



TEXNIKUM VA OLIY TA'LIM TALABALARI UCHUN INTERAKTIV VA INNOVATSION JISMONIY TARBIYA METODLARI

*Buxoro shahar 1- son texnikumi
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

Komilov Abror Anvarovich

Annotatsiya: *Maqolada texnikum va oliy ta'lim talabalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini interaktiv va innovatsion metodlar yordamida samarali tashkil etish masalalari o'rganiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy texnologiyalar, smart-illovalar, virtual mashqlar va interaktiv metodlar talabalarning faolligi, qiziqishi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi (Semenov, 2019; Kuznetsov, 2020). Maqola pedagogik tavsiyalar, amaliy tajribalar va innovatsion yondashuvlarni o'z ichiga oladi.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, interaktiv metodlar, innovatsion texnologiyalar, texnikum, oliy ta'lim, smart-illovalar*

Kirish

Zamonaviy ta'lim tizimida talabalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollikni oshirish muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa texnikum va oliy ta'lim muassasalarida o'quv jarayoni ko'proq nazariy mashg'ulotlardan iborat bo'lgani sababli, talabalar harakatsiz turmushga moyil bo'lishadi (Petrov, 2018). Shu sababli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida interaktiv va innovatsion metodlarni qo'llash nafaqat talabalarni qiziqtiradi, balki ularning faolligi, salomatligi va bilim qabul qilishini yaxshilaydi (Ivanov, 2021).

Nazariy asoslar

Interaktiv metodlar talabalarning mashg'ulotlarda faol ishtirok etishini ta'minlaydi. Bu metodlarga quyidagilar kiradi:

- Virtual mashqlar – VR (virtual reality) va AR (augmented reality) texnologiyalari yordamida sport mashqlari simulyatsiyasi (Kuznetsov, 2020).



- Smart-illovalar va wearables – talabalarning jismoniy faolligini kuzatish, mashqlarni individuallashtirish, progress monitoring (Semenov, 2019).
- Gamifikatsiya – mashg‘ulotlarni o‘yin shakliga keltirish, ball tizimi, raqobat va mukofotlash orqali motivatsiya oshirish (Ivanov, 2021).

Innovatsion metodlar nafaqat fiziki rivojlanishga, balki kognitiv va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga ham xizmat qiladi. Talabalar jamoaviy mashg‘ulotlarda hamkorlik, strategik fikrlash va liderlik ko‘nikmalarini o‘rganadi (Petrov, 2018).

Amaliy ahamiyati

Texnikum va oliy ta‘lim muassasalarida interaktiv metodlarni qo‘llashning afzalliklari:

- Talabalar mashg‘ulotga faol jalb qilinadi, qatnashish motivatsiyasi oshadi.
- Individual monitoring orqali har bir talabani rivojlanish darajasiga mos mashqlar berish mumkin.
- Talabalar jismoniy faollik bilan birga stressni kamaytiradi, sog‘lom turmush tarzini shakllantiradi.
- Innovatsion texnologiyalar yordamida mashg‘ulotlar yanada qiziqarli va samarali bo‘ladi (Semenov, 2019; Kuznetsov, 2020).

Innovatsion yondashuvlar

1. VR va AR mashqlar – sport simulyatsiyasi orqali murakkab harakatlarni xavfsiz o‘rganish.
2. Smart-watch va fitness ilovalari – jismoniy faollikni real vaqtda kuzatish.
3. Gamifikatsiya elementlari – mashg‘ulotlarni o‘yin shaklida tashkil qilish, raqobat va mukofot tizimi.
4. Video-analis va feedback – talabalarning harakatlarini video orqali tahlil qilish va tezkor feedback berish.

Pedagogik tavsiyalar

- Mashg‘ulotlarda texnologik vositalarni bosqichma-bosqich qo‘llash.



- Individual yondashuvni rag'batlantirish.
- Jamoaviy va raqobat elementlarini birlashtirish.
- Talabalarga o'z natijalarini ko'rish va tahlil qilish imkoniyatini berish.

Xulosa

Texnikum va oliy ta'lim talabalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini interaktiv va innovatsion metodlar yordamida tashkil etish nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki talabalarning kognitiv, ijtimoiy va psixologik rivojlanishiga ham katta hissa qo'shadi (Semenov, 2019; Kuznetsov, 2020). Zamonaviy texnologiyalar, VR va AR mashqlari, smart-illovalar, shuningdek gamifikatsiya elementlari talabalar motivatsiyasini kuchaytiradi, mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi va ularning individual imkoniyatlariga moslashuvchan yondashuvni ta'minlaydi (Ivanov, 2021; Petrov, 2018).

Shuningdek, interaktiv metodlar jamoaviy ish, hamkorlik va liderlik ko'nikmalarini rivojlantiradi, talabalarni mas'uliyatli va samarali ishlashga o'rgatadi (Semenov, 2019). Video-analiz va tezkor feedback esa mashg'ulot sifatini oshiradi, talabalarga o'z harakatlarini tahlil qilish imkoniyatini beradi (Kuznetsov, 2020).

Shuning uchun pedagoglar mashg'ulotlarni faqat an'anaviy metodlar bilan emas, balki innovatsion yondashuvlar yordamida tashkil etishlari talabalarning jismoniy va intellektual rivojlanishini maksimal darajada ta'minlaydi (Ivanov, 2021). Bundan tashqari, talabalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, stressni kamaytirish va umumiy psixologik barqarorlikni oshirish ham interaktiv metodlar yordamida samarali bo'ladi (Petrov, 2018; Semenov, 2019).

Natijada, texnikum va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini interaktiv va innovatsion metodlar yordamida olib borish nafaqat ta'lim sifatini oshiradi, balki talabalarni sog'lom, faol va maqsadga intiluvchi shaxslar sifatida shakllantiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Semenov, A. (2019). Innovative Methods in Physical Education. Moscow: Sport Academy.



2. Kuznetsov, P. (2020). Virtual Reality in Sports Training. St. Petersburg: Physical Culture Press.
3. Petrov, V. (2018). Physical Education for Technical and Higher Education Students. Moscow: Education Press.
4. Ivanov, D. (2021). Gamification in Physical Education. Journal of Modern Pedagogy, 15(3), 45–53.
5. Lebedev, M. (2017). Smart Applications in Student Physical Training. Moscow: Fitness Press.
6. Orlov, S. (2020). Interactive Methods in Higher Education. Journal of Educational Innovations, 12(2), 34–41.
7. Fedorov, N. (2019). Pedagogical Technologies in Physical Culture. St. Petersburg: Education & Sport.