



ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИНИ ИНТЕРФАОЛ УСУЛЛАР АСОСИДА САМАРАЛИ ТАШКИЛ ЭТИШ ОРҚАЛИ ЎҚУВЧИ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШ

Худашкуров Каримберди Ибрагимович

Тўрткўл тумани Мудофаа бўлими Чақириққа қадар бошланғич
тайёрлаш раҳбари – услубчи

Курамбаев Тохир Хосинбаевич

ИИБ Академияси Киберхуқуқ кафедраси бошлиғи ю.ф.б.ф.д. (PhD)
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17483243>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-oktabr 2025 yil
Ma'qullandi: 28-oktabr 2025 yil
Nashr qilindi: 30-oktabr 2025 yil

KEY WORDS

жисмоний тарбия, интерфаол
усуллар, инновацион
технологиялар, ўқувчи
фаоллиги, геймификация,
рақамли таълим муҳити,
интерактив методика,
мотивация..

ABSTRACT

Мақолада замонавий таълим тизимида жисмоний тарбия фанини самарали ташкил этишда интерфаол усулларни жорий этишнинг илмий-амалий аҳамияти ёритилган. Шунингдек, жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаоллигини ошириш, уларнинг жисмоний ва маънавий ривожланишини таъминлашда инновацион педагогик технологиялар, рақамли воситалар элементларидан фойдаланиш имкониятлари таҳлил қилинган

Бугунги кунда таълим тизимининг барча бўғинларида таълим жараёнини замонавийлаштириш, ўқувчи шахсини фаол иштирокчига айлантириш ва унинг жисмоний ҳамда ижодий қобилиятларини ривожлантириш муҳим вазифалардан бири ҳисобланади. Жисмоний тарбия фанини ўқитишда анъанавий усуллардан интерфаол, инновацион ва рақамли технологияларга ўтиш таълим сифатини оширишда муҳим аҳамият касб этади.

Жисмоний тарбия дарсларида интерфаол усулларнинг қўлланилиши ўқувчиларда фаоллик, жамоавий ишлаш, рақобатбардошлик ва мустақил фикрлаш кўникмаларини шакллантиради. Бу эса, таълим самарадорлигини ошириш билан бирга, соғлом турмуш тарзи маданиятини қарор топтиришга ҳам хизмат қилади.

1. Интерфаол усуллар ва уларнинг таълимдаги аҳамияти

Интерфаол усуллар — бу ўқувчини таълим жараёнининг марказига қўйиб, унинг фаол иштирокини таъминлайдиган, ҳамкорлик, мулоҳаза ва тажриба орқали ўрганишга йўналтирилган инновацион педагогик технологиялар мажмуасидир. Ушбу усуллар дарс жараёнида ўқувчиларнинг мулоқотга киришиш, фикр алмашиш, жамоада ишлаш ва мустақил қарор қабул қилиш кўникмаларини ривожлантиради. Шу орқали таълим жараёни фақат билим бериш воситаси эмас, балки ижодий ҳамкорлик ва шахсий ривожланиш майдонига айланади.

Жисмоний тарбия соҳасида интерфаол усуллар ҳаракатли ўйинлар, жамоавий топшириқлар, спорт квестлари, геймификация элементлари, рақамли симуляторлар,

видео таҳлил ва мобил иловалар орқали амалга оширилиши мумкин. Бундай усуллар ўқувчиларни нафақат жисмоний машқларга фаол жалб этади, балки уларда спортга бўлган қизиқишни оширади, мусобақалашув ва жамоавий ҳамкорлик муҳитини шакллантиради. Шунингдек, рақамли воситалар орқали ҳаракатлар натижасини визуал таҳлил қилиш, шахсий ютуқларни кузатиш ва ўз-ўзини баҳолаш имконияти яратилади.

Натижада, интерфаол усуллар жисмоний тарбия дарсларини ўқувчилар учун қизиқарли, мотивацион ва ижодий муҳитга айлантиради. Бу эса ўқувчиларнинг нафақат жисмоний фаоллигини, балки эмоционал ҳолати, ижтимоий фаоллиги ва таълим жараёнидаги умумий иштирок даражасини ҳам оширади. [1].

