

**TALABALARDA JISMONIY MADANIYATNI SHAKLLANTIRISHDA ZAMONAVIY INNOVATSION PEDAGOGIK YONDASHUVLAR****Toliboyeva Shoxsanam**

Samarqand Davlat instituti ijtimoiy fanlar fakulteti

“Jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlari nazariyasi va metodikasi”  
yo’nalishi 1-kurs magistranti.<https://doi.org/10.5281/zenodo.20356608>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada talabalarda jismoniy madaniyatni shakllantirishda zamonaviy innovatsion pedagogik yondashuvlarning nazariy asoslari, turlari va amaliy qo’llanilishi tahlil qilinadi. Flipped classroom, gamifikatsiya, raqamli texnologiyalar, virtual va kengaytirilgan reallik, interfaol ta’lim usullari, individualizatsiya va loyiha asosidagi metodlar kabi yondashuvlarning mazmuni, afzalliklari, amalga oshirish mexanizmlari va baholash tizimlari ochib beriladi. Shuningdek, amaliy tavsiyalar va ta’lim dasturiga kiritish usullari ko’rsatiladi.

**Kirish:** Jismoniy madaniyat — talabaning sog‘lom turmush tarzi, harakat madaniyati, jismoniy faollikka bo‘lgan munosabati va ularni boshqarish qobiliyatlarini o‘z ichiga olgan kompleks tushuncha. Universitet bosqichida jismoniy madaniyat shakllanishi yoshlar hayotiga doimiy odatlar va sog‘lom turmush tarzi me’yorlarini singdiradi. Zamonaviy pedagogika talabalar ehtiyojlari va raqamli muhit bilan moslashgan yangi yondashuvlarni talab qiladi. Shu bois innovatsion metodlar jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

**Nazariy asos:**

- Konstruktivizm va faol o‘rganish: Talaba bilimni mustaqil quradi, amaliy mashg‘ulotlar orqali kompetensiyalarni rivojlantiradi.
- Kompetensiyaga yo‘naltirilgan ta’lim: Jismoniy madaniyatni faqat texnik ko‘nikmalar emas, balki sog‘lom turmush tarziga oid ko‘nikmalar, o‘zini baholash va hayotiy moslashuvchanlik orqali baholash.
- Individualizatsiya va differensial yondashuv: Har bir talabani salomatligi, qobiliyati va qiziqishiga moslashtirish.

**Zamonaviy innovatsion pedagogik yondashuvlar:**

1. Flipped classroom (teskari sinf):
  - Tavsif: Nazariy ma’lumotlar uyda video yoki elektron materiallar orqali o‘tiladi, amaliy jarayonlar va fitness mashg‘ulotlari darslarda interaktiv tarzda bajariladi.
  - Afzalliklari: Amaliy mashqlar uchun ko‘proq vaqt, talaba faolligi oshadi.
  - Amaliy qo‘llanilishi: Universitetda jismoniy tarbiya darslarida nazariy qismlarini onlayn platformalarda taqdim etish, amaliy mashg‘ulotlarni esa sinfda interaktiv tarzda o‘tkazish.
2. Gamifikatsiya va exergaming:
  - Tavsif: Gamifikatsiya elementlari (ball, badge, reyting) va fitness-o‘yinlar (Just Dance, Ring Fit, Kinect asosidagi o‘yinlar) motivatsiyani oshiradi.
  - Afzalliklari: Talabalarni faol ishtirok etishga undaydi, sog‘lom turmush tarzini qiziqarli qiladi.
  - Amaliy qo‘llanilishi: Universitet ichida “sport turniri + onlayn leaderboard” tizimi joriy qilinishi mumkin.
3. Raqamli texnologiyalar va wearable qurilmalar:

