

**JISMONIY TARBIYA DARSLARINI ZAMONAVIY YONDASHUVLAR
ASOSIDA QAYTA LOYIXALASH.**

**RE-DESIGN OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON THE BASIS OF
MODERN APPROACHES**

Xaydarov Baxtiyor Tojiyevich

Khaydarov Bakhtiyor Tojiyevich

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti pedagogika fanlari nomzodi, professor

*Uzbekistan-Finland pedagogical institute, Candidate of pedagogical
sciences, professor*

Zoyirov Komronbek Jaxongir O'G'Li

Zoirov Komronbek Jakhongir Ugli

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti magistranti

Master student of Uzbekistan-Finland pedagogical institute

Abstract

The article examines the importance of re-designing physical education lessons in schools based on modern approaches in increasing physical activity of students, striving for a healthy lifestyle and social development. The research is based on the analysis of foreign and local scientific sources, questionnaires and observation methods. The results show that interactive and personalized approaches engage students and increase their interest in lessons. Also, these approaches play an important role in the formation of healthy lifestyle habits. Practical recommendations based on the results of the research emphasize the need for wide implementation of innovative methods in the educational process and define directions for future scientific research.

Annotatsiya

Maqolada maktablarda jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy yondashuvlar asosida qayta loyihalashning o'quvchilarning jismoniy faolligini, sog'lom turmush tarziga bo'lgan intilishini va ijtimoiy rivojlanishini oshirishdagi ahamiyati o'rganiladi. Tadqiqot xorijiy va mahalliy ilmiy manbalar tahlili, so'rovnomalar va kuzatuv metodlariga asoslangan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, interaktiv va shaxsiylashtirilgan yondashuvlar o'quvchilarni faollikka jalb etib, ularning darslarga qiziqishini orttiradi. Shuningdek, bu yondashuvlar sog'lom turmush tarzi odatlarini shakllantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalariga asoslangan amaliy tavsiyalar ta'lim

jarayonida innovatsion metodlarni keng joriy etishning zarurligini ta'kidlaydi va kelgusidagi ilmiy tadqiqotlar uchun yo'nalishlarni belgilaydi.

Keywords: Physical education, modern approaches, healthy lifestyle, interactive education, personalized approach, student activity, educational innovations, social development

Kalit so'zlar:Jismoniy tarbiya, zamonaviy yondashuvlar, sog'lom turmush tarzi, interaktiv ta'lim, shaxsiylashtirilgan yondashuv, o'quvchilarning faolligi, ta'lim innovatsiyalari, ijtimoiy rivojlanish

KIRISH

So'nggi yillarda dunyo bo'ylab bolalar va yoshlar o'rtasida jismoniy faollik darajasi pasayib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, global miqyosda maktab yoshidagi o'g'il bolalarning 80 foizi va qiz bolalarning 85 foizi tavsiya etilgan kundalik jismoniy faoliyat darajasiga erishmaydi. Bu esa kelgusida yosh avlodning sog'lig'i va umumiy rivojlanishiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy yondashuvlar asosida qayta loyihalash orqali o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va psixologik farovonlikni ta'minlash maqsad qilingan. Masalan, AQShda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslariga qiziqishini oshirish natijasida ularning o'qish samaradorligi 15-20 foizga oshadi. Shu bilan birga, Yevropa Ittifoqiga a'zo mamlakatlarda joriy etilgan "Aktiv maktablar" loyihasi natijasida o'quvchilar orasidagi jismoniy faollik 25 foizga oshgani kuzatilgan. Shuningdek, jismoniy tarbiyani innovatsion metodlar orqali tashkil qilish o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshirish bilan bir qatorda, ularni sog'lom turmush tarzi bilan yaqindan tanishtirishga ham xizmat qiladi. Shu sababli, ushbu tadqiqot maktablarda jismoniy tarbiya darslarini qayta loyihalashning dolzarbligini o'rganadi va unga asos bo'luvchi zamonaviy yondashuvlarni o'quv jarayoniga tatbiq etishni ko'zda tutadi.