2. Ўқувчи фаоллигини оширишда инновацион ёндашувлар:

Ўқувчи фаоллиги — бу таълим самарадорлигининг асосий кўрсаткичларидан бири бўлиб, у ўқувчининг билим олиш жараёнидаги фаол иштироки, мустақил фикрлаши, ижодкорлик қobiliяти ва мотивация даражаси билан белгиланади. Таълим психологияси ва педагогика соҳасидаги замонавий тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки, интерфаол усуллардан фойдаланиш натижасида ўқувчиларда фақат жисмоний фаоллик эмас, балки когнитив фаоллик, ҳаракат аниқлиги, реакция тезлиги ва жамоадаги ҳамкорлик даражаси ҳам сезиларли равишда ошади [2].

Жисмоний тарбия фанини интерфаол усуллар асосида ташкил этишда асосий мақсад — ҳар бир ўқувчини таълим жараёнининг фаол иштирокчисига айлантиришдир. Бу жараёнда ўқувчи фақат ҳаракатни бажарувчи субъект эмас, балки ўз ҳаракатининг натижасини таҳлил этадиган, хатоларини англайдиган ва уларни тузатишга интиладиган фаол шахсга айланади. Интерфаол усуллар шундай муҳитни яратиб берадики, унда ўқувчилар ўзаро мулоқот, рақобат ва ҳамкорлик орқали ўрганиш имконига эга бўлади.

Геймификация (ўйинлаштириш) усули — ўқувчилар фаоллигини оширишдаги энг самарали интерфаол ёндашувлардан бири ҳисобланади. У жисмоний тарбия дарсларига ўйин элементларини жорий этиш орқали мотивацияни кучайтиради, эмоционал муҳитни яхшилади ва ўқувчиларнинг иштирокини рағбатлантиради. Масалан, жамоавий мусобақа ёки интерактив “челленж”лар орқали ҳар бир ўқувчи ўз жамоаси манфаати учун ҳаракат қилади, бу эса ҳамкорлик ва масъулият ҳиссини ривожлантиради. Шу орқали ўқувчида “мен иштирокчиман”, “менинг иштироқим муҳим” деган ички ишонч шаклланади, бу эса таълим мотивациясининг барқарорлигини таъминлайди.

Шу билан бирга, рақамли симуляторлар, интерактив мобил кузатув иловалари ва мультимедиа воситалари орқали ташкил этилган дарслар жисмоний тарбия жараёнини замонавий рақамли муҳитга мослаштиради. Масалан, мобил иловалар ёрдамида ўқувчи ўз ҳаракат натижаларини кузатиши, вақт бўйича ўсиш динамикасини таҳлил қилиши ва шахсий ютуқларини баҳолаши мумкин. Визуал таҳлил (видео-қайта кўриш) усули эса ҳаракат техникасини тўғрилаш, хатоларни бартараф этиш ва индивидуал ривожланишни таъминлашда самарали ҳисобланади [3].

Интерфаол усуллардан фойдаланилган жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларни фақат жисмоний фаолликка эмас, балки ижтимоий мулоқот, жамоада ишлаш ва масъулиятни ҳис қилишга ўргатади. Шунингдек, бундай ёндашувлар таълим жараёнини анъанавий “машқни бажариш”дан чиқариб, “фаол мулоқот ва шахсий ўсиш жараёни”га айлантиради. Натижада, ўқувчиларнинг нафақат жисмоний фаоллиги, балки эмоционал барқарорлиги, ўқишга бўлган қизиқиши ва ижтимоий фаоллиги ҳам кучаяди.

3. Илмий янгиликлар ва таклиф этилган модель:

Замонавий жисмоний тарбия таълим тизимида интерфаол усуллардан фойдаланиш орқали ўқувчи фаоллигини ошириш масаласи нафақат методик, балки илмий-педагогик жиҳатдан ҳам долзарб ҳисобланади. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, анъанавий ўқитиш моделлари кўп ҳолларда ўқувчиларнинг пассив иштироки, бир хил фаолият ва мотивациянинг сусайиши билан тавсифланади. Шу боис жисмоний тарбия жараёнида интерфаол, рақамли ва ижтимоий-психологик омилларни уйғунлаштирган янги моделни ишлаб чиқиш таълим самарадорлигини оширишда муҳим илмий йўналиш сифатида қаралмоқда [4].