- Tavsif: Smart-soatlar, qadam o'lgagichlar, pulsmonitorlar yordamida jismoniy faollikni real vaqt rejimida kuzatish va analiz qilish.
  - Afzalliklari: Talabalar o'z faoliyatini kuzatib borishadi, individual rivojlanish rejasini tuzishadi.
  - Amaliy qo'llanilishi: LMS (Moodle, Canvas) orqali mashg'ulotlar monitoringi, individual reja va statistikaga asoslangan baholash.
4. Virtual va kengaytirilgan reallik (VR/AR):
- Tavsif: Texnik jihatdan murakkab sport vaziyatlarini xavfsiz muhitda o'rganish: texnik harakatlarni VR yordamida qayta bajarish, sport taktikasini AR orqali ko'rsatish.
  - Afzalliklari: Xavfsiz muhitda murakkab harakatlarni o'rganish, motivatsiyani oshirish.
  - Amaliy qo'llanilishi: VR yordamida sport texnikasini o'rgatish, AR orqali jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish usullarini ko'rsatish.
5. Loyihaga yo'naltirilgan ta'lim (PBL) va interdisiplinar yondashuv:
- Tavsif: Talabalar sog'lom turmush tarzi kampaniyalari, "sport haftaligi", jamoaviy loyihalar ustida ishlashadi. Bunda pedagogika, sog'liqni saqlash, oziqlanish fanlari bilan integratsiya amalga oshiriladi.
  - Afzalliklari: Talabalar o'z bilimlarini amaliyotda qo'llashadi, jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantiradilar.
  - Amaliy qo'llanilishi: Universitetda sog'lom turmush tarzi haftaliklarini tashkil etish, interfaol seminarlar va treninglar o'tkazish.
6. Peer-teaching va mentorlik:
- Tavsif: Faol talaba mentorlar yordamida yangi kelganlar uchun mashg'ulotlar o'tkazadi, bu esa liderlik va mahoratni o'stiradi.
  - Afzalliklari: Talabalar o'z bilimlarini boshqalarga o'rgatish orqali mustahkamlashadi, o'zaro yordam va hamkorlikni rivojlantiradilar.
  - Amaliy qo'llanilishi: Universitetda yuqori kurs talabalarini mentor sifatida jalb qilish, yangi kelganlarga sog'lom turmush tarzi bo'yicha maslahatlar berish.
7. Formativ baholash va e-portfollar:
- Tavsif: Oddiy testlardan tashqari doimiy o'z-o'zini baholash, video-analiz va e-portfoliolar yordamida kompetensiyalar baholanadi.
  - Afzalliklari: Talabalar o'z rivojlanishini kuzatib borishadi, o'z-o'zini baholash ko'nikmalarini rivojlantiradilar.
  - Amaliy qo'llanilishi: LMS orqali haftalik o'z-o'zini baholash testlari, video-analizlar va e-portfoliolarni yaratish.
- Amaliy tatbiq uchun tavsiyalar:
- O'quv rejasini yangilash: Jismoniy tarbiya kurslarini modulga bo'lib, haftalik amaliy mashg'ulot, onlayn nazariy blok va individual reja kiritilsin.
  - Texnologik infratuzilma: Sport zalida sensorli kameralar, VR stansiyalari, Wi-Fi va LMS integratsiyasi.
  - Kadrlar tayyorlash: Pedagoglar uchun zamonaviy texnologiyalar bo'yicha sertifikatlash kurslari.
  - Baholash tizimi: Boshlang'ich va yakuniy testlar (yo'l bosish, kuch, chidamlilik) + formaativ monitoring (haftalik hisobot, wearable ma'lumotlar).
  - Motivatsiya tizimi: Sertifikatlar, kreditlar, ijtimoiy rag'batlar (sport stipendiyalari, tanlovlar).

Namuna — darsning qisqacha strukturasi (1 mashgʻulot = 90 daqiqa):

- Oldindan uyga topshiriq (20 daqiqa): Video-dars + qisqa test.
- Sinfda amaliy mashgʻulot (50 daqiqa): Isitish, asosiy jismoniy mashqlar, texnika mashqlari; mentor yoki trener yordamida video-analiz.
- Refleksiya va baholash (20 daqiqa): Oʻz-oʻzini baholash, wearable maʼlumotlarni koʻrib chiqish, reja tuzish keyingi haftaga.

