

**O‘QUVCHILARDA JISMONIY FAOLLIKNI RAG‘BATLANTIRISHDA
RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING ROLI.**

Nazarov Nursultan Safarbayevich

Navoiy davlat universiteti

San‘at va sport fakulteti 2-kurs talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘quvchilarda jismoniy faollikni oshirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda raqamli texnologiyalarning ahamiyati tahlil qilinadi. Raqamli ilovalar, mobil qurilmalar, interaktiv platformalar va aqlli texnologiyalar orqali o‘quvchilarning jismoniy mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirish masalalari yoritiladi. Shuningdek, raqamli texnologiyalardan foydalanish jarayonida motivatsiyani oshirish, individual yondashuvni ta‘minlash hamda jismoniy faollik monitoringini olib borish imkoniyatlari ko‘rsatib beriladi. Tadqiqot natijalari raqamli texnologiyalar jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini oshirishda muhim omil ekanini asoslaydi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy faollik, raqamli texnologiyalar, sog‘lom turmush tarzi, mobil ilovalar, interaktiv platformalar, motivatsiya, monitoring, pedagogik yondashuv.

Bugungi kunda raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi ta‘lim tizimida yangi pedagogik yondashuvlarni joriy etishni taqozo etmoqda. Ayniqsa, o‘quvchilarda jismoniy faollikni rag‘batlantirish masalasi dolzarb bo‘lib, bu jarayonda raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy o‘quvchilar axborot texnologiyalari bilan uzviy bog‘liq muhitda voyaga yetayotgani sababli, ularning qiziqishlarini hisobga olgan holda jismoniy mashg‘ulotlarni tashkil etish ta‘lim samaradorligini oshiradi.

Raqamli texnologiyalar yordamida jismoniy mashqlarni interaktiv va qiziqarli shaklda tashkil etish, o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini inobatga olish hamda ularning jismoniy faolligini muntazam nazorat qilish imkoniyati mavjud. Mobil ilovalar, fitnes platformalar, aqlli qurilmalar va onlayn monitoring tizimlari o‘quvchilarda sog‘lom raqobat muhitini yaratib, ularni muntazam harakatga undaydi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar o‘quvchilarning mustaqil mashg‘ulotlarini rag‘batlantirib, jismoniy faollikni kundalik hayot tarziga aylantirishga xizmat qiladi.

Mazkur maqolada o‘quvchilarda jismoniy faollikni rag‘batlantirishda raqamli texnologiyalarning nazariy asoslari va amaliy imkoniyatlari yoritilib, ularning ta‘lim jarayonidagi pedagogik samaradorligi ilmiy jihatdan tahlil qilinadi.

Hozirgi globallashuv va raqamlashtirish sharoitida o'quvchilarning jismoniy faolligi pasayib borayotgani dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Axborot texnologiyalarining keng tarqalishi, kompyuter va mobil qurilmalardan uzoq vaqt foydalanish o'quvchilarning kamharakat turmush tarziga o'tishiga sabab bo'lmoqda. Shu bois ta'lim tizimida jismoniy faollikni oshirishning innovatsion va samarali usullarini izlash zarurati yuzaga kelmoqda. Bu jarayonda raqamli texnologiyalar muhim pedagogik vosita sifatida namoyon bo'lmoqda.

Raqamli texnologiyalar o'quvchilarning jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirishda motivatsion omil sifatida xizmat qiladi. Mobil ilovalar, onlayn platformalar va aqlli qurilmalar yordamida jismoniy mashqlarni qiziqarli, interaktiv va o'yinli shaklda tashkil etish mumkin. Masalan, qadamlar sonini hisoblovchi ilovalar, jismoniy faollikni baholovchi dasturlar va virtual musobaqalar o'quvchilarda sog'lom raqobat muhitini yaratib, ularni muntazam harakatga undaydi. Natijada jismoniy faollik majburiyat emas, balki qiziqarli mashg'ulot sifatida qabul qilinadi.

Raqamli texnologiyalarning yana bir muhim jihati — individual yondashuvni ta'minlash imkoniyatidir. Har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'lig'i va imkoniyatlari turlicha bo'lganligi sababli mashg'ulotlarni shaxsiylashtirish muhim ahamiyatga ega. Raqamli platformalar orqali o'quvchilarning jismoniy holati, yurak urishi, bajarilgan mashqlar hajmi va davomiyligi monitoring qilinadi. Bu ma'lumotlar asosida o'qituvchi o'quvchilar uchun mos yuklama va mashqlarni belgilashi mumkin.

Jismoniy tarbiya darslarida raqamli texnologiyalardan foydalanish dars samaradorligini oshiradi. Video darslar, animatsion ko'rsatmalar va virtual trenajyorlar yordamida mashqlarni bajarish texnikasi aniq va tushunarli tarzda namoyish etiladi. Bu esa o'quvchilarning harakatlarni to'g'ri bajarishiga, jarohatlanish xavfini kamaytirishga va mashg'ulotlar sifatini oshirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, murakkab harakatlarni o'rganishda raqamli texnologiyalar samarali vosita bo'lib hisoblanadi.

Raqamli texnologiyalar jismoniy faollikni rag'batlantirishda o'yinlashtirish (gamifikatsiya) usulini keng qo'llash imkonini beradi. Ball to'plash, darajalar, reytinglar va mukofotlar tizimi o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlaydi. Bunday yondashuv o'quvchilarda mas'uliyat, o'z ustida ishlash va natijaga intilish kabi sifatlarni shakllantiradi. Shu bilan birga, o'yin elementlari dars jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratib, o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

Raqamli texnologiyalar yordamida jismoniy faollikni maktabdan tashqari muhitda ham davom ettirish imkoniyati mavjud. Onlayn mashg'ulotlar, masofaviy topshiriqlar va mobil ilovalar o'quvchilarning mustaqil mashg'ulotlarini nazorat qilish

va rag‘batlantirishga xizmat qiladi. Bu esa jismoniy faollikni faqat dars bilan cheklab qo‘ymasdan, uni kundalik hayot tarziga aylantirishga yordam beradi. Natijada o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan barqaror munosabat shakllanadi.

Shuningdek, raqamli texnologiyalar ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytiradi. Jismoniy faollik monitoringi natijalari ota-onalarga yetkazilib, ularning farzandlari salomatligi va faolligi haqida to‘liq ma‘lumot beriladi. Bu esa oilada sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va bolalarni jismoniy mashg‘ulotlarga undashda muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar va o‘qituvchilar o‘rtasidagi hamkorlik jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini oshiradi.

Biroq raqamli texnologiyalarni qo‘llashda me‘yor va pedagogik muvozanatni saqlash muhimdir. Texnologiyalar jismoniy harakatni to‘liq almashtirmasligi, balki uni rag‘batlantiruvchi vosita bo‘lishi lozim. O‘quvchilarning ekran qarshisida ortiqcha vaqt o‘tkazishining oldini olish, mashg‘ulotlarni faol harakatlar bilan uyg‘unlashtirish zarur. Shu sababli o‘qituvchi raqamli texnologiyalardan maqsadli va oqilona foydalanishi talab etiladi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, raqamli texnologiyalar o‘quvchilarda jismoniy faollikni rag‘batlantirishda samarali pedagogik vosita hisoblanadi. Ular orqali jismoniy mashg‘ulotlarni qiziqarli, nazorat qilinadigan va individual yondashuvga asoslangan holda tashkil etish mumkin. To‘g‘ri rejalashtirilgan va metodik jihatdan asoslangan raqamli yondashuv jismoniy tarbiya jarayonining sifatini oshirib, sog‘lom, faol va zamonaviy fikrlaydigan yosh avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

O‘quvchilarda jismoniy faollikni rag‘batlantirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish zamonaviy ta‘lim jarayonining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, raqamli ilovalar, interaktiv platformalar va aqlli qurilmalar jismoniy mashg‘ulotlarni qiziqarli, nazorat qilinadigan va individual yondashuvga asoslangan holda tashkil etish imkonini beradi. Bu esa o‘quvchilarning jismoniy faollikka bo‘lgan motivatsiyasini oshirib, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Raqamli texnologiyalar orqali jismoniy faollikni monitoring qilish, natijalarni tahlil etish va baholash imkoniyati yaratiladi. Natijada o‘qituvchi o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni samarali rejalashtira oladi. Shuningdek, gamifikatsiya elementlari o‘quvchilarda sog‘lom raqobat, mas‘uliyat va faollikni kuchaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, raqamli texnologiyalarni jismoniy tarbiya jarayoniga oqilona va metodik asosda joriy etish o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish,

sogʻlom va faol hayot tarzini shakllantirish hamda taʼlim jarayonining umumiy samaradorligini yuksaltirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid farmon va qarorlari.
2. Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining sogʻlom turmush tarzini targʻib etishga doir normativ-huquqiy hujjatlari.
3. Abdullayev A. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: Oʻqituvchi, 2019.
4. Joʻrayev R., Sattorov A. **Zamonaviy pedagogik texnologiyalar.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
5. Xodjayev B. **Taʼlimda raqamli texnologiyalarni qoʻllash.** – Toshkent: Innovatsiya, 2021.
6. Nurmatov N. **Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion yondashuvlar.** – Samarqand, 2022.
7. Rasulov A. **Sogʻlom turmush tarzi va jismoniy faollik asoslari.** – Toshkent: Fan, 2023.
8. UNESCO. **Digital Technologies in Education and Physical Activity.** – Paris, 2020.