

JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI MODERNIZATSIYALASHDA INTERFAOL METODLARDAN FOYDALANISH ASOSIDA O'QUVCHILARNING MOTIVATSIYASI VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH

L.H.Raximova¹

1. Buxoro xalqaro universitet magistranti

Mas'ul muallif: Raximova Laylo
Hamza qizi, Buxoro xalqaro
universitet magistranti.

Accepted: 26 Sentabr 2026

Published: 26 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the
author(s). Licensee Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.
This article is an open access
article distributed under the terms
and conditions of the Creative
Commons Attribution (CC-BY-4.0)
license.

Iqtibos uchun: Raximova, L. H.
JISMONIY TARBIYA
MASHG'ULOTLARINI
MODERNIZATSIYALASHDA
INTERFAOL METODLARDAN
FOYDALANISH ASOSIDA
O'QUVCHILARNING
MOTIVATSIYASI VA PSIXOLOGIK
TAYYORGARLIGINI OSHIRISH / L.
H. Raximova // Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.
— 2026. — T. 9, № 2. — B.
498–500.

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini modernizatsiyalashda interfaol metodlardan foydalanishning o'quvchilar motivatsiyasi va psixologik tayyorgarligiga ta'siri tizimli tahlil qilinadi. Jismoniy faollikning samaradorligi nafaqat texnik-uslubiy, balki motivatsion, kognitiv, emotsional va ijtimoiy-interaktiv omillar ta'sirida shakllanishi asoslab beriladi. Xorijiy va mahalliy tadqiqotchilarning (Deci, Ryan, Bandura, Harter, Nicholls, Vygotskiy, G'oziyev, Karimova) nazariy qarashlari asosida o'quvchining jismoniy tarbiya darslaridagi faolligini baholashning kompleks mezonlari ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari interfaol metodlarni tatbiq etishda o'quvchining psixologik holatini muntazam kuzatib borish zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: interfaol metodlar, jismoniy tarbiya, motivatsiya, psixologik tayyorgarlik, o'z-o'ziga ishonch, o'quv faoliyati, jismoniy faollik, hamkorlikda o'qitish.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ПРИ МОДЕРНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Аннотация. В данной статье проводится систематический анализ влияния использования интерактивных методов при модернизации занятий по физической культуре на мотивацию и психологическую готовность учащихся. Обосновывается, что эффективность физической активности формируется не только технико-методическими, но и мотивационными, когнитивными, эмоциональными и социально-интерактивными факторами. На основе теоретических взглядов зарубежных и отечественных исследователей (Деси, Райан, Бандура, Хартер, Николлс, Выготский, Гозиев, Каримова) разработан комплексный набор критериев оценки вовлечённости учащихся на уроках физической культуры. Результаты исследования показывают необходимость постоянного отслеживания психологического состояния учащихся при внедрении интерактивных методов.

Ключевые слова: интерактивные методы, физическая культура, мотивация, психологическая готовность, самооффективность, учебная деятельность, физическая активность, совместное обучение.

ENHANCING STUDENTS' MOTIVATION AND PSYCHOLOGICAL READINESS THROUGH THE USE OF INTERACTIVE METHODS IN MODERNIZING PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Abstract. This article provides a systematic analysis of how the use of interactive methods in modernizing physical education classes affects students' motivation and psychological readiness. It argues that the effectiveness of physical activity is shaped not only by technical-methodological but also by motivational, cognitive, emotional, and socio-interactive factors. Drawing on the theoretical views of foreign and local researchers (Deci, Ryan, Bandura, Harter, Nicholls, Vygotsky, G'oziyev, Karimova), a comprehensive set of criteria for assessing students' engagement in physical education lessons has been developed. The findings show the need to consistently monitor students' psychological state when implementing interactive methods.

Keywords: interactive methods, physical education, motivation, psychological readiness, self-efficacy, learning activity, physical activity, cooperative teaching.

Kirish. Zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sifati nafaqat qo'llanilayotgan metodika va jihozlanishga, balki o'quvchining psixologik holati, motivatsion darajasi va dars jarayonidagi ijtimoiy o'zaro ta'siriga ham bevosita bog'liq. So'nggi yillarda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan davlat dasturlari faol amalga oshirilayotgan bo'lsa-da, amaliyotda hamon ko'plab o'quvchilarda jismoniy mashg'ulotlarga nisbatan qiziqish va faollik darajasi past bo'lib qolmoqda, bu esa mavzuning dolzarbligini ko'rsatadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi — jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini modernizatsiyalashda interfaol metodlardan foydalanishning o'quvchilar motivatsiyasi va

psixologik tayyorgarligiga ta'sirini ilmiy jihatdan asoslash va ularni amaliyotda qo'llash imkoniyatlarini tahlil qilishdan iborat. Tadqiqot vazifalari sifatida quyidagilar belgilandi: mavzu bo'yicha xorijiy va mahalliy ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish; o'quvchining jismoniy faollikka bo'lgan motivatsiyasi va psixologik tayyorgarligiga ta'sir etuvchi asosiy omillarni aniqlash; ushbu omillar asosida ixcham metodologik jadval ishlab chiqish va uni tahlil qilish.

