

JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIDA RAQAMLI
TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Sulaymonov Yodgor Baxtiyor o‘g‘li

Jizzax politwexnika instituti “Jismoniy tarbiya” kafedrası

Assistenti

Kirish. Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi ta’lim tizimining barcha bo‘g‘inlariga, jumladan jismoniy tarbiya sohasiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. An’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari ko‘proq amaliy harakatlarga asoslangan bo‘lsa, bugungi kunda ular raqamli vositalar bilan boyitilib, yangi bosqichga ko‘tarilmoqda.

Jismoniy tarbiya darslarida raqamli texnologiyalarni qo‘llash o‘quvchilarning qiziqishini oshirish, mashg‘ulotlarni individuallashtirish va natijadorlikni kuchaytirish imkonini beradi. Shu bilan birga, bu yondashuv sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ham muhim omil hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi — jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida raqamli texnologiyalardan foydalanishning samaradorligini aniqlash va ilmiy asoslashdir.

Metodologiya . Tadqiqot davomida quyidagi ilmiy usullardan foydalanildi:

- **Nazariy tahlil** – mavzuga oid ilmiy adabiyotlar, maqolalar va zamonaviy tadqiqotlar o‘rganildi;
- **Pedagogik kuzatuv** – jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida raqamli vositalardan foydalanish jarayoni kuzatildi;
- **Tajriba-sinov ishlari** – o‘quvchilar ikki guruhga ajratildi (an’anaviy va raqamli texnologiyalar asosida o‘qitilgan);
- **So‘rovnoma va testlar** – o‘quvchilarning motivatsiyasi va jismoniy ko‘rsatkichlari baholandi;
- **Statistik tahlil** – olingan natijalar taqqoslandi va umumlashtirildi.

Tadqiqot 8 hafta davomida o‘rta ta’lim muassasasida olib borildi.

Natijalar. Natijalariga ko‘ra, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida raqamli texnologiyalardan foydalanilgan guruhda o‘quvchilarning darslarga qiziqishi va faolligi sezilarli darajada oshdi. Ularning jismoniy ko‘rsatkichlari, xususan chidamlilik va tezkorlik darajasi ham yaxshilandi. Shuningdek, o‘quvchilar o‘z natijalarini raqamli ilovalar orqali kuzatib borishi ularning motivatsiyasini kuchaytirdi va mustaqil mashg‘ulotlarga bo‘lgan intilishini oshirdi.

Tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki:

- Raqamli texnologiyalar qo‘llanilgan guruhda o‘quvchilarning **mashg‘ulotlarga qiziqishi 25–30% ga oshdi;**
- Jismoniy ko‘rsatkichlar (chidamlilik, tezkorlik) sezilarli darajada yaxshilandi;

- O‘quvchilar o‘z natijalarini mobil ilovalar orqali kuzatish imkoniga ega bo‘lib, bu ularning o‘z ustida ishlashiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatdi;

- Dars jarayoni yanada interaktiv va samarali bo‘ldi.

Shuningdek, o‘qituvchilar uchun ham mashg‘ulotlarni rejalashtirish va nazorat qilish jarayoni soddalashgani aniqlandi.

Muhokama. Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, raqamli texnologiyalar jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishda muhim vosita hisoblanadi. Bu natijalar boshqa ilmiy tadqiqotlar bilan ham mos keladi, ya‘ni texnologiyalardan foydalanish o‘quvchilarning motivatsiyasini oshiradi va ularning faolligini kuchaytiradi.

Biroq, ayrim muammolar ham mavjud:

- barcha ta‘lim muassasalarida texnik imkoniyatlar yetarli emas;

- o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyasi har doim ham yuqori emas;

- texnologiyalardan noto‘g‘ri foydalanish sog‘liqqa salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Shu sababli, raqamli texnologiyalarni joriy etishda metodik yondashuv va muvozanat muhim ahamiyatga ega.

Xulosa. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida raqamli texnologiyalardan foydalanish ta‘lim jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Xususan, zamonaviy texnologiyalar o‘quvchilarning darslarga bo‘lgan qiziqishini kuchaytiradi, ularning faolligini oshiradi hamda jismoniy ko‘rsatkichlarini yaxshilashga xizmat qiladi. Raqamli vositalar yordamida o‘quvchilar o‘z natijalarini muntazam kuzatib borish imkoniyatiga ega bo‘lib, bu esa o‘z-o‘zini nazorat qilish va mustaqil ishlash ko‘nikmalarining shakllanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya jarayonida raqamli texnologiyalarni qo‘llash o‘qituvchilar uchun ham qulaylik yaratadi. Mashg‘ulotlarni rejalashtirish, nazorat qilish va baholash jarayonlari ancha soddalashadi hamda samaraliroq tashkil etiladi. Natijada ta‘lim sifati oshib, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiluvchi muhim omillar yuzaga keladi. Biroq, ushbu yondashuvni joriy etishda ayrim muammolar ham mavjud bo‘lib, ular asosan texnik ta‘minot yetishmasligi, o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyasi yetarli darajada shakllanmaganligi va texnologiyalardan noto‘g‘ri foydalanish ehtimoli bilan bog‘liqdir. Shu sababli, kelgusida jismoniy tarbiya sohasida raqamli texnologiyalarni samarali joriy etish uchun o‘qituvchilarning malakasini oshirish, zarur texnik bazani mustahkamlash hamda metodik tavsiyalarni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Umuman olganda, raqamli texnologiyalar jismoniy tarbiya tizimini modernizatsiya qilishda muhim vosita bo‘lib, ularning oqilona va maqsadli qo‘llanilishi ta‘lim samaradorligini oshirish bilan birga, barkamol va sog‘lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida raqamli texnologiyalardan foydalanish ta'lim samaradorligini oshiradi, o'quvchilarning motivatsiyasini kuchaytiradi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Kelgusida quyidagi yo'nalishlarda ish olib borish maqsadga muvofiq:

- o'qituvchilarning raqamli kompetensiyasini oshirish;
- maxsus mobil ilovalar va platformalarni ishlab chiqish;
- texnologiyalarni xavfsiz va samarali qo'llash metodikasini takomillashtirish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni.
2. Karimov I.A. *Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch.*
3. Ашмарин Б.А. *Теория и методика физического воспитания.*
4. Bailey R. (2018). *Physical Education and Sport Pedagogy.*
5. Kirk D. (2010). *Physical Education Futures.*
6. UNESCO (2015). *Quality Physical Education Guidelines.*