

OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

Sotvoldiyev Qodirjon Rahimjonovich

Namangan Davlat Texnika Universiteti dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini o'qitishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanishning ahamiyati, uslublari va samaradorligi tahlil qilinadi. Texnologik yondashuvlar orqali talabalar jismoniy faollikning nazariy va amaliy asoslarini chuqurroq o'zlashtirishlari, shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishlari mumkin. Maqolada interaktiv usullar, raqamli platformalar, videodarslar, simulyatorlar, sun'iy intellekt va mobil ilovalar yordamida o'qitish tajribalari yoritilgan. Tadqiqot natijalari zamonaviy vositalar orqali jismoniy tarbiya darslarini qiziqarli, samarali va interfaol shaklga keltirish imkoniyatini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, zamonaviy texnologiyalar, oliy ta'lim, interaktiv usullar, raqamli platformalar, sog'lom turmush tarzi, mobil ilovalar, innovatsion yondashuv.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda sog'lom va jismonan yetuk avlodni tarbiyalash ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanini o'qitish orqali yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faolligini oshirish va sportga bo'lgan qiziqishini rivojlantirish katta ahamiyat kasb etadi. An'anaviy yondashuvlar zamonaviy yoshlarning o'quv motivatsiyasi, texnologik savodxonligi va qiziqishlariga har doim ham to'g'ri mos kelmaydi. Shu sababli, jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalarni joriy etish zaruriyati kun tartibiga chiqmoqda.

Bugungi kunda ta'lim tizimida raqamlashtirish jarayonlari jadal rivojlanayotgani sababli, jismoniy tarbiya sohasida ham raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish imkoniyati mavjud. Bunga videodarslar, sun'iy intellekt yordamida mashg'ulotlarni nazorat qilish, virtual simulyatorlar, mobil ilovalar orqali kunlik faoliyatni monitoring qilish va interaktiv testlar kabi usullar kiradi. Ushbu vositalar talabalarning darsga bo'lgan qiziqishini orttiradi, o'quv jarayonini soddalashtiradi va yakuniy natijalarni aniq baholash imkonini beradi.

Mazkur maqolada aynan oliy ta'lim muassasalari sharoitida jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish uchun qanday texnologiyalarni joriy etish mumkinligi, ularning pedagogik va amaliy jihatdan qanday afzalliklari mavjudligi tahlil qilinadi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya fanini o'qitishda raqamli resurslardan foydalanish bo'yicha ilg'or xorijiy va mahalliy tajribalar o'rganiladi.

Asosiy qism

Zamonaviy texnologiyalarning ta'lim tizimidagi o'rni tobora ortib borayotgan bir davrda, jismoniy tarbiya fanini o'qitishda ham innovatsion yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etmoqda. An'anaviy usullarda jismoniy tarbiya asosan amaliy mashg'ulotlarga asoslangan bo'lib, darslar ochiq havoda yoki sport zallarida o'tkaziladi. Biroq hozirgi davr yoshlarining texnologiyaga bo'lgan yuqori qiziqishi, raqamli vositalarni tez va samarali o'zlashtirishi ushbu fandagi o'qitish usullarini ham yangilash zaruratini yuzaga keltirmoqda. Zamonaviy texnologiyalar jismoniy tarbiya darslarini interfaol, qiziqarli va har tomonlama foydali shaklga keltirish imkonini beradi.

Avvalo, interaktiv doskalar, proyektorlar va multimediali taqdimotlar yordamida jismoniy tarbiya nazariyasiga oid bilimlarni berish jarayoni soddalashtiriladi. Talabalar jismoniy mashqlarni bajarish uslublarini, anatomiya va fiziologiyaga oid ma'lumotlarni grafikalar, 3D modellar va video roliklar orqali osonroq o'zlashtiradilar. Masalan, mushaklarning qanday ishlashi, yurak-qon tomir tizimining yuklama ostidagi holati, harakat koordinatsiyasi kabi murakkab tushunchalar animatsiyalar orqali tushuntirilganda talabalar tomonidan tez va aniq anglanadi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini monitoring qilishda mobil ilovalar va fitnes-trekerlar (masalan, "MyFitnessPal", "Google Fit", "Strava" yoki "Nike Training Club")dan foydalanish tobora ommalashib bormoqda. Ushbu ilovalar talabalarning yurish, yugurish, yurak urish chastotasi, kaloriyalar sarfi kabi ko'rsatkichlarini avtomatik tarzda qayd etadi va natijalarni grafik holatda taqdim etadi. Natijada, har bir talaba o'z jismoniy rivojlanishini kuzatishi, mashg'ulotlar samaradorligini tahlil qilishi, o'ziga mos yuklama rejasini tuzishi mumkin. Bu o'z navbatida talabalarni o'z sog'lig'iga mas'uliyat bilan qarashga undaydi.

