

UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA INTERAKTIV TRENAJORLARNI QO'LLASH ORQALI JISMONIY MASHG'ULOTLARNI TAKOMILLASHTIRISH

Uraimov Sanjarbek Ruzimatovich

Namangan davlat universiteti doktoranti

Abdubannobov Muxammadyusuf Sherali o'g'li

Farg'ona Oziq-ovqat texnologiyasi va muxandisligi xalqaro instituti

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15220505>

Annotatsiya. Interfaol trenajyorlarni umumta'lim maktablarda jismoniy tarbiyaga (PE) integratsiyalashuvi o'quvchilarning faolligini, motivatsiyasini va jismoniy samaradorligini oshirish yo'lidagi progressiv qadamdir. Ushbu texnologiyalar, jumladan virtual haqiqat (VR), harakat sensorlari va kengaytirilgan haqiqat (AR) an'anaviy PE yondashuvlarini to'ldiradigan immersiv va shaxsiylashtirilgan o'rganish tajribalarini taklif qiladi. Ushbu tezis jismoniy tarbiya bo'yicha interfaol simulyatorlarning tarbiyaviy ahamiyatini o'rganadi, ularning ko'nikmalarni rivojlantirish, inklyuzivlik va o'quvchilarning sog'lig'i haqida uzoq muddatli xabardorligini oshirish qobiliyatini ta'kidlaydi. Narxlar, o'qituvchilar malakasini oshirish va infratuzilma kabi muammolarni hal qilish kerak bo'lsa-da, ushbu vositalarning PE sifati va mavjudligini yaxshilash uchun salohiyati katta.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, interaktiv simulyatorlar, virtual haqiqat, harakat sensorlari, o'rta maktablar, o'quvchilarning faolligi, shaxsiylashtirilgan ta'lim, ta'lim texnologiyasi, inklyuzivlik, PE'dagi raqamli vositalar

Kirish

So'nggi yillarda raqamli texnologiyalarning rivojlanishi ta'lim sohasiga sezilarli ta'sir ko'rsatdi, bu an'anaviy o'qitish usullarini qayta belgilovchi innovatsion vositalarning paydo bo'lishiga olib keldi. Bir paytlar ochiq havoda sport va takroriy mashqlar bilan cheklangan jismoniy tarbiya (PE) endi interaktiv simulyatorlar integratsiyasi orqali jonlantirilmoqda. Ushbu texnologiyalar o'quvchilarga jismoniy faoliyatni yangi va mazmunli usullarda o'rganishlari uchun immersiv, qiziqarli va moslashuvchan platformalarni taqdim etadi. O'quvchilar jismoniy tarbiyaga turli darajadagi qiziqish va qobiliyatlarni tez-tez namoyon qiladigan o'rta maktablarda interfaol simulyatorlar o'qitishni shaxsiylashtirish va motivatsiyani oshirish uchun qimmatli imkoniyatni taqdim etadi. Raqamli mahalliy aholi sifatida bugungi talabalar tabiiy ravishda interaktiv ta'lim tajribasiga moyil bo'lib, simulyatorlarni jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirish va umrbod sog'lom odatlarni targ'ib qilish uchun samarali vositaga aylantiradi. Ushbu tezisda o'rta maktab o'quv dasturlarida interfaol simulyatorlardan foydalanishning afzalliklari, muammolari va kelajakdagi istiqbollari o'rganilib, ularni XXI asrda jismoniy tarbiyani modernizatsiya qilishning asosiy vositasi sifatida joylashtiradi.

Zamonaviy ta'lim muhiti jadal rivojlanmoqda, texnologiya barcha fanlar bo'yicha o'qitish va o'qitishni o'zgartirishda muhim rol o'ynaydi. An'anaviy usullar va ochiq havoda mashg'ulotlarga tayanadigan jismoniy tarbiya endi interaktiv simulyatorlarning joriy etilishi bilan texnologik siljishni boshdan kechirmoqda. Bu vositalar o'quvchilarning faolligini oshirish, ko'nikmalarni rivojlantirish va o'rta maktab o'quvchilari o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning innovatsion usullarini taqdim etadi. Jismoniy tarbiyada interfaol simulyatorlarning integratsiyalashuvi an'anaviy sinf amaliyotlaridan tashqari ko'plab afzalliklarni taqdim etuvchi muhim muvaffaqiyatdir.