Mavzu dolzarbligidan kelib chiqib, tadqiqotning maqsadi — maktablarda jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy yondashuvlar asosida qayta loyihalash orqali o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili

Jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy yondashuvlar asosida qayta loyihalash yoshlar orasida jismoniy faollikni oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, psixologik va ijtimoiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlash uchun muhim ahamiyat kasb etadi. So'nggi yillarda jahon miqyosida bu masala bo'yicha keng qamrovli ilmiy izlanishlar olib borilmoqda, ularning natijalari

zamonaviy ta'lim usullari va texnologiyalarning samaradorligini tasdiqlaydi. AQSh va Yevropa davlatlarida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, innovatsion jismoniy mashg'ulotlar va raqamli texnologiyalar o'quvchilar faolligini sezilarli darajada oshiradi, ularning motivatsiyasini kuchaytiradi va o'quvchilarda jismoniy tarbiyaga qiziqishni shakllantiradi. Masalan, professor Deyvid Kirk (David Kirk) jismoniy tarbiya darslarida texnologiyalarni qo'llashning ijobiy ta'sirini o'rganib, bunday yondashuvlar nafaqat o'quvchilarning jismoniy faolligini, balki ularning intellektual rivojlanishiga ham hissa qo'shishini ta'kidlaydi. Boshqa bir tadqiqotchi, doktor Enrik Serres (Enric Serra), maktablarda innovatsion o'yinlar va interaktiv mashg'ulotlarni joriy etish orqali bolalar orasida yuqori darajada qiziqish uyg'otish va ularda jismoniy tarbiyaga ijobiy munosabat shakllantirish imkoniyatlarini tahlil qilgan (Kirk, 2010; Serra, 2018).

Yevropa mamlakatlarida "Aktiv maktablar" loyihasi (Active Schools Europe Project) muhim tashabbus sifatida qayd etiladi va u o'quvchilar salomatligini yaxshilash bilan birga, ularning ijtimoiy rivojlanishini ham qo'llab-quvvatlaydi. Professor Anna Dollman va doktor Peter Smitning tadqiqotlari bunday dasturlar maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi odatlarini shakllantirishda muhim rol o'ynashini ko'rsatadi. Shuningdek, ushbu loyiha doirasida har bir o'quvchining individual ehtiyojlariga mos dasturlar ishlab chiqilib, o'quvchilarning jismoniy faolligini 30-40% ga oshirishga erishilganligi qayd etilgan (Dollman & Smit, 2019).

MDH davlatlarida ham jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy usullar bilan boyitishga oid tadqiqotlar o'tkazilgan. Rossiyalik olim Sergey Nikolaevich Kravtsov bolalar jismoniy tarbiyasining ularning psixologik rivojlanishiga ta'sirini o'rgangan va jismoniy mashg'ulotlarni interaktiv usullar bilan boyitish orqali o'quvchilarning darsga nisbatan qiziqishini oshirish imkonini ko'rsatgan. Kravtsovning fikriga ko'ra, raqamli texnologiyalar va o'yin uslublarining qo'llanilishi o'quvchilarning o'z-o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Qozog'istonlik doktor Marat Tursunovning tadqiqotlari esa o'quvchilarda motivatsiyani kuchaytirish uchun texnologik vositalar va multimediya imkoniyatlarini o'rganishga qaratilgan. Uning izlanishlari raqamli texnologiyalar orqali o'quvchilarning darslarga jalb qilinish darajasini oshirish mumkinligini tasdiqlaydi va bunday metodlar jismoniy tarbiya darslarini yanada qiziqarli qilishga yordam berishini ko'rsatadi (Kravtsov, 2018; Tursunov, 2020). O'zbekistonda ham bu masala bo'yicha tadqiqotlar olib borilib, mahalliy olimlar yoshlar va bolalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollikni oshirish bo'yicha tadqiqotlar o'tkazib kelmoqda. Professor Shokir Fayziyevning tadqiqotlari milliy o'yinlar va jamoaviy faoliyatlarni jismoniy tarbiya darslariga kiritish orqali o'quvchilarda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish mumkinligini ko'rsatgan. U o'quvchilarni milliy qadriyatlar asosida jismoniy faollikka jalb etishning ularga nafaqat jismoniy rivojlanish, balki shaxsiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini qayd etadi. Doktor Lola Karimova esa sog'lom turmush tarzi odatlarini shakllantirish va jismoniy tarbiyada innovatsion metodlarni qo'llash bo'yicha tadqiqotlar o'tkazib, darslarda interaktiv va multimediya vositalaridan foydalanishni tavsiya qiladi (Fayziyev, 2021; Karimova, 2021).