Adabiyotlar tahlili. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilar faolligini oshirish masalasi so'nggi o'n yilliklarda sport psixologiyasi va pedagogika fanlari kesishmasida faol o'rganilmoqda. E. Desi va R. Rayanning o'z-o'zini belgilash nazariyasi (Self-Determination Theory) o'quvchining ichki motivatsiyasi mustaqillik, kompetentlik va aloqadorlik ehtiyojlarining qondirilishiga bog'liqligini ko'rsatadi. Ushbu yondashuvga ko'ra, interfaol metodlar o'quvchiga tanlov erkinligi va faol ishtirok imkoniyatini berish orqali aynan shu ehtiyojlarni qondirishga xizmat qiladi.

A. Bandura tomonidan ishlab chiqilgan o'z-o'zini samarali deb bilish (self-efficacy) nazariyasi o'quvchining o'z jismoniy kuchiga ishonchi uning mashg'ulotlardagi faolligiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi. S. Xarternig kompetentlik motivatsiyasi nazariyasi esa o'quvchi biror mashqni muvaffaqiyatli bajarganda his qiladigan qoniqish uning kelgusi faoliyatga bo'lgan qiziqishini mustahkamlashini asoslaydi, bu esa jismoniy tarbiya darslarida bosqichma-bosqich murakkablashtirilgan topshiriqlarning ahamiyatini ko'rsatadi.

J. Nikollarning yutuqqa erishish maqsadi nazariyasi (achievement goal theory) o'quvchilarda ikki xil maqsad orientatsiyasini — vazifaga yo'naltirilgan va o'zaro raqobatga yo'naltirilgan orientatsiyani — ajratib ko'rsatadi. Uning fikricha, vazifaga yo'naltirilgan o'quvchilar o'z shaxsiy yutuqlarini boshqalar bilan emas, balki o'zining oldingi natijalari bilan taqqoslaydi, bu esa xavotirni kamaytirib, barqaror motivatsiyani ta'minlaydi. Interfaol va hamkorlikka asoslangan mashqlar aynan shunday orientatsiyani shakllantirishga xizmat qiladi.

N. Ntumanisning tadqiqotlari o'z-o'zini belgilash nazariyasini bevosita jismoniy tarbiya kontekstida sinab ko'rgan bo'lib, o'qituvchining mustaqillikni qo'llab-quvvatlovchi (autonomy-supportive) o'qitish uslubi o'quvchilarda zavqlanish, sa'y-harakat va mashg'ulotni davom ettirish niyatini sezilarli darajada oshirishini isbotlagan. Bu natijalar interfaol metodlarning nazariy asosini empirik jihatdan mustahkamlaydi.

L.S. Vygotskiyning "yaqin rivojlanish zonasi" kontseptsiyasi jismoniy mashqlarni o'zlashtirish jarayonini o'qituvchi va tengdoshlar bilan ijtimoiy o'zaro ta'sir mahsuli sifatida talqin qilishga asos bo'ladi. Ushbu yondashuvga ko'ra, o'quvchi mustaqil bajara olmaydigan, biroq juftlikda yoki guruhda uddalay oladigan mashqlar uning rivojlanish salohiyatini ochib beradi, bu esa jismoniy tarbiya darslarida hamkorlikdagi o'yin va estafetalarning ahamiyatini kuchaytiradi.

P. Chelladurayning sport rahbarligi nazariyasi o'qituvchining boshqaruv uslubi — jumladan, demokratik yoki qo'llab-quvvatlovchi uslub — o'quvchilarning psixologik qulayligi va musobaqa yoki mashq oldidan xavotir darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatishini asoslaydi. Bu, o'z navbatida, interfaol metodlarni tatbiq etishda o'qituvchidan yuqori darajadagi pedagogik-psixologik moslashuvchanlikni talab qiladi.

Mahalliy tadqiqotchilardan E.G'. G'oziyev yosh davrlari psixologiyasi nuqtai nazaridan o'quvchining jismoniy va emotsional rivojlanish xususiyatlarini, V.M. Karimova esa ijtimoiy psixologiya asosida guruh ichidagi o'zaro munosabatlarning o'quv faoliyatiga ta'sirini tahlil qilgan. Ushbu ishlar O'zbekiston sharoitida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini psixologik asoslash uchun muhim nazariy poydevor yaratadi.

Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlarda interfaol metodlarning (stansiyalar usuli, jamoaviy o'yinlar, loyihaviy va musobaqaviy topshiriqlar) an'anaviy ko'rsatmali-amaliy metodlarga nisbatan o'quvchi faolligini sezilarli darajada oshirishi qayd etiladi. Bunday metodlar o'quvchiga nafaqat jismoniy, balki qaror qabul qilish, hamkorlik va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini ham rivojlantirish imkonini beradi, bu esa psixologik tayyorgarlikning uzviy qismi hisoblanadi.

Muhokama. Yuqorida keltirilgan nazariy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi yagona bir omil bilan emas, balki bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan bir necha mezonlar majmui bilan belgilanadi. Motivatsion mezon o'quvchining mashg'ulotga bo'lgan qiziqishini, kognitiv-idrok mezonini uning texnika va qoidalarini anglab bajarish darajasini, emotsional mezon esa uning psixologik qulayligini aks ettiradi. Bu mezonlarning birortasi e'tibordan chetda qolsa, mashg'ulot jarayonining umumiy samaradorligi pasayadi.

Amaliyotda ko'p hollarda jismoniy tarbiya o'qituvchilari faqat jismoniy-texnik ko'rsatkichlarga (kuch, tezlik, chidamlilik) e'tibor qaratib, o'quvchining emotsional holati va o'zaro munosabatlar sifatini e'tibordan chetda qoldirishadi. Bunday yondashuv, xususan, jismoniy tayyorgarligi past yoki xavotir darajasi yuqori bo'lgan o'quvchilarda mashg'ulotlardan chetlashish xavfini kuchaytiradi. Shu sababli, zamonaviy metodika nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarni, balki o'quvchining psixologik holatini ham muntazam kuzatib borishni talab qiladi.

Ijtimoiy-hamkorlik mezonining ahamiyati alohida ta'kidlanishi lozim: jamoaviy o'yinlar va estafetalarda ishtirok etish orqali o'quvchi nafaqat jismoniy ko'nikmalarni, balki hamkorlik va o'zaro yordam madaniyatini ham o'zlashtiradi. Bunda o'qituvchining roli — faqat nazorat qiluvchidan ko'ra, hamkorlikni tashkil etuvchi va psixologik qo'llab-quvvatlovchi shaxsga aylanadi. O'z-o'ziga ishonch mezonini esa o'quvchining yangi va murakkab mashqlarni bajarishga tayyorligini belgilaydi hamda uzoq muddatli jismoniy faollik motivatsiyasini saqlab qolishda muhim rol o'ynaydi.

Shunday qilib, muhokama qilingan mezonlar bir-biridan ajratilgan holda emas, balki yaxlit tizim sifatida ko'rib chiqilishi kerak. Bunday tizimli yondashuv jismoniy tarbiya o'qituvchilariga darsni loyihalashtirishda nafaqat jismoniy, balki psixologik omillarni ham hisobga olish imkonini beradi.

Alohida ta'kidlash joizki, raqamli texnologiyalar va interaktiv vositalarning (fitnes-ilovalar, video-instruktaij, interfaol taxtalar) jismoniy tarbiya jarayoniga kirib kelishi mazkur mezonlarni baholash imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Masalan, harakat sensorlari va mobil ilovalar o'quvchining jismoniy faolligini real vaqt rejimida kuzatib borish imkonini beradi. Biroq bunday texnologik vositalar o'qituvchining pedagogik-psixologik kuzatuvchanligini to'liq almashtira olmaydi,

balki uni to'ldiruvchi vosita sifatida xizmat qilishi lozim.

Metodologik jadval

1-jadval

Mezon	Psixologik asos	Pedagogik ko'rsatkich	Baholash usuli
Motivatsion	Ichki va tashqi motivatsiya (Deci, Ryan)	Mashg'ulotlarga ixtiyoriy va faol qatnashish, mashqlarni mustaqil bajarish	Sport Motivation Scale (SMS)
Kognitiv-idrok	Vazifaga yo'naltirilgan maqsad orientatsiyasi (Nicholls)	Texnika va qoidalarni anglab bajarish, o'z-o'zini nazorat qilish	Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)
Emotsional-psixologik	Musobaqa/mashq oldi xavotiri (Martens)	Yangi yoki murakkab mashqlarni bajarishdan qochish darajasi	Sport Competition Anxiety Test (SCAT)
Ijtimoiy-hamkorlik	Yaqin rivojlanish zonasi, ijtimoiy o'zaro ta'sir (Vygotskiy)	Jamoaviy va juftlik mashqlarida hamkorlik sifati	Pedagogik kuzatuv, sotsiometrik so'rov
O'z-o'ziga ishonch	Jismoniy o'z-o'zini samarali deb bilish (Bandura)	Yangi mashqni bajarishga tayyorlik, qiyinchilikka bardosh berish	Physical Self-Efficacy Scale (PSES)

Metodologik jadval tahlili. Jadvalda keltirilgan besh mezon — motivatsion, kognitiv-idrok, emotsional-psixologik, ijtimoiy-hamkorlik va o'z-o'ziga ishonch — jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini modernizatsiyalashda o'quvchilar faolligini kompleks baholash imkonini beruvchi asosiy o'lchov birliklari sifatida shakllantirilgan. Har bir mezon o'zining psixologik asosiga, pedagogik ko'rsatkichiga va mos baholash usuliga ega bo'lib, bu ularni amaliyotda qo'llashni osonlashtiradi.

