

УДК 372.8:796

## СОВРЕМЕННЫЙ ПРИОРИТЕТ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ТРАНСФОРМАЦИЯ МЕТОДОВ ИХ ОРГАНИЗАЦИИ И РЕАЛИЗАЦИИ

**Азизова Рушен Исмаиловна**

Наманганский государственный педагогический институт, доцент  
г. Наманган, Узбекистан

ORCID iD: 0009-0004-5016-1707; E-mail: [rushenazizova59@gmail.com](mailto:rushenazizova59@gmail.com)

**Костикова Оксана Валентиновна**

Наманганский государственный педагогический институт, доцент  
г. Наманган, Узбекистан

ORCID iD: 0009-0005-2785-0560; E-mail: [kostikova.oksana@mail.ru](mailto:kostikova.oksana@mail.ru)

**Аннотация:** Статья рассматривает актуальные приоритеты школьного урока физической культуры в условиях обновления образовательных стандартов и высоких требований к здоровью сбережению обучающихся. Обосновывается переход от формально-нормативного подхода к уроку к модели, ориентированной на устойчивую мотивацию к регулярной физической активности, развитие базовых двигательных навыков и позитивного отношения к собственному здоровью. В фокусе — методы организации и реализации урока: дифференциация и индивидуализация заданий, вариативность средств, эмоциональная насыщенность и безопасная нагрузка, использование цифровых инструментов обратной связи и мониторинга. Обобщены типовые трудности школьной практики (однообразие, перегрузка, разрыв между требованиями и реальными условиями зала/площадки) и предложены решения, повышающие вовлеченность и качество выполнения: модульная структура урока, краткие «интервалы активности», игровые и соревновательные формы, адресная поддержка учащихся с разным уровнем подготовки. Показано, что при грамотной организации урок трансформируется из «проверки нормативов» в пространство формирования долгосрочных привычек к движению и здоровому образу жизни. Практические рекомендации адаптированы к реальным условиям школ Узбекистана (фиксированные учебные окна, ограниченные ресурсы, неоднородные классы) и могут быть внедрены без существенных затрат, что соответствует государственным приоритетам развития образования и массового спорта.

**Ключевые слова:** урок физической культуры, физическое воспитание, физическая активность, система здоровья сбережения, осознанная потребность, коммуникативные компетенции, организаторские компетенции, дифференцированный метод, цифровизация образования.

**JISMONIY TARBIYA DARSLARINING ZAMONAVIY USTUVOR  
YO'NALISHLARI VA ULARNI TASHKIL ETISH USULLARINING  
TRANSFORMATSIYASI**

**Annotatsiya:** Maqola maktabdagi jismoniy tarbiya darslarining zamonaviy ustuvor yo'nalishlarini tahlil qiladi. An'anaviy «me'yorlarni bajarish» yondashuvdan muntazam jismoniy faollikka barqaror ichki motivatsiya shakllantirish, zarur harakat ko'nikmalarini rivojlantirish va sog'liqqa ongli munosabatni tarbiyalashga yo'naltirilgan modelga o'tish asoslab beriladi. Darsni tashkil etish va amalga oshirish bo'yicha usullar ko'rsatiladi: topshiriqlarni tabaqalashtirish va individuallashtirish, vositalarning variativligi, emotsional boylik va xavfsiz yuklama, raqamli qayta aloqa va monitoring vositalaridan foydalanish. Maktab amaliyotidagi tipik muammolar (bir xil mashg'ulotlar, ortiqcha yuklama, zallar/poligonlar imkoniyatlarining chegaralanganligi) sanaladi va ularni bartaraf etish yechimlari taklif etiladi: modul tuzilma, qisqa «faollik intervallari», o'yin va musobaqa elementlari, tayyorgarligi turlicha bo'lgan o'quvchilarni maqsadli qo'llab-quvvatlash. To'g'ri tashkil etilgan dars me'yorlarni tekshirishdan ko'ra, sog'lom turmush tarzi odatlarini shakllantirish maydoniga aylanadi. Tavsiyalar O'zbekiston maktablarining real sharoitlariga moslashtirilgan bo'lib, katta xarajatlarni talab qilmaydi va ta'lim hamda ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha davlat ustuvor yo'nalishlariga mos keladi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya darsi; jismoniy tarbiya; jismoniy faollik; sog'lomlashtirish tizimi; ongli ehtiyoj; muloqot kompetensiyalari; tashkiliy kompetensiyalar; tabaqalashtirilgan metod; ta'limning raqamlashtirilishi.