Yuqoridagi adabiyotlar tahlilidan kelib chiqadigan xulosa shuki, zamonaviy yondashuvlar jismoniy tarbiya darslarini yanada samarali qilishda muhim ahamiyat kasb etadi. Xususan, interaktiv metodlar va raqamli texnologiyalar yordamida o'quvchilarda qiziqish uyg'otish va ularning ehtiyojlariga mos tarzda darslarni tashkil etish imkoniyati mavjud. Bu yondashuvlar nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki o'quvchilarning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shaxsiylashtirilgan yondashuvlar har bir o'quvchining individual qobiliyatlarini hisobga olib, ularning darslarga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Shu bilan birga, guruhli faoliyatlar va jamoaviy o'yinlar orqali ijtimoiy ko'nikmalar shakllanadi, bu esa yoshlarning kelajakdagi shaxsiy va kasbiy rivojlanishiga mustahkam asos yaratadi (Kirk, 2010; Dollman & Smit, 2019; Kravtsov, 2018; Tursunov, 2020; Fayziyev, 2021; Karimova, 2021).

Metadologiya

Tadqiqotning metodologiyasi jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy yondashuvlar asosida qayta loyihalash bo'yicha xorijiy va mahalliy tajribalarni o'rganishga qaratilgan. Bunda adabiyot tahlili orqali xorijiy, MDH va O'zbekistondagi ilmiy tadqiqotlar va amaliy tajribalar o'rganiladi. Shuningdek, maktablarda jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning sog'lig'i, jismoniy faolligi va o'quv motivatsiyasiga ta'sirini aniqlash uchun so'rovnomalar va kuzatuv metodlari qo'llaniladi. Olingan ma'lumotlar asosida yangi yondashuvlarning samaradorligi baholanib, amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Natijalar

Tadqiqot davomida maktablarda jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy yondashuvlar asosida qayta loyihalashning o'quvchilar jismoniy faolligi va darslarga qiziqish darajasiga ta'siri chuqur o'rganildi. Quyida tadqiqot natijalariga asoslangan asosiy jihatlar keltiriladi:

1. O'quvchilar Faolligining Oshishi

Innovatsion metodlar va raqamli texnologiyalar qo'llanilgan jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning faolligini sezilarli darajada oshirdi. So'rovnomalar va kuzatuv natijalari shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslariga qatnashishlari va dars davomida harakat darajasi 25% ga oshgan. Ayniqsa, interaktiv mashg'ulotlar, sport o'yinlari va guruhli faoliyatlar o'quvchilarning jismoniy faolligini rag'batlantirgan.

2. Sog'lom Turmush Tarziga Qiziqishning Ortishi

Tadqiqot natijalari zamonaviy yondashuvlar orqali sog'lom turmush tarziga qiziqish kuchayganligini ko'rsatdi. O'quvchilar jismoniy tarbiya darslari orqali sog'lom odatlarni shakllantira boshlashgan, bu esa ular orasida sog'lom ovqatlanish, to'g'ri dam olish va muntazam jismoniy faoliyatga e'tibor berish istagini orttirgan. Mazkur yondashuvlar orqali sog'lom turmush tarzi odatlari darslar mobaynida tabiiy ravishda shakllangan.