Interaktiv simulyatorlar - bu talabalar turli jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishi mumkin bo'lgan real va immersiv muhitni yaratadigan raqamli platformalar yoki qurilmalar. Bular virtual haqiqat (VR) tizimlari, harakatni sezuvchi o'yinlar, kengaytirilgan haqiqat (AR) tajribalari va boshqa fitnessga asoslangan simulyatsiya texnologiyalarini o'z ichiga olishi mumkin. An'anaviy jismoniy tarbiya vositalaridan farqli o'laroq, simulyatorlar o'quvchilarning turli ehtiyojlari va qobiliyatlarini qondirish uchun moslashtirilgan, fikr-mulohazalarga asoslangan va o'yinlashtirilgan o'quv muhitlarini taklif qiladi. Bunday texnologiya yordamida talabalar real hayotdagi sport stsenariyalarini taqlid qilishlari, muayyan jismoniy ko'nikmalarni mashq qilishlari va real vaqt rejimida o'zlarining ishlashi haqida fikr-mulohazalarini olishlari mumkin.

Jismoniy tarbiyada interfaol simulyatorlardan foydalanishning eng muhim afzalliklaridan biri bu ularning talabalarining motivatsiyasi va ishtirokini oshirish qobiliyatidir. An'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ba'zan jismoniy qobiliyatlari past yoki o'ziga ishonmaydigan talabalar uchun monoton yoki qo'rqituvchi bo'lishi mumkin. Biroq, simulyatorlar texnologiyani yaxshi biladigan yoshlarni o'ziga jalb qiladigan yanada inklyuziv va qiziqarli yondashuvni taqdim etadi. Jismoniy faoliyatni ballar, darajalar, qiyinchiliklar va interaktiv fikr-mulohazalar orqali o'yinlashtirish o'quvchilarni faol ishtirok etishga va jismoniy harakatdan zavqlanishga undaydi, uni majburiy vazifaga emas, balki hayajonli tajribaga aylantiradi.

Bundan tashqari, interaktiv simulyatorlar shaxsiylashtirilgan o'rganish tajribasiga imkon beradi. Talabalar turli sur'atlarda o'sadi va turli jismoniy qobiliyatlarga ega, bu an'anaviy PE usullarini har kimning ehtiyojlarini samarali qondirishni qiyinlashtiradi. Simulyatorlar qiyinchilik darajasini sozlashi, individual fikr-mulohazalarni taqdim etishi va o'quvchining faoliyatiga qarab faoliyatni moslashtirishi mumkin. Bunday moslashuvchanlik har bir talaba o'zining hozirgi darajasiga mos keladigan ko'rsatma olishini ta'minlaydi, bu o'z-o'zini hurmat qilishni oshiradi va doimiy yaxshilanishga yordam beradi. Natijada o'quvchilarda jismoniy faoliyatga ijobiy munosabat shakllanadi, bu esa uzoq muddatli sog'liq uchun foyda keltiradi.

Interaktiv simulyatorlarni qo'llash, shuningdek, muayyan vosita qobiliyatlari va kognitiv funksiyalarni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlaydi. Misol uchun, virtual sport simulyatsiyalari o'quvchilarga qo'l-ko'zni muvofiqlashtirish, fazoviy xabardorlik va reaksiya vaqtini yaxshilashga yordam beradi, shu bilan birga strategiya va tanqidiy fikrlashni o'rgatadi. Ushbu vositalar turli sport turlarining qoidalari va shartlarini takrorlashi mumkin, bu o'quvchilarga nazorat ostida, takrorlanadigan muhitda o'yin jarayonini tushunish imkonini beradi. Shunday qilib, simulyatorlar jismoniy va kognitiv o'quv yordami sifatida ishlaydi, jismoniy tarbiya darslarining tarbiyaviy ahamiyatini kuchaytiradi.