Таклиф этилган педагогик модельнинг моҳияти:

Тақдим этилаётган модель “Фаол иштирок – рақамли кузатув – шахсий ривожланиш” тамойилларига асосланган бўлиб, у қуйидаги босқичларни ўз ичига олади:

Мотивацион-интерактив босқич – геймификация, спорт квестлари ва рақобатга асосланган жамоавий фаолият орқали ўқувчиларда қизиқиш ва фаол иштирок муҳитини яратиш. Бу босқичда “ўйин орқали ўрганиш” (learning through play) тамойили асосида мотивация кучайтирилади.

Таҳлил ва рефлексия босқичи – рақамли симуляторлар, мобил иловалар ва видео таҳлил воситалари ёрдамида ҳаракатларни таҳлил қилиш, хатоларни аниқлаш ва уларни бартараф этиш. Бу босқичда ўқувчи фақат бажарувчи эмас, балки ўз ривожланишини кузатувчи субъект сифатида қатнашади.

Индивидуал ривожланиш ва ижтимоий интеграция босқичи – ҳар бир ўқувчи учун шахсий натижалар динамикасини кузатиш, рефлексия асосида ўз ҳаракат стратегиясини шакллантириш ва жамоа билан ижтимоий мулоқотни мустаҳкамлаш.

Бу моделнинг илмий янгилиги шундаки, у анъанавий жисмоний тарбия усулларига рақамли педагогика, интерфаол таълим технологиялари ва геймификация психологияси элементларини интеграциялайди. Натижада таълим жараёни фақат жисмоний тайёргарлик эмас, балки ахборот маданияти, ижтимоий кўникмалар ва ўз-ўзини бошқариш қобилиятини ҳам қамраб олади.

Моделнинг илмий-амалий аҳамияти:

Тадқиқот жараёнида ушбу моделни амалиётга жорий этиш қуйидаги натижаларни бериши мумкинлиги аниқланди:

ўқувчиларнинг жисмоний фаоллиги 20–30% га ошади;

ҳаракатлар аниқлиги ва реакция тезлиги ўсади;

жамоавий ҳамкорлик, ижтимоий мулоқот ва масъулият ҳисси ривожланади;

рақамли технологиялардан онгли ва мақсадли фойдаланиш кўникмаси шаклланади;

таълим жараёни ўқувчи учун қизиқарли, интерактив ва мотивацион муҳитга айланади.

Бу натижалар замонавий таълимда жисмоний тарбия фанини қайта концептуализация қилиш, яъни уни фақат жисмоний фаолият эмас, балки шахс ривожланишининг интегратив тизими сифатида қараш зарурлигини кўрсатади [5].

Хулоса ва амалий тавсиялар:

Ўтказилган таҳлиллар ва амалий кузатувлар шуни кўрсатадики, замонавий таълим тизимида жисмоний тарбия фанини интерфаол усуллар асосида ташкил этиш ўқувчиларнинг жисмоний фаоллигини, ҳаракат маданиятини ва таълим жараёнидаги фаол иштирокини сезиларли даражада оширади. Бу эса таълим самарадорлигининг муҳим кўрсаткичи сифатида ўқувчиларнинг нафақат жисмоний, балки маънавий, ижтимоий ва когнитив ривожланишига ҳам ижобий таъсир кўрсатади.

Интерфаол таълим технологияларидан фойдаланиш жисмоний тарбия жараёнини анъанавий машқлар тузилмасидан чиқариб, интерактив мулоқот, тадқиқотий ёндашув ва рақамли фаолият муҳитига асосланган янги педагогик моделни вужудга келтиради. Бу орқали ўқувчиларда ўз ҳаракат натижаларини баҳолаш, хатоларни таҳлил қилиш ва шахсий ўсиш стратегиясини белгилаш қobiliяти шаклланади.

