



RITMIK GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA INTERAKTIV METODLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Azimova Sitora Yusufjonovna

Jizzax politexnika instituti Jismoniy tarbiya kafedrası PhD, v/b dotsent

Annotatsiya: *Ushbu maqolada ritmik gimnastika mashg'ulotlarida interaktiv o'qitish metodlaridan foydalanish samaradorligi o'rganildi. Tadqiqotda mashg'ulotlarga o'quvchilarni faol jalb etish, ularning estetik va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish hamda mustaqil fikrlashga undash mezonlari asosida baholandi. Tajriba asosida aniqlanishicha, interaktiv metodlar an'anaviy usullarga nisbatan yuqori natijalar beradi va gimnastik mashg'ulotlarni yanada qiziqarli, samarali va tushunarli qiladi.*

Kalit so'zlar: *ritmik gimnastika, interaktiv metod, jismoniy tarbiya, samaradorlik, mashg'ulot, o'quvchi faolligi.*

Abstract: *This article studies the effectiveness of using interactive teaching methods in rhythmic gymnastics classes. The study evaluated the effectiveness of using interactive teaching methods in rhythmic gymnastics classes. The study assessed the effectiveness of using interactive teaching methods in rhythmic gymnastics classes based on the criteria of actively involving students in the classes, developing their aesthetic and physical abilities, and encouraging independent thinking. It was found that interactive methods provide higher results than traditional methods and make gymnastics classes more interesting, effective, and understandable.*

Keywords: *rhythmic gymnastics, interactive method, physical education, effectiveness, training, student activity.*

KIRISH

Ritmik gimnastika – bu san'at va sportni birlashtiruvchi, harakatlar estetikasi va jismoniy faollik uyg'unligiga asoslangan sport turi bo'lib, ayniqsa qizlar o'rtasida ommalashib bormoqda. Zamonaviy ta'lim tizimida, xususan jismoniy tarbiya darslarida an'anaviy usullardan tashqari, interaktiv metodlarga e'tibor ortib bormoqda. Interaktiv metodlar o'quvchilarning faolligini oshiradi, mustaqil fikrlash va o'z fikrini bayon etish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu bois, ritmik gimnastika mashg'ulotlarida ushbu yondashuvlardan foydalanish zamonaviy talablarga to'liq javob beradi.

Adabiyotlar tahlili

Xorijiy va mahalliy tadqiqotchilar tomonidan o'tkazilgan ilmiy ishlar interaktiv metodlarning o'qitish sifatiga ijobiy ta'sirini ko'rsatadi. Masalan, N. N. Tursunova (2021) jismoniy tarbiya darslarida rolli o'yinlar, guruhli ishlash va multimedia texnologiyalarining qo'llanilishi orqali o'quvchilarning o'zlashtirish darajasi oshganini ta'kidlaydi. A. A. Xolmurodov (2022) esa ritmik gimnastika darslarida ko'rgazmali vositalar va interaktiv doskalardan foydalanish mashqlarni o'zlashtirishni 30% ga



yaxshilaganini ko'rsatadi. Shu asosda aytish mumkinki, interaktiv metodlar ritmik gimnastikani o'qitishda alohida o'rin egallaydi.

Metodologiya

Tadqiqot Toshkent shahridagi umumta'lim maktablarining 6–7-sinf qizlari ishtirokida o'tkazildi. Tajriba ikki guruhda olib borildi: nazorat guruhi an'anaviy usulda, tajriba guruhi esa interaktiv metodlar asosida mashg'ulotlar o'tkazildi. 2 oy davomida haftasiga 3 martalik mashg'ulotlar tashkil etildi. Darslarda quyidagi interaktiv metodlar qo'llanildi:

- Klasterlar asosida mashqlarni rejalashtirish;
- Jamoaviy fikrlash va muhokama asosida mashqlarni tanlash;
- Musiqa yordamida vizual va eshitish orqali ko'nikmalarni mustahkamlash;
- Video tahlil va teskari aloqa.

