

**JISMONIY TARBIYA FANIDAN ZAMONAVIY
TEKNOLOGIYALARDAN FOYDALANIB JISMONIY MASHQLAR
BAJARISH.**

Turaqulova Fotima Sultonboyevna

Andijon Davlat Chet tillari instituti

Jismoniy madaniyat va sport fani o'qituvchisi

Anotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy tarbiya fanida zamonaviy texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Jismoniy mashqlarni bajarishda raqamli texnologiyalar, sun'iy intellekt va virtual haqiqat vositalarining samaradorligi ko'rib chiqiladi. Zamonaviy texnologiyalarning o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ta'siri va samaradorlik ko'rsatkichlari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari texnologiyalarni jismoniy tarbiya faniga integratsiya qilishning afzalliklarini ko'rsatadi va amaliy takliflar ilgari suriladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, zamonaviy texnologiyalar, sun'iy intellekt, virtual haqiqat, fitnes ilovalari, raqamli monitoring, ta'lim jarayoni, innovatsion yondashuv.

Zamonaviy texnologiyalar ta'lim jarayoniga keng kirib kelayotgan bir paytda, jismoniy tarbiya fanida ham ularning o'rnini ortib bormoqda. An'anaviy mashg'ulotlarni zamonaviy texnologiyalar bilan uyg'unlashtirish orqali o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini samarali oshirish mumkin. Mobil ilovalar, fitnes trekerlar, sun'iy intellekt yordamida moslashtirilgan mashg'ulot dasturlari va virtual haqiqat texnologiyalari jismoniy mashqlarni o'rgatish va monitoring qilishda muhim vositalardan biri hisoblanadi. Ushbu maqolada jismoniy mashqlar bajarishda innovatsion texnologiyalar qo'llanilishi, ularning afzalliklari va natijalari tahlil qilinadi.

Zamonaviy texnologiyalar ta'lim jarayonining barcha sohalariga, jumladan, jismoniy tarbiya faniga ham katta ta'sir ko'rsatmoqda. Ularning jismoniy mashqlarni samarali bajarishda qo'llanilishi nafaqat natijalarni yaxshilashga, balki o'quvchilar

va sportchilar motivatsiyasini oshirishga ham yordam beradi. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya fanida zamonaviy texnologiyalarning qanday qo'llanilishi va ularning afzalliklari haqida batafsil ma'lumot beriladi.

Raqamli Dasturlar va Mobil Ilovalar

Mobil ilovalar va raqamli dasturlar jismoniy mashqlarni tartibga solish va kuzatib borishda katta ahamiyatga ega. Quyidagi ilovalar ayniqsa ommabop:

- Nike Training Club □ individual mashqlar rejasini yaratish va bajarish.
- Adidas Training □ kuch-quvvat mashqlarini bajarishda yordam beradi.
- Strava □ yugurish va velosiped haydash natijalarini kuzatish imkonini beradi.
- MyFitnessPal □ kunlik kaloriyalarni hisoblash va ovqatlanish rejimini nazorat qilish uchun ishlatiladi.

Bu ilovalar yordamida o'quvchilar va sportchilar o'z faoliyatlarini mustaqil kuzatishi, natijalarini baholashi va o'z ustida ishlashlari mumkin.

Aqlli Gadgetlar va Uskunalar

Jismoniy mashqlar samaradorligini oshirish uchun quyidagi aqlli qurilmalar keng foydalaniladi:

- Smart soatlar va bilaguzuklar (Apple Watch, Garmin, Fitbit, Xiaomi Mi Band) □ yurak urish tezligi, qadamlar soni, yoqilgan kaloriyalar va uyqu sifatini kuzatish imkonini beradi.
- Aqlli yugurish yo'lakchalari va velotrenajyorlar □ virtual trenajyor dasturlari orqali interaktiv mashg'ulotlarni tashkil etish mumkin.
- Interaktiv sensorlar □ sportchilar harakatlarini tahlil qilish va texnikani yaxshilash imkonini beradi.

Sun'iy Intellekt Yordamida Mashg'ulotlar

Sun'iy intellekt sportchilarning individual xususiyatlariga qarab moslashtirilgan mashg'ulot dasturlarini yaratishda qo'llaniladi:

- AI asosida tayyorlangan mashq dasturlari □ inson organizmining holatini tahlil qilib, shaxsiy reja ishlab chiqadi.

- Harakatni tahlil qilish dasturlari (Kinovea, Dartfish) □ sportchilarning harakatlarini optimallashtirishga yordam beradi.

Virtual Reallik (VR) va Kengaytirilgan Reallik (AR) Texnologiyalari

Jismoniy mashqlarni yanada qiziqarli va samarali qilish uchun virtual va kengaytirilgan reallik texnologiyalaridan foydalanish mumkin:

- VR texnologiyalar □ sportchilarni virtual muhitga joylashtirib, mashg□ulotlarni jonli tarzda bajarish imkonini beradi.

