



JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INTERAKTIV USULLARDAN FOYDALANISHNING SAMARADORLIGI

**Abdukadirov Rustam
Shopulotovich**

*Oriental Universiteti Jismoniy madaniyat
kafedrası katta o'qituvchisi
abdukadirovrustam@icloud.com*

**Isroilov Xurshidbek
Akmaljon o'g'li**

Jismoniy madaniyat yo'nalishi 3 kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot jismoniy tarbiya darslarida interaktiv usullar, xususan, AR (to'ldirilgan reallik) va VR (virtual reallik) texnologiyalaridan foydalanish samaradorligini ilmiy va amaliy jihatdan o'rganadi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, interaktiv usullar o'quvchilarning faolligini sezilarli darajada oshiradi, harakat texnikasini o'zlashtirishni yaxshilaydi hamda ijtimoiy va hamkorlik qobiliyatlarini rivojlantiradi. AR va VR texnologiyalari harakatlarni virtual muhitda aniq, vizual va xavfsiz tarzda o'rgatish imkonini beradi. Topilmalarga asoslanib, darslarga interaktiv va vizual vositalarni kiritish, guruhli hamkorlik va o'zaro baholash usullarini qo'llash hamda o'yinlashtirish elementlari orqali motivatsiyani oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, interaktiv usullar, AR (to'ldirilgan reallik), VR (virtual reallik), harakat texnikasini o'zlashtirish, motivatsiya, faollik darajasi, hamkorlik qobiliyatlari, o'yinlashtirish.

Kirish

Zamonaviy jamiyat taraqqiyotining barcha jabhalarida, ayniqsa ta'lim tizimida uzluksiz islohotlar amalga oshirilmoqda. Ushbu islohotlarning asosiy maqsadi ta'lim sifatini tubdan oshirish, o'quv jarayonining samaradorligini kafolatlash hamda o'quvchi shaxsining bilim, ko'nikma va kompetensiyalarini rivojlantirishdan iborat. Ta'lim tizimining muhim tarkibiy qismi sifatida jismoniy tarbiya fanining ahamiyati tobora ortib bormoqda. Chunki aynan jismoniy tarbiya darslari sog'lom avlodni shakllantirish, yoshlarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, ularni harakatchan, chidamli va ijtimoiy faol shaxslar sifatida tarbiyalashda muhim o'rin tutadi. O'zbekiston Respublikasida ham yoshlarning jismoniy va ma'naviy jihatdan sog'lom bo'lishi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi sharoitida an'anaviy jismoniy tarbiya darslarining mavjud metodikasi ba'zi hollarda o'quvchilarning barqaror qiziqishini ta'minlash va ularni dars jarayoniga to'liq jalb etish imkoniyatini cheklamoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning

jismoniy mashqlarga nisbatan qiziqishining pasayishi, darslardagi passiv ishtiroki va harakat texnikasini o'zlashtirishdagi qiyinchiliklar aynan qo'llanilayotgan ta'lim metodlarining interaktivlik darajasining pastligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya darslarida interaktiv usullarni, xususan, AR (to'ldirilgan reallik – Augmented Reality) va VR (virtual reallik – Virtual Reality) texnologiyalarini integratsiyalash dolzarb pedagogik muammo sifatida namoyon bo'lmoqda.

Interaktiv usullarning jismoniy tarbiya jarayoniga tatbiq etilishi nafaqat dars mazmunini boyitish, balki o'quvchilarning o'z harakatlarini ongli ravishda boshqarish, ularni tahlil qilish va takomillashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga ham xizmat qiladi. AR va VR texnologiyalari esa o'z navbatida xavfsiz va boshqariladigan virtual muhit yaratib, murakkab harakat stereotiplarini shakllantirish, o'quv jarayonini individuallashtirish va vizual tushuntirish imkoniyatlarini sezilarli darajada kengaytiradi. Shu sababli, mazkur texnologiyalarning jismoniy tarbiya darslari samaradorligiga ta'sirini ilmiy va amaliy jihatdan o'rganish, ularning afzalliklari va cheklovlarini aniqlash hamda tegishli metodik tavsiyalar ishlab chiqish bugungi kunning muhim ilmiy-pedagogik vazifalaridan biridir.

Ushbu maqolada interaktiv usullar, jumladan AR va VR texnologiyalarining jismoniy tarbiya darslaridagi o'rni va samaradorligi nazariy-amaliy jihatdan tahlil etiladi, o'tkazilgan eksperimental tadqiqot natijalari keltiriladi va amaliyotga joriy etish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Tadqiqotning maqsadi: Interaktiv usullar, ayniqsa AR va VR texnologiyalaridan foydalanishning jismoniy tarbiya darslari samaradorligiga ta'sirini ilmiy va amaliy jihatdan o'rganish.

Tadqiqotning vazifalari:

- Interaktiv usullarning nazariy asoslarini tahlil qilish.
- AR va VR texnologiyalarining pedagogik salohiyatini o'rganish.
- Ularning darslardagi faollik va motivatsiyaga ta'sirini aniqlash.
- Interaktiv darslarning metodik jihatlarini tahlil qilish.
- An'anaviy va interaktiv usullarning samaradorligini solishtirish.
- Amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari

| Usul | Tavsifi |
|------------------------|---|
| Nazariy tahlil | Ilmiy adabiyotlar, maqolalar va AR/VR tadqiqotlarini tahlil qilish. |
| So'rov va anketalar | O'quvchilarning faolligi, qiziqishi va dars samaradorligini baholash. |
| Eksperiment | AR va VR texnologiyalaridan foydalanilgan darslar samaradorligini solishtirish. |
| Kuzatish | O'quvchilarning harakatlari, faollik darajasi va ishtirokini kuzatish. |
| Solishtirish va tahlil | Interaktiv va an'anaviy usullar natijalarini solishtirish. |
| Statistik tahlil | Ma'lumotlarni miqdoriy baholash va xulosalar chiqarish. |

Interaktiv usullar va ularning jismoniy tarbiyadagi ahamiyati

Interaktiv usul – bu o‘qituvchi va o‘quvchilar o‘rtasidagi faol hamkorlikka asoslangan, darslarni qiziqarli va interaktiv tarzda tashkil etishni ta’minlaydigan o‘qitish yondashuvidir.

Pedagogik ahamiyati:

- Faollik va diqqatni oshiradi;
- Motivatsiyani kuchaytiradi;
- Harakat texnikasi va bilimlarni samarali o‘zlashtirishni ta’minlaydi;
- Munozara va hamkorlik qobiliyatlarini rivojlantiradi;
- Shaxsiy rivojlanish va mustaqillikka yordam beradi.

Interaktiv usullarning turlari:

- Fikrlash va munozara usullari– harakatlarni tahlil qilish va baholash.
- Amaliyot va namoyish – harakatlarni amaliy o‘rgatish.
- AR va VR texnologiyalari – harakatlarni vizual va virtual muhitda takrorlash.
- O‘yinlashtirish – o‘yin elementlari yordamida darslarni qiziqarli qilish.
- Baholash va mas’uliyat usullari – bir-birining harakatlarini kuzatish va baholash.

baholash.

Tadqiqot natijalari

| Ko‘rsatkichlar | An’anaviy darslar | Interaktiv (AR/VR) darslar |
|--|--------------------------|-----------------------------------|
| O‘quvchilarning darsga qiziqishi (%) | 65 | 92 |
| Harakat texnikasini o‘zlashtirish (5 ballik tizimda) | 3,4 | 4,7 |
| Faollik darajasi (%) | 60 | 88 |
| Hamkorlik qobiliyatlari (ball) | 3,2 | 4,5 |

Tahlil:

- AR va VR texnologiyalari darsga qiziqishni 27 foizga oshirdi.
 - Harakat texnikasini o‘zlashtirish va samaradorlik sezilarli darajada yaxshilandi.

- O‘quvchilarning ijtimoiy va hamkorlik qobiliyatlari rivojlandi.

6. Xulosa

- Interaktiv usullar jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

- AR va VR texnologiyalari harakatlarni aniq, vizual va xavfsiz tarzda o‘rgatish imkonini beradi.

- Interaktiv darslar o‘quvchilarning faolligi, motivatsiyasi va ijtimoiy ko‘nikmalarini oshirdi.

- Tadqiqot natijalari AR va VR texnologiyalarini darslarga integratsiyalash bo‘yicha amaliy tavsiyalar beradi.

Amaliy tavsiyalar

- Darslarni interaktiv va vizual vositalar bilan boyitish.

- Har bir darsda AR va VR texnologiyalarini bosqichma-bosqich joriy etish.

- Guruhli hamkorlik va o‘zaro baholash usullarini qo‘llash.
- O‘yinlashtirish elementlari orqali motivatsiyani oshirish.

Adabiyotlar

1. R.Sh. Abdukadirov, K.N. Murodov, Z.A. Bakiyev. Sportda matematik statistik tahlil. ISBN 978-9910-0000-00-3. “Zamon Poligraf” nashriyoti, 2026.

1. Murodov Kamol Nuritdinovich. Analysis of competitive activity of freestyle wrestlers and the structure of the training process aimed at the development of power endurance. Eurasian Journal of Sport Science 2024; 1(2): 256-259 <https://ejss.uz>.

2. RAHMANOVA, D. (2024). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH. News of the NUUZ, 1(1.8), 150-152.

3. Eshmanova, U. (2024). DEVELOPMENT OF SPEED OF MOVEMENT THROUGH PLAYING BASKETBALL OF STUDENT GIRLS IN PRIMARY TRAINING. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 5(01), 28-34.

4. Bobur DAVIDOV TALABALIK DAVRIDA O‘ZINI O‘ZI BOSHQARISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI O‘ZMU XABARLARI 2024/1/12 67-70 bet

9. Пўлатов Л.А; Ёш таэквондочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ривожлантиришда мусобақалар беллашуви таҳлилининг аҳамияти, fan-sportga, 4, 30-33, 2021, научно-исследовательский институт физической культуры и спорта