

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI SAMARALI TASHKIL ETISH

Navoiy davlat universiteti
Jismoniy madaniyat kafedrası
v.b.dotsenti N.A.Pirimova

Annotatsiya: Maqolada jismoniy tarbiya darslarida raqamli texnologiyalardan foydalanishning zamonaviy imkoniyatlari ilmiy-ommabop jihatdan yoritilgan. Fitnes-trekerlar, mobil ilovalar va onlayn monitoring vositalarining o'quvchilar jismoniy faolligini oshirish, dars samaradorligini ta'minlash va individual yondashuvni amalga oshirishdagi ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, raqamli texnologiyalarni jismoniy tarbiya tizimiga joriy etish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, raqamli texnologiyalar, fitnes-treker, mobil ilovalar, onlayn monitoring, jismoniy faollik.

Аннотация: В статье в научно-популярном аспекте освещаются современные возможности использования цифровых технологий на уроках физического воспитания. Проанализирована значимость фитнес-трекеров, мобильных приложений и средств онлайн-мониторинга в повышении двигательной активности обучающихся, обеспечении эффективности учебных занятий и реализации индивидуального подхода. Также представлены практические рекомендации по внедрению цифровых технологий в систему физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, цифровые технологии, фитнес-трекер, мобильные приложения, онлайн-мониторинг, двигательная активность.



Bugungi kunda jamiyat hayotining barcha sohalarida raqamli texnologiyalar jadal rivojlanib bormoqda. Bu jarayon ta'lim tizimiga, xususan jismoniy tarbiya sohasiga ham o'zining sezilarli ta'sirini ko'rsatmoqda. Zamonaviy o'quvchilar axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bilan chambarchas bog'liq muhitda ulg'aymoqda, shu sababli jismoniy tarbiya darslarini an'anaviy usullarda tashkil etish ularning qiziqishini to'liq ta'minlab berolmaydi. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya darslarini raqamli texnologiyalar asosida tashkil etish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Raqamli texnologiyalar jismoniy tarbiya jarayonini rejalashtirish, tashkil etish va nazorat qilishda keng imkoniyatlar yaratadi. Ayniqsa, fitnes-trekerlar, mobil ilovalar va onlayn monitoring tizimlari o'quvchilarning jismoniy faolligini aniq o'lchash va tahlil qilishga xizmat qiladi. Bu vositalar orqali o'qituvchi har bir o'quvchining jismoniy holati, yurak urishi, harakat faolligi va yuklama darajasini real vaqt rejimida kuzatishi mumkin. Natijada jismoniy mashqlar individual imkoniyatlardan kelib chiqqan holda tanlanadi va ortiqcha zo'riqishning oldi olinadi.

1-jadval. Jismoniy tarbiya darslarida raqamli texnologiyalarning turlari va vazifalari

Raqamli texnologiya turi	Asosiy vazifasi	Ta'lim samarasi
Fitnes-trekerlar	Yurak urishi, qadamlar soni, yuklama nazorati	Individual yondashuv, xavfsizlik
Mobil ilovalar	Mashqlarni vizual ko'rsatish, mustaqil mashqlar	Motivatsiya oshishi
Onlayn monitoring	Natijalarni tahlil va nazorat qilish	Ob'ektiv baholash
Raqamli platformalar	Ma'lumot saqlash va tahlil	Dars sifati oshishi

**1-sxema. Raqamli texnologiyalar asosida jismoniy tarbiya darsini
tashkil etish modeli**

O'qituvchi



Raqamli texnologiyalar
(fitnes-treker, mobil ilova, onlayn platforma)



O'quvchining jismoniy faolligi



Monitoring va tahlil

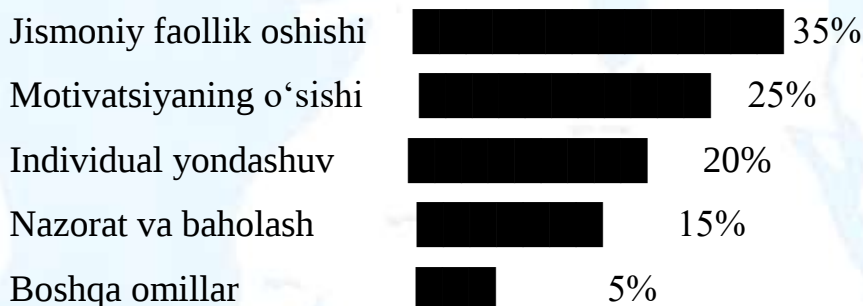


Individual yondashuv



Dars samaradorligi oshishi

1-diagramma. Raqamli texnologiyalarning jismoniy tarbiya darsiga ta'siri
(shartli foizlarda)



Ushbu jadval, sxema va diagrammalar raqamli texnologiyalarning jismoniy tarbiya darslaridagi ahamiyatini yaqqol namoyon etadi. Ular o'quvchilar jismoniy faolligini oshirish, ta'lim jarayonini samarali tashkil etish va individual yondashuvni ta'minlashga xizmat qiladi.

Fitnes-trekerlar jismoniy tarbiya darslarida eng samarali raqamli vositalardan biri hisoblanadi. Ular qadamlar soni, sarflangan kaloriya, yurak urishi

kabi ko'rsatkichlarni avtomatik ravishda qayd etadi. Bunday ma'lumotlar o'quvchilarda o'z jismoniy holatiga nisbatan ongli munosabatni shakllantirib, o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmasini rivojlantiradi. Shuningdek, fitnes-trekerlardan foydalanish o'quvchilarda raqobat muhitini yaratib, darslarga bo'lgan qiziqishni oshiradi.

Mobil ilovalar ham jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ularda jismoniy mashqlarning to'g'ri bajarilish texnikasi, videodarslar va interaktiv topshiriqlar joylashtirilgan bo'ladi. Bu esa o'quvchilarga nafaqat dars jarayonida, balki uy sharoitida ham mustaqil ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish imkonini beradi. Mobil ilovalar orqali o'quvchilarning jismoniy faolligi doimiy ravishda qo'llab-quvvatlanadi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishi ortadi.

Onlayn monitoring tizimlari jismoniy tarbiya jarayonida nazorat va tahlil ishlarini samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Ushbu tizimlar yordamida o'qituvchi o'quvchilarning jismoniy rivojlanish dinamikasini kuzatadi, natijalarni solishtiradi va xulosalar chiqaradi. Bu esa ta'lim jarayonining shaffofligini ta'minlab, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini ob'ektiv baholash imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya darslarida raqamli texnologiyalardan foydalanish ta'lim samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Fitnes-trekerlar, mobil ilovalar va onlayn monitoring tizimlari orqali o'quvchilarning jismoniy faolligi oshadi, individual yondashuv ta'minlanadi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan ijobiy munosabat shakllanadi. Shu sababli, jismoniy tarbiya sohasida raqamli texnologiyalarni keng joriy etish zamonaviy ta'limning ustuvor vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ashmarin B.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.

2. Matveev L.P. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2019.

3. Usmonov X.R. Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent: Fan, 2020.

4. Abdullaev A.A. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.

5. Qodirov J.Q. Ta'limda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari. – Toshkent: Universitet, 2020.

6. Rahmonov Sh.B. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion yondashuvlar. – Toshkent: Fan va ta'lim, 2022.

7. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga oid me'yoriy hujjatlar to'plami. – Toshkent, 2021.