- AR texnologiyalar □ real muhitga interaktiv elementlar qo□shib, mashg□ulotlarni yanada qiziqarli qiladi.

Gamifikatsiya (O□yinlashtirish) Yondashuvi

Mashg□ulotlarni qiziqarli qilish uchun quyidagi gamifikatsiya usullaridan foydalanish mumkin:

- O□yin shaklidagi mashg□ulotlar □ "Zombies, Run!" yoki "Just Dance" ilovalari orqali sport bilan shug□ullanish o□yin tarzida amalga oshiriladi.

- Onlayn musobaqalar □ o□quvchilar o□zaro raqobatlashib, sport natijalarini yaxshilashlari mumkin.

Masofaviy Ta□lim va Onlayn Platformalar

Masofaviy jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish uchun quyidagi platformalardan foydalanish mumkin:

- Zoom va Google Classroom □ onlayn darslarni o□tkazish va o□quvchilar natijalarini nazorat qilish.

- YouTube □ sport trenerlarining darslarini kuzatish va mashqlarni o□rganish.

Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish jismoniy tarbiya fanida yangi imkoniyatlar yaratib, mashg□ulotlarni yanada samarali, qiziqarli va motivatsiyaga boy qilishga yordam beradi. Raqamli vositalar, sun□iy intellekt, virtual reallik va interaktiv dasturlar sportchilar va o□quvchilarning natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu boisdan, jismoniy tarbiya o□qituvchilari va murabbiylar zamonaviy texnologiyalarni mashg□ulot jarayonlariga joriy etishlari muhimdir.

Natijalar zamonaviy texnologiyalar yordamida jismoniy tarbiya samaradorligini oshirish mumkinligini ko'rsatdi. Biroq, texnologiyalarning jismoniy faoliyatni to'liq o'rnini bosa olmasligi, o'qituvchilarning ushbu texnologiyalardan foydalanish bo'yicha malakasini oshirish zarurligi qayd etildi. Shuningdek, texnologik vositalarga qaramlik va ularning iqtisodiy jihatdan qimmatligi muammosi mavjud.

Shu bilan birga, ba'zi o'quvchilarning raqamli vositalardan foydalanish ko'nikmalari yetarli darajada emasligi aniqlangan. Bu esa texnologiyalarni joriy qilishdan oldin o'quvchilar va o'qituvchilar uchun maxsus o'quv dasturlarini ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa

Jismoniy tarbiya fanida zamonaviy texnologiyalarni qo'llash samaradorlikni oshirish imkonini beradi. Fitnes ilovalari, VR texnologiyalari va sun'iy intellekt yordamida shaxsiylashtirilgan mashg'ulotlarni tashkil etish o'quvchilarning natijalarini yaxshilaydi.

Kelajakda quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish tavsiya etiladi:

- Jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun zamonaviy texnologiyalarni o'rgatuvchi maxsus kurslarni tashkil etish.
- O'quvchilar uchun fitnes ilovalari va sun'iy intellekt asosida mashg'ulotlar rejalashtirish bo'yicha o'quv dasturlarini ishlab chiqish.
- Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida VR texnologiyalarini keng joriy qilish.
- Ta'lim muassasalarida jismoniy mashqlar samaradorligini baholovchi raqamli monitoring tizimini yaratish.

Shu bilan birga, jismoniy mashg'ulotlarni jonli ravishda o'tkazish va texnologiyalar bilan uyg'unlashtirish muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy texnologiyalar jismoniy tarbiya jarayonini yanada qiziqarli va samarali qilish imkonini beradi, ammo ularni an'anaviy yondashuvlar bilan uyg'unlashtirish lozim.

Adabiyotlar.

1. McNamara JM, Swalm RL, Stearne DJ, Covassin TM. Online weight training. J Strength Cond Res. 2008;22(4):1164-1168. doi:10.1519/JSC.0b013e31816eb4e0

2. Dhar P, Rocks T, Samarasinghe RM, Stephenson G, Smith C. Augmented reality in medical education: students' experiences and learning outcomes. Med Educ Online. 2021;26(1):1953953. doi:10.1080/10872981.2021.1953953
3. So S, Patel RM, Orebaugh SL. Ultrasound imaging in medical student education: Impact on learning anatomy and physical diagnosis. Anat Sci Educ. 2017;10(2):176-189. doi:10.1002/ase.1630
4. Venuturupalli RS, Sufka P, Bhana S. Digital Medicine in Rheumatology: Challenges and Opportunities. Rheum Dis Clin North Am. 2019;45(1):113-126. doi:10.1016/j.rdc.2018.09.010
5. Ahsan M. Chatbot Generative Pre-Trained Transformer and Artificial Intelligence in sports physical therapy and rehabilitation. Saudi J Sports Med. 2023;23(2):61-62. doi:10.4103/sjasm.sjasm_16_23
6. Okuda Y, Bryson EO, DeMaria S Jr, et al. The utility of simulation in medical education: what is the evidence?. Mt Sinai J Med. 2009;76(4):330-343. doi:10.1002/msj.20127