## THE MODERN PRIORITY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS AND THE TRANSFORMATION OF THEIR ORGANIZATION AND IMPLEMENTATION METHODS

**Abstract:** The paper addresses current priorities of school physical education lessons under updated educational standards and increasing health-promotion demands. It substantiates a shift from a norm-driven lesson to an approach fostering sustained motivation for regular physical activity, the development of essential motor skills and a positive health mindset. We focus on lesson organization and delivery: differentiated and individualized tasks, varied means, emotionally engaging and safe workloads, as well as digital tools for feedback and simple monitoring. Typical constraints of school practice (monotony, overload, mismatch between requirements and facility constraints) are outlined, with practical solutions aimed at increasing engagement and execution quality: modular lesson design, short "activity intervals", game-based and competitive formats, and targeted support for mixed-ability classes. Properly organized, the PE lesson becomes a platform for building long-term activity habits rather than merely checking standards. Recommendations are adapted to real-world conditions in Uzbek schools (fixed time slots, limited resources, heterogeneous classes) and can be implemented with minimal cost, aligning with national priorities in education and mass sport development.

**Keywords:** physical education lesson; physical education; physical activity; health-preserving system; conscious need; communication competencies; organizational competencies; differentiated method; digitalization of education.

## ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе, характеризующемся стремительным развитием технологий и изменением образа жизни, вопросы физического здоровья и благополучия приобретают особую актуальность. Физическая культура, как неотъемлемая часть общего образования, играет ключевую роль в формировании здорового, активного и социально адаптированного поколения. Сегодня мы наблюдаем смещение акцентов и переосмысление целей и задач уроков физической культуры. Традиционные подходы, ориентированные преимущественно на освоение двигательных навыков и выполнение нормативов, уступают место инновационным методикам, направленным на повышение мотивации к занятиям спортом, развитие жизненно важных физических качеств и формирование осознанного отношения к своему здоровью.

В соответствии с Указом Президента Республики Узбекистан от 11 сентября 2023 года была принята Стратегия «Узбекистан — 2030», где одним из основных является создание достойных условий для реализации потенциала каждого человека, каждого ребёнка [2]. Для этого проводятся большие реформы в системе образования Узбекистана. Рекомендуются реализация программы «Благоприятная среда для образования» в системе общего среднего образования, которая предусматривает расширение охвата молодежи, занимающейся физической культурой и спортом.

Данная статья посвящена анализу современных приоритетов уроков физической культуры и исследованию трансформации методов их организации и реализации. Мы рассмотрим основные тенденции в области физического воспитания, проанализируем эффективность различных подходов и предложим рекомендации по совершенствованию системы физической культуры в образовательных учреждениях. Особое внимание будет уделено вопросам индивидуализации обучения, внедрению здоровьесберегающих технологий и формированию у учащихся устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни. Изучение и адаптация передового опыта позволят сделать уроки физической культуры более привлекательными, эффективными и отвечающими современным потребностям учащихся.



Климатические условия Узбекистана благоприятствуют организации активных форм занятий на открытом воздухе; вместе с тем ключевую роль играют содержание уроков и мотивация обучающихся. Но условия всё возрастающей глобализации требуют помимо крепкого здоровья, профессиональных знаний, умений и навыков, ещё и владение иностранными языками, наличия коммуникативных, когнитивных, организаторских и др. компетенций, которые являются ведущими в любой профессиональной деятельности. Эти компетенции формируются у человека с детства, большей частью в общеобразовательной школе, как по другим предметам, так и на уроках физической культуры.

### АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДЫ

А. Г. Сергеев выделяет три основные группы компетентностей, относящиеся: 1) к самому себе как к личности, субъекту жизнедеятельности – здоровьесбережения; ценностно-смысловой ориентации в мире; гражданственности; самосовершенствования, саморегулирования, саморазвития, личностной и предметной рефлексии; компетенции интеграции (структурирование, приращение знаний и др.); 2) к социальному взаимодействию человека и социальной сферы: а) с обществом, коллективом, семьей, друзьями, партнерами, толерантность, уважение и принятие другого и т.д.; б) устное, письменное, диалогическое, монологическое, письменное общение, соблюдение традиций, ритуала, этикета и др.; 3) к деятельности человека: а) познавательной, т.е. постановка и решение познавательных задач, проблем и др.; б) игровой, учебной, трудовой, исследовательской и другой деятельности; в) в сфере информационных технологий (компьютерная грамотность, владение электронной техникой, интернет-технологиями и др.) [10].

Поэтому школьный урок физической культуры является основным направляющим звеном в цепи других форм занятий по физическому воспитанию, а «физическое воспитание — процесс по воспитанию личности, развитию физических возможностей человека, приобретению им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем культуры» [1].