Muhimi, PEda simulyatorlardan foydalanish inklyuzivlik va foydalanish imkoniyatini oshirishi mumkin. Jismoniy nuqsonlari yoki cheklovlari bo'lgan talabalar ko'pincha an'anaviy jismoniy tarbiya sharoitida to'siqlarga duch kelishadi. Biroq, interaktiv simulyatorlar ularning ehtiyojlarini qondirish uchun moslashtirilishi mumkin, bu ularga jismoniy mashg'ulotlarda o'z tezligi va qobiliyatida ishtirok etish imkonini beradi. Ushbu inklyuzivlik har bir talaba jismoniy holatidan qat'i nazar, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish va undan foyda olish imkoniyatiga ega bo'lgan qo'llab-quvvatlovchi sinf muhitini yaratadi.

Interaktiv simulyatorlarning istiqbolli imkoniyatlariga qaramay, ularni umumta'lim maktablarida keng joriy etishda muammolar mavjud. Eng muhim to'siq - bu zarur jihozlarni sotib olish va saqlash bilan bog'liq moliyaviy xarajatlar. Maktablar, shuningdek, makonni o'zgartirish yoki kengaytirilgan internet aloqasi kabi infratuzilmani yangilashni talab qilishi mumkin. Bundan

tashqari, o'qituvchilar ushbu vositalarni o'z o'quv dasturlariga samarali integratsiya qilish uchun o'qitilishi kerak, bu esa texnologiyani ta'lim maqsadlaridan chalg'itmasdan, yaxshilashni ta'minlashi kerak. Ushbu to'siqlar puxta rejalashtirish, investitsiyalar va kasbiy rivojlanish tashabbuslari orqali hal qilinishi kerak.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, o'rta maktab jismoniy tarbiyasida interfaol simulyatorlardan foydalanish o'quvchilarning sog'lig'ini, faolligini va o'quv natijalarini yaxshilash uchun istiqbolli yondashuvni taqdim etadi. Immersiv, moslashuvchan va inklyuziv tajribalarni taklif qilish orqali ushbu texnologiyalar jismoniy tarbiya qanday o'qitilishi va qabul qilinishini o'zgartirishi mumkin. Ayniqsa, xarajat va o'qitish nuqtai nazaridan qiyinchiliklar saqlanib qolsa-da, potentsial foyda ularni qabul qilish uchun kuchli dalil bo'ladi. Texnologiya rivojlanishda davom etar ekan, interfaol simulyatorlarni jismoniy tarbiya dasturlariga integratsiyalash o'quvchilarni sog'lom va faol kelajakka tayyorlashga yordam beradi, ularning umumiy rivojlanishida jismoniy tarbiyaning muhim rolini kuchaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar/Используемая литература/References:

1. Abduqodirov, A. (2021). Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi nashriyoti.
2. Xasanov, M. A. (2020). Zamonaviy ta'lim texnologiyalari asosida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish. Toshkent: TDPU nashriyoti.
3. Karimov, B. R. (2019). Ta'limda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish. Andijon: Andijon davlat universiteti.
4. Sattorov, N. T. (2018). Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida innovatsion yondashuvlar. Farg'ona: Farg'ona davlat universiteti.
5. Yo'ldoshev, O. M., & Qodirova, S. S. (2022). Jismoniy tarbiya fanini o'qitishda raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish yo'llari. – "Ta'limda innovatsiyalar" ilmiy-amaliy jurnal, 3(1), 45–49.
6. To'xtayev, M. (2020). O'rta maktablarda sport-sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etishda AKTdan foydalanishning samaradorligi. – "Pedagogik ta'lim" jurnali, 4(2), 33–37.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 12-apreldagi PQ–189-son qarori. Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy tarbiyani takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida.