10.1177/1356336X251357207
4. Sargent, J., Calderón, A. Technology-Enhanced Learning Physical Education? A Critical Review of the Literature. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2022. Vol. 41(4), pp. 689–709.
5. UNESCO. *Transforming teaching and learning with new digital technologies*. UNESCO Bangkok and Regional Bureau for Education in Asia and the Pacific. 2022.https://www.unesco.org/en/articles/transforming-teaching-and-learning-new-digital-technologies
6. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020.https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128