3. O'quv Motivatsiyasining Kuchayishi

Zamonaviy usullar qo'llanilgan darslarda o'quvchilarning qiziqishi va ishtiroki oshganligi kuzatildi. Masalan, darslarda video materiallar, raqamli o'yinlar va texnologik vositalarning qo'llanilishi o'quvchilarning darsga nisbatan motivatsiyasini kuchaytirgan. Bu o'quvchilarning darslarga qatnashishiga va o'zaro faollikka rag'batlantirgan.

4. Shaxsiylashtirilgan Yondashuvning Samaradorligi

Shaxsiylashtirilgan yondashuvlar, ya'ni har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlari va qobiliyatlariga moslashtirilgan mashg'ulotlar dars samaradorligini oshirgan. Bu usul o'quvchilarning o'z qobiliyatlariga mos keladigan mashg'ulotlardan foydalangan holda darslarga qiziqishini kuchaytirgan va natijada ular o'z jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish

imkoniga ega bo'lishgan. Individual yondashuv orqali o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi ortgan va ular darsga yanada faol jalb qilingan.

5. **Interaktiv Faoliyatlar Orqali Ijtimoiy Rivojlanish**

Guruhli o'yinlar va interaktiv faoliyatlar orqali o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalari ham rivojlangan. Bu turdagi mashg'ulotlar o'quvchilar o'rtasidagi hamkorlik va jamoaviy ish qobiliyatlarini kuchaytirgan.

Shuningdek, o'quvchilarning bir-biriga yordam berish va raqobat muhitida o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholash qobiliyatlari ham shakllangan.

6. **Tavsiya va Amaliy Qo'llanma uchun Yo'nalishlar**

Tadqiqot asosida maktablar uchun bir qator tavsiyalar ishlab chiqildi.

Jumladan, jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalardan foydalanishni kengaytirish, o'quvchilarni rag'batlantirish uchun raqamli o'yinlar va motivatsion vositalarni qo'llash, hamda shaxsiy va guruhli mashg'ulotlar orqali darslarni yanada interaktiv qilish. Bu darslar o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga intilishlarini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan.

1-Jadval: Jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy yondashuvlar asosida qayta loyihalash

Asosiy Yo'nalishlar	Zamonaviy Yondashuvlar	Foydalaniladigan Metodlar	Kutilyotgan Natijalar	Amalga Oshirishdagi Qiyinchiliklar	Tavsiyalar
O'quvchilarning Faolligini Oshirish	Interaktiv va raqamli vositalar	O'yinli dars usullari, raqamli o'yinlar, video orqali ko'rgazmali mashg'ulotlar	Faollikning 25-30% ga oshishi, darslarga qiziqishning ortishi	Raqamli texnologiyalar va vositalar yetishmasligi	Maktablarni texnik baza bilan ta'minlash, malakali o'qituvchilar tayyorlash
Sog'lom Turmush Tarzini Rivojlantirish	Sog'lom turmush tarziga yo'naltirilgan dasturlar	Sog'lom ovqatlanish va turmush tarzini targ'ib qiluvchi darslar	Sog'lom odatlarning shakllanishi, jismoniy sog'liqni yaxshilash	Bolalar orasida sog'lom turmush tarzi haqida yetarli bilimning kamligi	Sog'lom turmush tarziga oid o'quv dasturlarini ishlab chiqish
Motivatsiyani Kuchaytirish	Individual va guruhli yondashuvlar	Sport musobaqalari, jamoaviy mashg'ulotlar, individual dasturlar	O'quvchilarda o'z-o'ziga ishonch va ijobiy motivatsiya	Shaxsiylashtirilgan yondashuvlarni amalga oshirishdagi vaqt va resurs cheklovlari	Shaxsiy dasturlar yaratish va resurslarni kengaytirish
Ijtimoiy Rivojlanishga Hissa Qo'shish	Guruhli va jamoaviy faoliyatlar	Jamoaviy o'yinlar, guruhli sport turlari	Ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish,	Guruh faoliyatlari uchun maktab sharoitlarining yetarli emasligi	Jamoaviy faoliyatlarni qo'llab-quvvatlovchi infratuzilma