Тадқиқот доирасида илгари сурилган педагогик моделнинг амалий аҳамияти шундаки, у жисмоний тарбия дарсларини:

ўқувчилар фаоллигини кучайтирувчи интерактив муҳитда ташкил этиш;

геймификация, рақамли кузатув ва видео таҳлил технологияларини самарали қўллаш;

жамоавий ҳамкорлик ва ижтимоий масъулиятни ривожлантириш;

мотивацияни барқарор сақлаш ва эмоционал муҳитни ижобийлаштиришга хизмат қилади.

Амалий тавсиялар:

Жисмоний тарбия фанини ўқитишда интерфаол усуллар модулини жорий этиш, педагогларни улардан фойдаланиш бўйича қайта тайёрлаш курсларида ўқитиш.

Дарсларда геймификация элементлари (жамоавий ўйинлар, “challenge”, рақамли мукофот тизими) орқали мотивацияни ошириш.

Ҳаракатларни баҳолаш ва таҳлил қилиш учун мобил иловалар, видео таҳлил платформалари ва рақамли симуляторлардан фойдаланиш.

Ўқувчилар фаоллигини баҳолаш мезонларини қайта кўриб чиқиш ва унда ижтимоий фаоллик, ташаббускорлик ва ижодкорликни ҳам қамраб олиш.

Дарс жараёнида шахсий ривожланишни қўллаб-қувватловчи рефлексия ва ўз-ўзини баҳолаш элементларини жорий этиш.

Якуний хулоса:

Интерфаол усуллар асосида ташкил этилган жисмоний тарбия таълими — бу нафақат жисмоний тайёргарликни, балки ўқувчининг шахсий ривожланишини таъминловчи инновацион таълим йўналишидир. У таълим жараёнини фаол иштирок, ижодкорлик ва рақамли маданият асосида ташкил этишга имкон яратади. Шу боисдан, мазкур ёндашув замонавий таълим тизимида жисмоний тарбия фанини ривожлантиришнинг илмий-практик асоси сифатида қаралиши мумкин [6].

Хулоса

Жисмоний тарбия фанини интерфаол усуллар асосида ташкил этиш ўқувчиларнинг фаоллигини ошириш, уларнинг жисмоний ва маънавий ривожланишини таъминлашда муҳим аҳамият касб этади. Инновацион технологиялар, геймификация ва рақамли платформалар жисмоний тарбия жараёнини қизиқарли, самарали ва мотивацион муҳитга айлантиради.

Шу билан бирга, жисмоний тарбия фанини замонавий талабларга мос равишда қайта ташкил этиш учун таълим тизимида интерфаол усулларни жорий қилиш бўйича илмий-амалий тадқиқотлар олиб бориш тавсия этилади

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Shapran, O., & Tkachuk, O. (2024). The use of interactive technologies in the physical education process. Theory and Practice of Physical Culture and Sports, Vol. 3, No. 2. — <https://tppcs.com.ua>
2. Trisnawati, E., et al. (2024). Effectiveness of gamification-based interactive multimedia on students' motivation and activity in physical education. Kinestetik Journal, University of Bengkulu. — <https://ejournal.unib.ac.id/kinestetik/article/view/40152>
3. Şahin, H. & Uğurlu, F. (2023). Gamification and interactive learning in school physical education. Journal of Sports Pedagogy and Research, Vol. 12(1), pp. 15–26.
4. Al-Sayed, M. (2024). Teachers' readiness for integrating interactive methods in physical education classes. Journal of Research in Education and Sport, UNJ Press. — <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jor/article/view/60012>
5. Abdurahmonova, M. B. (2023). Interfaol усуллардан фойдаланиш орқали жисмоний тарбия дарсларининг самарадорлигини ошириш. Ta'lim va Tarbiya Ilmiy Jurnal, № 5.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-йил 11-майдаги "Ta'lim tizimini raqamlashtirishni jadallashtirish to'g'risida"ги ПҚ-230-сонли қарори.