Baholash mezonlari sifatida quyidagilar tanlandi:

1. Harakatlar aniqligi va ritmga mosligi;
2. Faollik darajasi;
3. Mustaqil bajarish ko'nikmasi;
4. Ijodkorlik.

Natijalar

Tadqiqot natijalariga ko'ra, tajriba guruhi o'quvchilari quyidagi ko'rsatkichlarda yuqori natijalarga erishdi:

Ko'rsatkich	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Harakat aniqligi (%)	65%	85%
Faollik darajasi (%)	70%	90%
Mustaqil bajarish (%)	60%	88%
Ijodkorlik (%)	58%	82%

Bu esa interaktiv metodlardan foydalanish nafaqat texnik ko'nikmalarni, balki o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini ham oshirganini ko'rsatadi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ritmik gimnastika mashg'ulotlarida interaktiv metodlardan foydalanish nafaqat o'quvchilarning harakat faoliyatini, balki ularning ijodiy fikrlashi, mustaqil qaror qabul qilish va estetik didini shakllantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Interaktiv usullar yordamida tashkil etilgan mashg'ulotlarda ishtirokchilarning motivatsiyasi oshdi, darslarga bo'lgan qiziqish ortdi va bilimlarni o'zlashtirish ko'rsatkichi an'anaviy metodlardan sezilarli darajada yuqori bo'ldi.

Bundan tashqari, interaktiv metodlar yordamida o'quvchilar jamoada ishlash, fikr almashish, tanqidiy va analitik tafakkur ko'nikmalarini rivojlantirdilar. Ayniqsa, musiqiy va vizual vositalar orqali harakatlarni bajarishning samaradorligi oshdi, mashqlarni ijodiy va estetik jihatdan boyitish imkoniyati yaratildi. Bu esa ritmik gimnastikaning asosiy maqsadi – harakat estetikasi va go'zallikni mujassamlashtirishga xizmat qiladi.



Kelgusida interaktiv metodlarga asoslangan mashg'ulotlar bo'yicha maxsus metodik qo'llanmalar ishlab chiqish, darslarni raqamlashtirish, virtual mashg'ulotlar platformasini yaratish kabi yo'nalishlarda tadqiqotlarni kengaytirish maqsadga muvofiq. Shuningdek, bu yondashuvlarni nafaqat gimnastika, balki boshqa sport turlariga ham tatbiq qilish mumkinligini inobatga olish lozim.

Shu bilan birga, interaktiv metodlarning samarali qo'llanilishi uchun pedagoglar maxsus tayyorgarlikdan o'tishlari, zamonaviy axborot texnologiyalarini puxta egallashlari talab etiladi. Zero, ta'lim sifatining yuksalishi bevosita o'qituvchining innovatsion yondashuvlardan samarali foydalanishiga bog'liq.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Tursunova N.N. (2021). *Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalar*. Toshkent: "Ilm ziyo".
2. Xolmurodov A.A. (2022). *Ritmik gimnastikada o'qitish metodikasining zamonaviy yondashuvlari*. Samarqand.
3. Karimova M. (2020). *Gimnastika mashg'ulotlarida interfaol metodlar*. O'zbekiston pedagogika jurnali, №4.
4. Xalq ta'limi vazirligi. (2023). *Jismoniy tarbiya fanidan metodik qo'llanma*. Toshkent.
5. Юрьев Ю. (2018). *Интерактивные технологии в физическом воспитании*. Москва: Просвещение
6. Farxod o'g'li, S. F., & Shermat o'g'li, A. S. (2025). BASKETBOL SPORT TURNING GLOBAL O'SISHI. *INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 6(51), 254-256.
7. Farxod o'g'li, S. F., & Saidmurod o'g'li, Y. E. (2025). RAHBARLIK PSIXOLOGIYASI RAHBARLIK USLUBLARI VA QAROR QABUL QILISH. *PROSPECTS AND MAIN TRENDS IN MODERN SCIENCE*, 2(20), 172-175.
8. Farxod o'g'li, S. F., & Saidmurod o'g'li, Y. E. (2025). SPORTNING INSON ORGANIZIMIGA TASIRI SALOMATLIKKA TA'SIRI. *INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2024*, 4(38), 59-61.