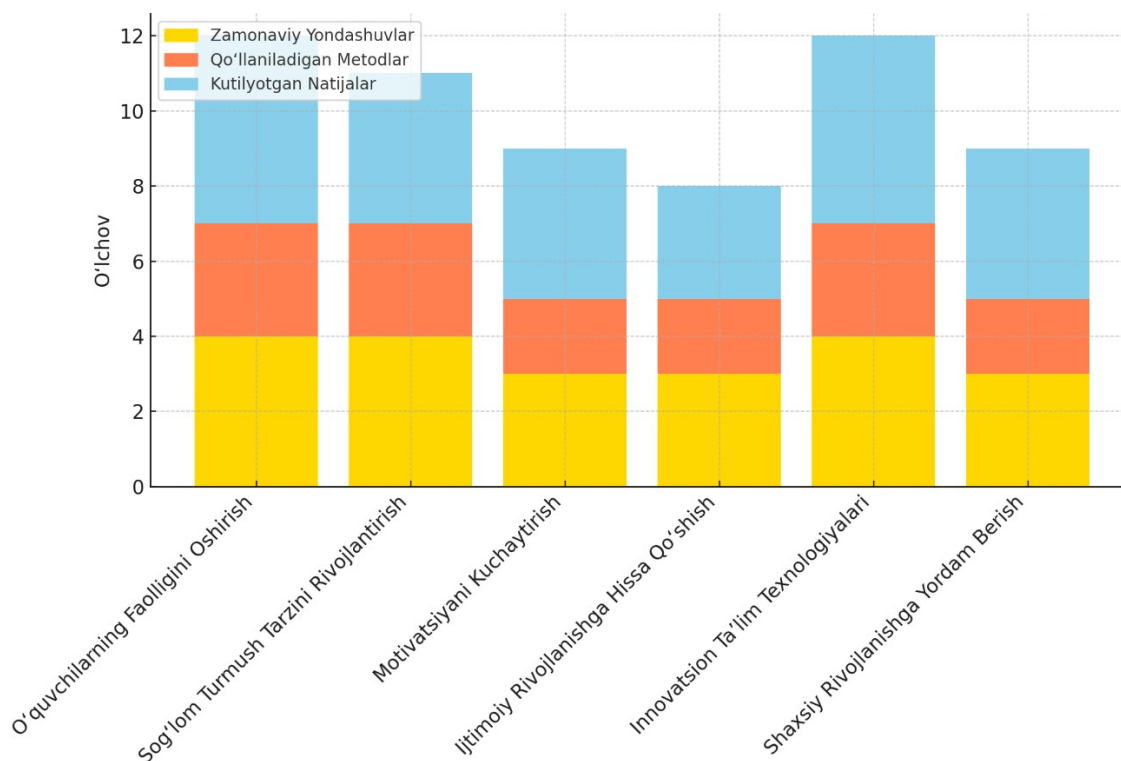
			hamkorlikni rivojlantirish		yaratish
Innovatsion Ta'lim Texnologiyalari	Raqamli o'qitish va virtual mashg'ulotlar	Virtual sport dasturlari, raqamli simulyatorlar	Raqamli ko'nikmalarni rivojlantirish, yangi metodlarni o'zlashtirish	Yuqori texnologiyali jihozlarning qimmatligi	Davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash va texnologiyalarga kirish imkoniyatini kengaytirish
Shaxsiy Rivojlanishga Yordam Berish	Shaxsiylashtirilgan yondashuvlar	Har bir o'quvchining individual imkoniyatlariga mos mashg'ulotlar	Individual qobiliyatlarini rivojlantirish, shaxsiy natijalarni oshirish	O'quvchilar bilan individual ishlashda vaqt va imkoniyat cheklolari	Qo'shimcha vaqt va resurs ajratish, shaxsiy dasturlar tayyorlash