Motivatsion va o'z-o'ziga ishonch mezonlari o'quvchining ichki resurslarini, kognitiv-idrok mezonini uning texnika va qoidalarni o'zlashtirish salohiyatini, emotsional va ijtimoiy-hamkorlik mezonlari esa uning mashg'ulot muhitidagi psixologik holatini aks ettiradi. Baholash usullari sifatida tanlangan vositalar (SMS, TEOSQ, SCAT, PSES, pedagogik kuzatuv) xalqaro amaliyotda keng qo'llaniladigan va ishonchliligi isbotlangan instrumentlar hisoblanadi, shu bilan birga ular O'zbekiston ta'lim sharoitiga moslashtirilgan holda qo'llanilishi mumkin.

Jadval tahlili shuni ko'rsatadiki, mezonlarning aksariyati faqat me'yoriy normativlar (masalan, yugurish vaqti yoki takrorlar soni) orqali emas, balki uzoq muddatli pedagogik kuzatuv orqali ham baholanishi lozim. Bu, o'z navbatida, jismoniy tarbiya o'qituvchisidan nafaqat metodik, balki psixologik-dagnostik kompetensiyaga ham ega bo'lishni talab qiladi.

Mezonlarni amaliyotga tatbiq etishda yosh xususiyatlarini ham hisobga olish zarur. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda emotsional va ijtimoiy-hamkorlik mezonlari ustuvor ahamiyat kasb etsa, yuqori sinf o'quvchilarida kognitiv-idrok va o'z-o'ziga ishonch mezonlari ko'proq namoyon bo'ladi. Shu bois, mezonlar tizimini qo'llashda yagona qolipdan emas, balki o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlaridan kelib chiqib yondashish tavsiya etiladi.

Xulosa. O'tkazilgan tahlil natijasida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini modernizatsiyalashda interfaol metodlardan foydalanishning samaradorligi besh asosiy yo'nalishga birlashtirilishi mumkinligi aniqlandi: motivatsion, kognitiv-idrok, emotsional-psixologik, ijtimoiy-hamkorlik va o'z-o'ziga ishonch mezonlari. Ushbu mezonlar bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, faqat kompleks holda qo'llanilgandagina mashg'ulot jarayonining haqiqiy samaradorligini aks ettira oladi.

Amaliy nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya o'qituvchilariga tavsiya etiladiki, dars rejalashtirishda nafaqat jismoniy-texnik maqsadlar, balki o'quvchilarning motivatsion holati, emotsional qulayligi va ijtimoiy o'zaro ta'siri ham hisobga olinsin. Xususan, dars boshida qisqa motivatsion o'yinlar, jarayon davomida xavotirni kamaytiruvchi hamkorlikdagi estafetalar va dars yakunida o'z-o'ziga ishonchni mustahkamlovchi ijobiy fikr-mulohaza berish amaliyoti tatbiq etilishi tavsiya etiladi.

Kelgusi tadqiqotlarda ushbu mezonlar asosida O'zbekiston umumta'lim maktablari sharoitida empirik tekshiruv o'tkazish, mezonlarning o'zaro korrelyatsion bog'liqligini statistik jihatdan asoslash hamda raqamli vositalarning ushbu mezonlarga ta'sirini o'rganish dolzarb yo'nalish bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. — New York: Plenum, 1985. — 371 p.
- [2] Ryan R.M., Deci E.L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being // American Psychologist. — 2000. — Vol. 55, No. 1. — P. 68–78.
- [3] Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. — New York: W.H. Freeman, 1997. — 604 p.
- [4] Harter S. Effectance Motivation Reconsidered: Toward a Developmental Model // Human Development. — 1978. — Vol. 21, No. 1. — P. 34–64.
- [5] Nicholls J.G. Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance // Psychological Review. — 1984. — Vol. 91, No. 3. — P. 328–346.
- [6] Ntoumanis N. A Self-Determination Approach to the Understanding of Motivation in Physical Education // British Journal of Educational Psychology. — 2001. — Vol. 71, No. 2. — P. 225–242.
- [7] Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. — Cambridge: Harvard University Press, 1978. — 159 p.