Baholash vositalari:

- Fizik tayyorgarlik testlari: Cooper testi, beep-test yoki universitet kontekstiga moslashtirilgan funksional testlar.
  - Raqamli monitoring: Qadamlar soni, yurak urishi, mashgʻulot davomiyligi.
  - Kompetensiya bahosi: Texnik koʻnikma, garmoniyali hayot tarzi boʻyicha yozma/informatik ishlar va loyihalar.
  - E-portfolio: Videolar, trening jurnal va reflektiv yozuvlar.
- Qiyinchiliklar va ularni yengish yoʻllari:
- Moliyaviy cheklovlar: Bosqichma-bosqich jihozlash, xususiy hamkorlik va grantlarni jalb qilish.
  - Pedagoglarning texnologik savodsizligi: Doimiy malaka oshirish, onlayn kurslar.
  - Talabalar motivatsiyasini ushlab turish: Gamifikatsiya, individual maqsadlar va guruh faoliyati orqali ragʻbatlantirish.
  - Tibbiy cheklovlar va xavfsizlik: Sogʻliqni tekshirish, maxsus adaptatsiyalangan mashgʻulotlar.

Zamonaviy innovatsion pedagogik yondashuvlar talabalarda jismoniy madaniyatni shakllantirishni samarali, individual va zamon talablari bilan mos tarzda amalga oshirishga yordam beradi. Flipped classroom, gamifikatsiya, raqamli monitoring, VR/AR va loyihaga yoʻnaltirilgan metodlarni integratsiyalash orqali universitet jismoniy tarbiyasining sifatini oshirish mumkin.

Muhim jihat — pedagogik yondashuvlarni bosqichma-bosqich joriy qilish, oʻqituvchilarni tayyorlash va baholash tizimini yangilash.

Taklif etilayotgan tadqiqot yoʻnalishlari:

- Innovatsion metodlarning talabalar sogʻligʻi va motivatsiyasiga taʼsirini empirik tadqiqot etish.
- VR va wearable texnologiyalar samaradorligini solishtiruvchi tadqiqotlar.
- Oʻzbekiston kontekstida jismoniy madaniyatni baholash uchun validatsiyalangan indikatorlar ishlab chiqish.

Manbalar:

- UNESCO. Quality Physical Education (QPE) guidelines.
- World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health.
- Zamonaviy pedagogika va taʼlim texnologiyalari boʻyicha maqolalar va amaliy qoʻllanmalar.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi Oʻzbekiston strategiyasi. Toshkent: Oʻzbekiston, 2022. B. 240-255.
2. Oʻzbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (yangi tahriri). Toshkent: Adolat, 2015.

3. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'zDJTSU, 2020. B. 110-125.
4. Axmedov B.A. Ta'limda innovatsion texnologiyalar va raqamli transformatsiya. Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. B. 45-60.
5. Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiya darslarida interfaol metodlar. Toshkent: Fan, 2019. B. 78-92.
6. Ergashev A.X. Ta'lim tizimida gamifikatsiya va virtual reallik asoslari. Toshkent: Akademnashr, 2023. B. 90-105.
7. Nazarov R.R. Pedagogik yondashuvlar: flipped classroom (teskari sinf) metodikasi. Toshkent: Innovatsiya, 2023. B. 110-125.
8. Rustamov D.K. Talabalarning jismoniy rivojlanishini raqamli monitoring qilish. Toshkent: Tafakkur, 2022. B. 65-80.
9. Alimov A.A. Oliy ta'limda jismoniy madaniyat kompetensiyalarini shakllantirish. Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. B. 50-65.
10. Jo'rayev S.S. Sport mashg'ulotlarida zamonaviy axborot texnologiyalari. Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2021. B. 130-145.
11. Karimova L.A. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik yondashuvlari. Toshkent: Yangi Asr Avlodi, 2021. B. 55-70.
12. Sobirov U.M. Ta'limda masofaviy va aralash o'qitish metodikasi. Toshkent: Sharq, 2022. B. 85-100.