Физическое воспитание имеет образовательные, воспитательные, оздоровительные цели, оно направлено на обеспечение физического, и психического здоровья и гармоничное развитие личности, подготовке её к труду, жизни в обществе, к занятиям физической культурой [8].

Исследование опирается на анализ различных источников, включая академические статьи, результаты эмпирических исследований, а также методические рекомендации экспертов в области физического воспитания.

Целью исследования являлось создание новых форм и методов организации и проведения урока. Предложенный дифференцированный метод предусматривает проведение урока на основе желания и интересов учащихся. Предлагается участие детей в игре (либо соревновании), либо работа над своими физическими качествами на тренажёрах, либо игра в шахматы, возможна и другая деятельность. Создание программ, рассчитанных на длительный период обучения, где будут учитываться желания и интересы учащихся, где учащиеся будут приходить на урок и знать, что они будут сегодня выполнять, позволит привить осознанную потребность к занятиям по физической культуре, а в дальнейшем и в спорте.

На самом деле урок физической культуры должен обладать высокой эмоциональной насыщенностью, который многие учащиеся ждут в течение недели. Цели и задачи физического воспитания подростков в школе направлены на комплексное развитие личности учащихся через физическую активность.

Методы преподавания основаны на практике преподавания, потому что каждый преподаватель постоянно исследует и дополняет их различными инновациями. Какой метод обучения будет использовать преподаватель, зависит от конкретных задач в группе, от характера и специфики содержания обучения, от уровня способностей и подготовки учащихся, двигательных способностей и внешних условий [13].

Психологические особенности подросткового возраста имеют существенное влияние на их отношение к физической активности и уровень заботы о здоровье. Понимание этих особенностей позволяет разработать

эффективные методы и стратегии, направленные на улучшение физического воспитания подростков и поощрение их здорового образа жизни [4].

Систематическое выполнение физических упражнений в период подготовки и участия в соревнованиях, совершенствует деятельность всех органов и систем, способствует положительным перестройкам в работе организма, как физическим, так и духовным [5].

Наиболее популярными ответами на вопрос о причинах пропуска занятий стали «конфликт с учителем». Анализируя основные причины конфликтных ситуаций между учителем и учеником, можно выделить следующие: поведенческая деятельность учителя, взаимоотношения с занимающимися, а также его личностные качества. Многие учителя оставляют без внимания эмоциональный компонент занятия. Это говорит о формальном, однообразном подходе к учебно-тренировочному процессу, устранив который возможно значительно повысить интерес ребят к урокам.

Сверстники, учителя, родители, тренеры и другие взрослые имеют значительное влияние на подростковое отношение к физической активности. Подростки могут подражать поведению своих друзей, подвергаться давлению со стороны социальных групп или, наоборот, находить поддержку и стимул к физической активности от своего окружения [4].

Очень важно создать атмосферу взаимоподдержки и включения, где каждый ученик чувствует себя ценной частью коллектива. Проекты и командные игры могут способствовать развитию навыков командной работы и социальной интеграции.

Создание в школе условий, для комфортного, эффективного и полезного проведения уроков физической культуры здесь играет важную роль. Организация урока проходит исходя из интересов и физических возможностей учащихся, а также учитывая медицинские показания их состояния здоровья и чувствительные периоды развития.

Мотив как внутренняя побудительная сила возникает под влиянием внешних воздействий. В качестве внешних воздействий могут выступать: 1) привлекательность конкретных физических упражнений, преломляемая через

двигательные способности, темперамент и другие свойства личности. Поэтому одних ребят привлекают упражнения на гимнастических снарядах, других – упражнения игрового характера (футбол, волейбол, баскетбол и др.), третьих – силовые упражнения; 2) высокая активность занятий физическими упражнениями товарищей по классу, двору, в семейном кругу; 3) разнообразие и доступность спортивной базы в микрорайоне (спортивные площадки, бассейны, стадионы и т. д.); 4) высоко развитая пропаганда физической культуры и спорта; 5) умело организованные занятия физической культурой в школе, способные увлечь ребят заниматься ею не только в учебное, но и в свободное время. Все эти факторы, воздействующие на школьников, создают благоприятные условия для возникновения у них мотивов к занятиям физической культурой [10].

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБСУЖДЕНИЯ

Урок физической культуры в школе в настоящее время потерял часть прежней привлекательности, что во многом связано с однообразием форм, методов и средств. Приоритет — вернуть уроку эмоциональную насыщенность и вариативность, опираясь на дифференциацию, индивидуальные траектории и современные форматы взаимодействия с учениками. Это позволяет повысить вовлеченность, сформировать устойчивую мотивацию и перевести физическую активность в привычный образ жизни.

