



## ОЛИЙ ТАЪЛИМДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ ИННОВАЦИОН ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАР АСОСИДА ТАШКИЛ ЭТИШ

**Жавшиков Миркамол  
Нишонбоевич**

*УзДЖТУ Ангрэн факультети, Умумий фанлар  
кафедраси уқитувчиси*

Аннотация. Мазкур мақолада олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия фанини ўқитишнинг самарадорлигини оширишда замонавий инновацион ва рақамли педагогик технологиялардан фойдаланиш масалалари ёритилган. Талабаларнинг жисмоний фаоллиги ва мотивациясини оширишда ўйинлаштириш (gamification) ҳамда деонтологик ёндашувларнинг аҳамияти таҳлил қилинган. Тадқиқот натижасида инновацион моделнинг талабалар саломатлиги ва функционал тайёргарлигига ижобий таъсири исботланган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, инновацион педагогика, рақамли технологиялар, ўйинлаштириш, деонтологик компетентлик, олий таълим, соғлом турмуш тарзи.

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы повышения эффективности преподавания физической культуры в высших учебных заведениях с использованием современных инновационных и цифровых педагогических технологий. Проанализировано значение геймификации (gamification) и деонтологического подхода в повышении физической активности и мотивации студентов. В результате исследования доказано положительное влияние инновационной модели на здоровье и функциональную подготовленность студентов.

Ключевые слова: физическая культура, инновационная педагогика, цифровые технологии, геймификация, деонтологическая компетентность, высшее образование, здоровый образ жизни.

Abstract. This article examines the issues of increasing the effectiveness of teaching physical education in higher education institutions using modern innovative and digital pedagogical technologies. The importance of gamification and deontological approaches in increasing physical activity and motivation of students is analyzed. As a result of the study, the positive impact of the innovative model on the health and functional fitness of students has been proven.

Keywords: physical education, innovative pedagogy, digital technologies, gamification, deontological competence, higher education, healthy lifestyle.

КИРИШ

Бугунги кунда глобаллашув ва рақамлаштириш жараёнлари талаба-ёшларнинг турмуш тарзига, хусусан, уларнинг жисмоний фаоллигига сезиларли таъсир кўрсатмоқда. Гиподинамия (ҳаракат камлиги) ва виртуал оламга тобелик талабалар саломатлигига салбий таъсир этувчи асосий омиллардан бирига айланди. Шу боис, олий таълим муассасаларида (ОТМ) «Жисмоний тарбия» фанини анъанавий шаклдан воз кечган ҳолда, инновацион ва интерфаол методлар асосида ташкил этиш долзарб педагогик муаммо ҳисобланади.

Замонавий жисмоний тарбия нафақат жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чидамлилиқ) ривожлантириши, балки талабаларда соғлом турмуш тарзига нисбатан масъулият, яъни соғломлаштириш фаолиятининг деонтологик асосларини шакллантириши лозим. Бунинг учун таълим жараёнига ўйинлаштириш (gamification) ва рақамли назорат воситаларини (фитнес-трекерлар, мобил иловалар) олиб кириш талаб этилади.

#### ТАДҚИҚОТ МЕТОДЛАРИ

Тадқиқот 2025-2026 ўқув йили давомида ОТМ талабалари иштирокида олиб борилди. Тадқиқотда жами 60 нафар талаба иштирок этди ва улар икки гуруҳга ажратилди:

Назорат гуруҳи (30 нафар) – жисмоний тарбия дарслари анъанавий дастур асосида олиб борилди.

Тажриба гуруҳи (30 нафар) – дарслар инновацион-деонтологик модель ва ўйинлаштириш элементлари (рейтинг тизими, квест-топшириқлар, мобил фитнес-иловалар ёрдамида мустақил жисмоний юкламаларни назорат қилиш) асосида ташкил этилди.

Тадқиқотда қуйидаги методлардан фойдаланилди: педагогик кузатув, пульсометрия (юрак қисқаришлари частотасини ўлчаш), функционал синамалар (Штанге ва Генчи синамалари) ҳамда талабаларнинг мотивациясини аниқлаш учун анкета сўровномаси.

#### ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

Педагогик тажриба якунида тажриба гуруҳи талабаларининг жисмоний ва функционал кўрсаткичларида назорат гуруҳига нисбатан ижобий динамика кузатилди. Хусусан, ўйинлаштириш технологияси қўлланилган гуруҳда дарсга қатнашиш ва фаоллик даражаси 34% га ошди.

Талабаларнинг нафас олиш ва юрак-қон томир тизими чидамлилигини кўрсатувчи функционал синамалар натижалари қуйидаги жадвалда акс этган: **Тажрибадан олдинги ва кейинги функционал кўрсаткичлар динамикаси** Сўровнома натижаларига кўра, тажриба гуруҳидаги талабаларнинг 88 фоизи жисмоний тарбия дарсларида рақамли технологиялар ва рейтингли ўйин тизимининг қўлланилиши уларда спорт билан мустақил шуғулланиш иштиёқини (мотивациясини) уйғотганини таъкидлашди.

#### МУҲОКАМА

Олинган натижалар шуни кўрсатадики, жисмоний тарбия дарсларини фақатгина мажбурий меъёрларни (нормативларни) топширишга йўналтириш бугунги кун талабаси учун ўз жозибадорлигини йўқотган. Тажриба гуруҳида қўлланилган «инновацион-деонтологик модель» талабага ўз соғлиғи учун масъулиятни ҳис қилишга ёрдам беради. Дарсларга рақамли компонентларни

(масалан, кунлик қадамлар сонини мониторинг қилиш, смарт-соатлар маълумотлари интеграцияси) киритиш талабалар ўртасида соғлом рақобатни юзага келтиради. Бу эса ўз навбатида, жисмоний тарбия таълимининг интерактив мухитини яратади ва фанлараро боғлиқликни (педагогика, ИКТ, валеология) таъминлайди.

### **ХУЛОСА**

Жисмоний тарбия фанини инновацион педагогик технологиялар, хусусан, ўйинлаштириш ва рақамли воситалар асосида ташкил этиш талабаларнинг фанга бўлган қизиқишини сезиларли даражада оширади. Инновацион ёндашув нафақат талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини, балки уларнинг организми тизимлари (нафас олиш, юрак-қон томир) функционал имкониятларини яхшилайти (ўсиш суръати 18% дан 25% гача). Жисмоний тарбия жараёнига деонтологик ёндашувни жорий этиш талабаларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини мажбурият эмас, балки ҳаётий эҳтиёж сифатида шакллантиришнинг асосий омили ҳисобланади.

### **Адабиётлар рўйхати**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги «Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-6099-сонли Фармони.

2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2008.

3. Исмадияров А. К. Жисмоний тарбия дарсларида инновацион технологиялардан фойдаланиш. // Тошкент, 2022.