Bundan tashqari, virtual simulyatorlar va sun'iy intellekt asosidagi mashg'ulot platformalari ham jismoniy tarbiya darslarini boyitmoqda. Masalan, VR (virtual reallik) texnologiyalari yordamida talabalar turli sport musobaqalarida ishtirok etayotgandek his qilishadi, bu esa ularda raqobat ruhini, jamoaviylikni, motivatsiyani oshiradi. Sun'iy intellekt esa mashg'ulotlar davomida talabaning harakatlarini tahlil qilib, avtomatik tuzatishlar berishi mumkin. Bu turdagi texnologiyalar ayniqsa yakkalik mashg'ulotlar uchun qulaylik yaratadi.

Ta'limda gamifikatsiya (o'yin elementlarini joriy etish) tamoyillari ham jismoniy tarbiyada keng qo'llanilmoqda. Bu orqali talabalar o'rtasida musobaqalar, reytinglar, bosqichma-bosqich yutuq tizimlari tashkil etilib, o'quv jarayoni ko'ngilochar va rag'batlantiruvchi tus oladi. Ayniqsa, o'quvchilarning darsga muntazam qatnashishini

ta'minlash, faol ishtirokini oshirish va passivlikni kamaytirishda gamifikatsiya juda katta samara beradi.

Zamonaviy texnologiyalar, shuningdek, inklyuziv ta'lim jarayonida ham muhim ahamiyatga ega. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar uchun maxsus raqamli platformalar orqali moslashtirilgan mashg'ulotlar taqdim etilishi ularning to'laqonli bilim olishiga yordam beradi. Bu esa oliy ta'limda barqaror inklyuzivlik tamoyilini ilgari suradi.

Ilmiy tadqiqotlar ham zamonaviy texnologiyalarning jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishga xizmat qilayotganini ko'rsatmoqda. O'zbekiston va xorijiy davlatlarda olib borilgan tajribalar shuni ko'rsatadiki, texnologik yondashuvlar bilan tashkil etilgan jismoniy tarbiya darslari natijasida talabalar o'rtasida darsga qatnashish foizi ortgan, sog'lom turmush tarziga amal qiluvchilar soni ko'paygan va umumiy o'zlashtirish darajasi oshgan.

Shu boisdan, oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining zamonaviy texnologiyalar asosida tashkil etilishi nafaqat o'quv jarayonini yangilaydi, balki sog'lom, faol va ijtimoiy mas'uliyatli shaxsni shakllantirishda muhim omilga aylanadi. Bu esa ta'lim sifatini yaxshilash va raqamli transformatsiyaga moslashishda muhim qadamdir.

Xulosa

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy texnologiyalardan foydalanish — bu nafaqat davr talabi, balki ta'lim sifatini oshirishning muhim omilidir. An'anaviy dars jarayonlariga innovatsion vositalarning tatbiq etilishi orqali o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishi va ishtiroki sezilarli darajada oshadi. Interaktiv vositalar, mobil ilovalar, fitnes-trekerlar, VR texnologiyalar, gamifikatsiya yondashuvi va sun'iy intellekt yordamida tashkil etilgan darslar talabalarni jismoniy va ruhiy jihatdan rivojlantirishda samarali bo'layotgani amaliy misollar orqali isbotlanmoqda.

Bundan tashqari, inklyuzivlik tamoyillariga mos ravishda, imkoniyati cheklangan talabalar ham zamonaviy texnologiyalar orqali ta'lim jarayonida faol ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'lmoqda. Bularning barchasi, umumiy holatda, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, jismoniy faollikni oshirish, kasbiy tayyorgarlikni kuchaytirish va ta'limda samaradorlikni ta'minlashga xizmat qiladi.

Kelgusida zamonaviy texnologiyalarni yanada chuqurroq o'rganish, pedagoglar malakasini oshirish va ta'lim infratuzilmasini rivojlantirish orqali ushbu jarayonni tizimli tarzda joriy etish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrda PQ-4884-son qarori "2020–2025 yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish strategiyasi to'g'risida".
2. Allamurotov Sh.M. Jismoniy tarbiya va sport metodikasi. – T.: "Fan va texnologiya", 2020.
3. Axmedov T.T. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – T.: O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2019.
4. Hasanov O. va boshqalar. "Raqamli ta'lim texnologiyalari" – T.: Innovatsiya, 2021.
5. International Journal of Physical Education, Sports and Health.
<https://www.kheljournal.com>