Урок физической культуры в школе в настоящее время потерял свою востребованность, которую имел лет 50 назад. Построение, рапорт, сообщение задач урока, строевые упражнения на месте, медленный бег и т.д. выполнение нормативов **сохраняет инерцию с 1960-х годов XX века**. Одновременно растут темпы изменений во всех сферах жизни человека. Ускоренно разрушаются действовавшие веками системы ценностей и традиций. Главным ресурсом планеты уже давно стал «человеческий капитал», а не деньги или природные ресурсы. Научно-техническая революция плавно перешла в информационную. Содержание образования сегодня быстро обновляется, а национальные ориентиры (Стратегия «Узбекистан—2030») требуют модернизации программ и цифровизации учебного процесса [2]. Повышение качества уроков физической культуры достигается не за счёт экстенсивного наращивания объёма



усваиваемого материала, а через переход к компетентностному подходу, индивидуализацию и обновление методик преподавания, что последовательно отражено в современной педагогической и спортивно-психологической литературе [7; 8; 9; 10].

Из-за однообразия форм организации, методов, средств, поведения учителей, уроки физкультуры потеряли свою значимость в системе здоровья сбережения, сделали уроки физической культуры одними из второстепенных. А ведь движение это одно из основ жизни человека, главное условие его здоровой деятельности, и отсутствия заболеваний. Многие дети с удовольствием проводят большую часть своего свободного времени за компьютером или планшетом. Приоритеты у современных детей совершенно другие. Если 30 лет назад ребята предпочитали строить замки в песочнице, играть в прятки, то сегодня юное поколение выбирает интерактив.

Двигательная активность человека должна закладываться с ранних лет, под этим понимается то, что природные задатки должны развиваться в активных формах жизнедеятельности, например, если у ребёнка с ранних лет не формируется такой естественной потребности как двигательная активность, то в дальнейшем его природные задатки утратят своё значение и уже будет наиболее сложно развить их в дальнейшем. Выявление и развитие двигательных способностей является тем важным психологическим резервом, который может быть использован для быстрого и совершенного усвоения физических упражнений.

А школьники, сидящие сегодня за партами, будут работать, осуществлять трудовую деятельность в 2050-2060-х годах. Какие требования будут налагаться в будущем к их профессиональной деятельности, к их социальному благополучию, можно только догадываться. Поэтому необходимо эффективно воспользоваться этим благоприятным периодом развития физических, духовных, психических и других качеств детей, пока они учатся в школе.

Именно дифференцированный метод, где учитываются интересы и желания детей при проведении уроков, сможет предоставить учащимся высокую активность, высокий эмоциональный уровень занятия, что приведёт к



систематическим занятиям, что формирует потребность заниматься физкультурой ею не только в учебное, но и в свободное время.

## ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Исследование и анализ современного состояния уроков физической культуры, а также методов их организации и реализации, позволяют сформулировать следующие выводы:

1. Смена приоритета необходима: современные вызовы, такие как гиподинамия, снижение здоровья и отсутствие мотивации к занятиям спортом, диктуют необходимость смещения акцента в физическом воспитании со сдачи нормативов на формирование устойчивой потребности в двигательной активности и осознанного отношения к здоровому образу жизни. Урок физической культуры должен стать не просто обязательной дисциплиной, а площадкой для развития личностных качеств, укрепления здоровья и привития любви к спорту.

2. Трансформация методов обязательна: традиционные методы организации уроков требуют существенной модернизации. Необходим переход к использованию современных педагогических технологий, индивидуализации и дифференциации обучения, активному внедрению новых форм и методов, учитывающих интересы и потребности современных школьников. Цифровизация образования предоставляет широкие возможности для разнообразия учебного процесса и повышения его эффективности.

3. Ключевая роль учителя: учитель физической культуры становится не просто инструктором, а мотиватором, консультантом и партнером в процессе физического самосовершенствования обучающихся. Повышение квалификации педагогических кадров, освоение новых методик и технологий, умение находить индивидуальный подход к каждому ученику – ключевые факторы успешной реализации задач физического воспитания.

4. Необходимость комплексного подхода: эффективное физическое воспитание требует комплексного подхода, включающего:

- модернизацию материально-технической базы школ;
- внедрение современных образовательных программ и методик;

- повышение квалификации педагогических кадров;
- активное вовлечение родителей и общественности в процесс физического воспитания;
- пропаганду здорового образа жизни.

