

XOTIN-QIZLARNI JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA INTERAKTIV METODLAR ASOSIDA O‘QITISH SAMARADORLIGINI O‘RGANISH

Azimova Sitora Yusufjonovna

Assistent Jizzax Politexnika instituti

Annotatsiya : Mazkur maqolada xotin-qizlarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga jalb etishda interaktiv metodlarning samaradorligi tajriba asosida o‘rganish haqida fikr yuritilgan

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, interaktiv metodlar, sog‘lom turmush tarzi, motivatsiya, ayollar salomatligi, pedagogik texnologiyalar.

STUDYING THE EFFICIENCY OF TRAINING WOMEN BASED ON INTERACTIVE METHODS IN THE PHYSICAL EDUCATION PROCESS

Sitora Yusufjonovna Azimova

Assistant Jizzakh Polytechnic Institute

Abstract: This article discusses the empirical study of the effectiveness of interactive methods in engaging women in physical education classes.

Keywords: physical education, interactive methods, healthy lifestyle, motivation, women's health, pedagogical technologies.

Xotin-qizlar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy faolligini oshirish zamonaviy jamiyatning muhim vazifalaridan biridir. Biroq amaliyot shuni ko‘rsatadiki, an’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari ko‘plab ayollar uchun yetarli darajada qiziqarli va moslashuvchan emas. Shu sababli interaktiv metodlardan foydalanish dolzarb hisoblanadi.

XXI asrda sog‘lom va jismonan yetuk jamiyatni shakllantirishda ayollarning o‘rni beqiyosdir. Ayol salomatligi – oila salomatligi, xalq salomatligi deganidir. Shu ababli, xotin-qizlar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish madaniyatini shakllantirish, ularni muntazam jismoniy faollikka jalb etish dolzarb masala bo‘lib

qolmoqda. Jismoniy tarbiya nafaqat salomatlikni mustahkamlash, balki insonda mehnatsevarlik, irodalilik, o'ziga ishonch, tashabbuskorlik kabi fazilatlarni rivojlantirish vositasidir. Ayniqsa, xotin-qizlarda bu sifatlar ularning ijtimoiy faolligini oshirish, mehnat unumdorligini ko'tarish va oilaviy farovonlikka erishishda katta rol o'ynaydi.

Bugungi kunda davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri – bu ayollar salomatligini muhofaza qilish, sog'lom turmush tarzini ommalashtirish va sport harakati orqali jismoniy rivojlanishga sharoit yaratishdir. Ushbu maqolada xotin-qizlar o'rtasida jismoniy tarbiyani rivojlantirishning dolzarbligi, usullari, mavjud muammolari va ularni bartaraf etish yo'llari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan yoritiladi.

Jamiyatda sog'lom turmush tarzining targ'ib qilinishi ayollar faolligiga bevosita bog'liq. Chunki ayol – bu avvalo ona, tarbiyachi va jamiyatning harakatlantiruvchi kuchi sifatida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ayolning jismoniy va ruhiy salomatligi nafaqat oilaning, balki jamiyatning umumiy farovonligiga ta'sir ko'rsatadi. Xotin-qizlarning jismoniy tarbiyada faol ishtirok etishi orqali: ularning sog'lig'i mustahkamlanadi; ruhiy holati barqarorlashadi; stressga chidamlilik ortadi; o'ziga bo'lgan ishonch kuchayadi; ijtimoiy faollik va o'zini namoyon qilish darajasi ortadi.

Jismoniy faollik bilan shug'ullanayotgan ayollar orasida depressiv holatlar, ortiqcha vazn, yurak-qon tomir kasalliklari, suyak-oyoq tizimi muammolari ancha kam uchraydi

Xotin-qizlarni jismoniy tarbiya jarayonida interaktiv metodlar asosida o'qitish samaradorligini o'rganish shuni ko'rsatadiki, an'anaviy usullardan farqli o'laroq, zamonaviy yondashuvlar (gamifikatsiya, multimedia, guruhli ishlash) xotin-qizlarning jismoniy faolligini oshiradi, motivatsiyasini kuchaytiradi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

Interaktiv usullar orqali o'qitishning samaradorligi quyidagi asosiy omillar bilan belgilanadi:

1. Interaktiv Metodlarning Turlari va Samaradorligi

Jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan samarali interaktiv metodlar:

- **Gamifikatsiya (O'yin texnologiyalari):** Mashg'ulotlarni qiziqarli o'yin shaklida o'tkazish, qizlarning jismoniy mashqlarga bo'lgan motivatsiyasini sezilarli darajada oshiradi.
- **Multimedia va Virtual Mashqlar:** Raqamli texnologiyalar, QR-kodli topshiriqlar va video darslar orqali mashqlarning to'g'ri bajarilishini vizual ko'rsatish.
- **Guruhli faoliyat (Kichik guruhlarda ishlash):** Jamoaviy o'yinlar, musobaqalar va estafetalar xotin-qizlarning hamkorlik qobiliyatini va ijtimoiy faolligini rivojlantiradi.
- **Muammoli vaziyatlar:** Talabalarga jismoniy yuklamalarni o'zlari rejalashtirish yoki vaziyatga qarab mashq tanlash imkonini berish.

2. Xotin-qizlar uchun Maxsus Yondashuvlar

Interaktiv metodlarni qo'llashda ayollar organizmining fiziologik va anatomik xususiyatlarini hisobga olish shart:

- **Individual va Differensial Yondashuv:** Mashqlarning og'irligini asta-sekin oshirib borish, tos a'zolari mushaklariga ta'sir qiluvchi mashqlarga urg'u berish.
- **Psixologik Barqarorlik:** Jismoniy mashqlar nafaqat jismoniy shaklni yaxshilash, balki stressni kamaytirish va psixologik tetiklikni ta'minlashga qaratilishi lozim.
- **Ommaviy Sport va Fitness:** Aerobika, badiiy gimnastika va yoga kabi turlar interaktiv shaklda (musiqa ostida, guruhda) yuqori samaradorlik beradi.

3. Samaradorlik Ko'rsatkichlari (Natijalar)

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, interaktiv metodlar qo'llanilgan darslarda:

- **Qiziqishning ortishi:** Xotin-qizlarning jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan motivatsiyasi yuqorilaydi.
- **Jismoniy ko'rsatkichlarning yaxshilanishi:** Chidamlilik, egiluvchanlik va tezkorlik kabi jismoniy sifatlar samaraliroq rivojlanadi.
- **Sog'lom turmush tarzi:** Nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalar uyg'unlashib, sog'lom turmush madaniyati shakllanadi.

Xulosa qilib aytganda, xotin-qizlar jismoniy tarbiyasida interfaol metodlar (multimedia, gamifikatsiya) va shaxsga yo'naltirilgan o'qitishdan foydalanish ta'lim sifatini oshirish va ularning sog'lom avlod bo'lib yetishishlarida muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Nurmatova Z. M. Ayollar salomatligi va jismoniy tarbiya. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2021. – 120 b.
2. Karimova M. Ayollar sporti va sog'lom hayot falsafasi. – Buxoro: Ilm ziyo, 2019. – 98 b.
3. Xolmatov A., Shodiev S. Jismoniy tarbiya jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning metodik asoslari. – Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2021. – 150 b.
4. Duysenbaev J. Q. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llashning ilmiy-metodik jihatlari // Academic research in modern science: International scientific-online conference. – 2022. – S. 45–50.