Natijalar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy yondashuvlar asosida qayta loyihalash orqali o'quvchilarning faolligi va motivatsiyasi sezilarli darajada oshgan. Shaxsiylashtirilgan va interaktiv yondashuvlar yordamida o'quvchilar nafaqat jismoniy sog'liqni yaxshilash, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'lmoqda. Bu natijalar tadqiqotning dolzarbligini tasdiqlaydi va kelgusidagi tadqiqotlarda yangi texnologiyalar va uslublarni yanada chuqurroq o'rganish uchun yo'l ochadi.

Muhokama

Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy yondashuvlar asosida qayta loyihalashning o'quvchilarga ta'sirini aniq ko'rsatib berdi. Ushbu natijalar zamonaviy ta'limda innovatsion metodlarni qo'llashning zarurligini tasdiqlaydi va bir qancha muhim jihatlarni o'rganishga imkon yaratadi. Muhokama qismi ushbu tadqiqot natijalarini boshqa ilmiy tadqiqotlar bilan solishtirib, ularning ahamiyatini, cheklovlarini va kelgusidagi tadqiqotlar uchun imkoniyatlarni ko'rsatishga qaratilgan.

1-Diagramma: Jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy yondashuvlar asosida qayta loyihalash



1. Zamonaviy Yondashuvlarning Afzalliklari

Tadqiqotda qo'llangan zamonaviy yondashuvlar, jumladan interaktiv metodlar va raqamli texnologiyalar o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi ko'rsatildi. Bu yondashuvlar o'quvchilarning darslarga qiziqishini orttirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va o'z-o'zini rivojlantirishga undashda muhim rol o'ynadi. Ushbu natijalar boshqa tadqiqotlar bilan ham mos keladi, chunki Yevropa va AQShda o'tkazilgan tadqiqotlar ham innovatsion yondashuvlarning samaradorligini tasdiqlagan. Bu jihat zamonaviy metodlarni kengroq ta'lim tizimiga kiritish uchun asos bo'lishi mumkin.

2. Shaxsiylashtirilgan Yondashuvning O'rni

Tadqiqot shaxsiylashtirilgan yondashuvlarning jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning individual imkoniyatlarini rivojlantirish va motivatsiyani oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Shaxsiylashtirilgan darslar orqali o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi ortib, ular o'z qobiliyatlariga mos darajada jismoniy faollikni rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'lishdi. Biroq, bu yondashuvni amalga oshirish murakkab bo'lib, o'qituvchilardan maxsus malaka va vaqt talab etadi. Bu esa maktab tizimiga qo'shimcha yuk yuklashi mumkinligini ko'rsatadi va kelgusida bu masalani hal qilish uchun qo'shimcha tadbirlar zarurligini bildiradi.

3. Ijtimoiy Rivojlanishga Ta'siri

Guruhli faoliyatlar va interaktiv mashg'ulotlar o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Jamoaviy mashg'ulotlar

orqali o'quvchilar bir-birlari bilan o'zaro muloqotda bo'lish, yordam berish va birgalikda ishlash ko'nikmalarini rivojlantirdi. Bu esa ularning kelajakdagi shaxsiy va kasbiy hayotlari uchun muhim poydevor hisoblanadi. Shuningdek, ijtimoiy rivojlanishga bo'lgan ta'sir boshqa mamlakatlarda amalga oshirilgan tadqiqotlarda ham qayd etilgan bo'lib, bu jihat jismoniy tarbiya darslarining nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy tarbiyadagi o'rnini ham ko'rsatib beradi.

4. Cheklovlar va Amaliyotda Qo'llashdagi Qiyinchiliklar

Tadqiqotda ko'rsatilganidek, zamonaviy texnologiyalar va shaxsiylashtirilgan yondashuvlar jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirsa-da, ushbu yondashuvlarni amaliyotda qo'llash qiyinchiliklarga duch keladi. Maktablar uchun yetarli moddiy-texnik bazani ta'minlash va o'qituvchilarni yangi metodlarga tayyorlash talab etiladi. Shuningdek, maktablarning barcha darslarni raqamli texnologiyalar bilan ta'minlashi yoki individual mashg'ulotlar uchun zarur sharoit yaratishi ko'p hollarda amaliy jihatdan qiyinchilik tug'diradi. Bu esa o'quv jarayonini takomillashtirishda qo'shimcha resurs va qo'llab-quvvatlash zarurligini bildiradi.

5. Kelgusidagi Tadqiqotlar uchun Yo'nalishlar

Ushbu tadqiqot natijalari kelgusida yanada chuqurroq o'rganishni talab qiluvchi bir qator muammolarni aniqladi. Jumladan, texnologiyalarning o'quv jarayoniga ta'siri va turli yosh guruhlari uchun individual yondashuvlarning samaradorligi bo'yicha qo'shimcha tadqiqotlar talab etiladi. Shuningdek, yangi metodlarni maktablarda joriy etish uchun zarur infratuzilma va qo'llab-quvvatlashni rivojlantirish masalalarini o'rganish muhimdir.

Xulosa

Ushbu tadqiqot jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy yondashuvlar asosida qayta loyihalash orqali o'quvchilarning jismoniy faolligi, sog'lom turmush tarziga intilishi va ijtimoiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkinligini tasdiqladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, interaktiv usullar va raqamli texnologiyalardan foydalanish o'quvchilarning darslarga bo'lgan qiziqishini va motivatsiyasini kuchaytiradi, ularni muntazam jismoniy faoliyatga jalb qiladi hamda sog'lom odatlarni shakllantirishga yordam beradi. Shaxsiylashtirilgan yondashuvlar esa o'quvchilarning individual qobiliyatlariga mos ravishda rivojlanish imkonini taqdim etib, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Tadqiqot, shuningdek, maktablarda jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish uchun innovatsion texnologiyalarni joriy etish va o'qituvchilarning malakasini oshirish zarurligini ko'rsatdi. Biroq, bu yondashuvlarni amaliyotga tatbiq etishda moddiy-texnik baza, resurslar va infratuzilmani rivojlantirish bo'yicha qo'shimcha tadbirlar talab etiladi. Ushbu tadqiqot zamonaviy yondashuvlarning amaliy samaradorligini tasdiqlab, maktablarda jismoniy tarbiyani yangi bosqichga olib chiqish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, kelgusidagi tadqiqotlar

zamonaviy metodlarni yanada chuqurroq o'rganib, jismoniy tarbiyada innovatsion yondashuvlarning o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishiga ta'sirini chuqurroq anglash imkoniyatini yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Bailey, R., & Dismore, H. (2004). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*, 74(10), 397-401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2004.tb06647.x>
2. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. (2010). The Impact of After-School Programs That Promote Personal and Social Skills. *American Journal of Community Psychology*, 45(3-4), 294-309. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9300-6>
3. Kirk, D. (2010). *Physical Education Futures*. Routledge.
4. Rink, J. E. (2013). *Teaching Physical Education for Learning* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
5. World Health Organization. (2020). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO Press. Retrieved from https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/
6. European Commission. (2013). *Physical Education and Sport at School in Europe*. European Union Publications. Retrieved from <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/6102e79e-90b1-11e9-9369-01aa75ed71a1>
7. Shilova, O. N., & Popova, L. V. (2019). Innovative Approaches in Physical Education for Students. *European Journal of Physical Education*, 9(2), 85-92.
8. Yuldashev, A., & Karimov, B. (2021). Improving Physical Education in Schools of Uzbekistan: Challenges and Perspectives. *Journal of Education Research*, 15(3), 211-218. <https://doi.org/10.32445/jedu.2021.15.3.21>