5. Перспективы для будущего: трансформация уроков физической культуры открывает широкие перспективы для формирования здорового, активного и социально адаптированного поколения. Реализация современных подходов к физическому воспитанию способствует не только укреплению здоровья, но и развитию физических качеств, формированию жизненно важных умений и навыков, необходимых для успешной адаптации в современном обществе.

В заключение, хочется подчеркнуть, что успешная реализация задач физического воспитания требует консолидации усилий всех участников образовательного процесса, начиная от государственных органов управления образованием и заканчивая каждым учителем физической культуры. Только в этом случае можно добиться существенного улучшения показателей здоровья и физического развития подрастающего поколения.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» (в ред. от 26.05.2000 № 76-II). — Ташкент, 2000. — Режим доступа: <https://lex.uz/acts/62849> (дата обращения: 20.10.2025).
2. Указ Президента Республики Узбекистан от 11.09.2023 № DP-158 «О Стратегии “Узбекистан — 2030”». — Ташкент, 2023. — Режим доступа: <https://lex.uz/docs/6991208> (дата обращения: 20.10.2025).
3. World Health Organization. Physical activity: Uzbekistan — 2022 Country Profile. — Geneva: WHO, 2022. — 1 file (PDF). — URL: <https://www.who.int/publications/m/item/physical-activity-uzb-2022-country-profile> (accessed: 20.10.2025).
4. Azizov S. V., Azizova R. I., Mahmudjonov A., Tuxtaboyeva N. Sportchilarda o'yin jarayonini yuqori darajada idrok qilish qobiliyatini shakllantirish — intellektual tayyorgarlikning asosiy vazifasi // *Ekonomika i sotsium*. — 2024. — № 9(124). — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportchilarda-o-yin-jarayonini-yuqori-darajada-idrok-qilish-qobiliyatini-shakllantirish-intellektual-tayyorgarlikning-asosiy/pdf> (дата обращения: 20.10.2025).
5. Azizov S. V., Azizova R. I. Yoshlar tarbiyasida sport musobaqalarining o'rni // *Ekonomika i sotsium*. — 2024. — № 9(124).

6. Азизова Р. И. Туризм как средство укрепления внутрисемейных отношений... // Научный форум: педагогика и психология. — 2022. — С. 20–23. — Режим доступа: [https://nauchforum.ru/files/2022\\_01\\_10\\_ped/1\(57\).pdf](https://nauchforum.ru/files/2022_01_10_ped/1(57).pdf) (дата обращения: 20.10.2025).
7. Азизова Р. Трансформация междисциплинарных подходов в преподавании физической культуры // Евразийский журнал академических исследований. — 2025. — Т. 5, № 9 (Special Issue). — С. 453–457. — Режим доступа: <https://in-academy.uz/index.php/ejar/article/view/61189> (дата обращения: 20.10.2025).
8. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов. — 2-е изд., дораб. — М.: Академия, 2004. — 224 с. — ISBN 5-7695-2089-2.
9. Неверкович С. В. Педагогика физической культуры и спорта: учебник. — М.: Академия, 2010.
10. Сергеев А. Г. Компетентность и компетенции: монография. — Владимир: Изд-во ВлГУ, 2010. — 107 с. — ISBN 978-5-9984-0049-0.
11. Костикова О. В., Азизов С. В., Болтобаев С. А., Азизова Р. И., Махмуджонов А. А. Развитие у юных баскетболистов скорости и точности броска // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2025. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-u-yunyh-basketbolistov-skorosti-i-tochnosti-broska> (дата обращения: 20.10.2025).
12. Rushen A., Zarina D. The Impact of Psychological Characteristics of Adolescence on Physical Education: An Integrative Review // European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies. — 2023. — 3(12). — P. 162–167. — URL: <https://eipublication.com/index.php/eijmrms/article/view/1367> (accessed: 20.10.2025).
13. Смоленцева В. Н., Бабушкин Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник. — Омск: СибГУФК, 2007. — 270 с. — Режим доступа: [https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274657496/Psixologiya\\_fizicheskoy\\_kul\\_tury\\_i\\_sport\\_encevoj.\\_Omsk\\_SibGUFK\\_2007.\\_270.pdf](https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274657496/Psixologiya_fizicheskoy_kul_tury_i_sport_encevoj._Omsk_SibGUFK_2007._270.pdf) (дата обращения: 20.10.2025).
14. Хромов В. А. Психология физического воспитания // Вестник науки и образования. — 2020. — № 24(102), ч. 1. — С. 116–119. — Режим доступа: <http://scientificjournal.ru/images/PDF/2020/102/psikhologiya-fizicheskogo-vos.pdf> (дата обращения: 20.10.2025).