

“JISMONIY TARBIYA” DARSLARINI RAQAMLASHTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

Yusupxo‘jaev Oxunjon Shuxrat o‘g‘li

“Jismoniy madaniyat” ta’lim yo‘nalishi 2-kurs talabasi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya

Mazkur maqolada jismoniy tarbiya darslarini raqamlashtirishning nazariy va amaliy jihatlari, uning ta’lim sifatiga ta’siri hamda pedagogik imkoniyatlari tahlil qilingan. Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, mobil ilovalar, raqamli platformalar, fitnes-trekerlar va sun’iy intellekt vositalari orqali jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishning afzalliklari yoritilgan. Shuningdek, raqamlashtirish orqali ta’lim jarayonini individuallashtirish, o‘quvchilarning motivatsiyasini oshirish, baholash tizimini takomillashtirish va ta’lim samaradorligini kuchaytirish imkoniyatlari ilmiy jihatdan asoslangan.

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, raqamlashtirish, raqamli ta’lim, pedagogik texnologiyalar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, raqamli baholash, ta’lim samaradorligi, innovatsion ta’lim.*

Kirish. Jahon miqyosida ta’lim sohasini raqamlashtirish davlat siyosati darajasidagi muhim vazifalardan biriga aylanmoqda. Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi ta’limning barcha bosqichlariga ta’sir ko‘rsatib, o‘qitishning yangi shakl va usullarini yuzaga keltirmoqda. Bu jarayon jismoniy tarbiya ta’limi sohasini ham chetlab o‘tmayapti.

An’anaviy jismoniy tarbiya darslarida asosiy e’tibor harakat faoliyatini tashkil etishga qaratilgan bo‘lsa, raqamli texnologiyalarning joriy qilinishi mazkur jarayonni yanada samarali, shaffof va individuallashtirilgan holda tashkil etish imkonini bermoqda. Bugungi kunda fitnes-trekerlar, smart-soatlar, mobil ilovalar, virtual trenajyorlar, elektron jurnallar hamda sun’iy intellektga asoslangan tahlil tizimlari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida keng qo‘llanilmoqda.

Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya darslarini raqamlashtirishning pedagogik imkoniyatlarini o‘rganish va ulardan samarali foydalanish dolzarb ilmiy-pedagogik muammolardan biri hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya ta’limini raqamlashtirishning nazariy asoslari. Raqamlashtirish – bu ta’lim jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanish orqali o‘qitish, baholash, monitoring va boshqaruv jarayonlarini avtomatlashtirish hamda takomillashtirish jarayonidir.

Jismoniy tarbiya sohasida raqamlashtirish quyidagi yo‘nalishlarda amalga oshiriladi:

- elektron ta’lim resurslaridan foydalanish;
- multimedia vositalari asosida o‘qitish;
- raqamli baholash tizimlarini joriy etish;
- harakat faoliyatini monitoring qilish;
- masofaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etish;
- virtual va kengaytirilgan reallik texnologiyalaridan foydalanish.

Pedagogik nuqtai nazardan raqamlashtirish konstruktivizm, kompetensiyaviy yondashuv va shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim tamoyillariga asoslanadi. Ushbu yondashuvlar o‘quvchining mustaqil faolligini oshirish, o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirish hamda ta’lim natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya darslarini raqamlashtirishning pedagogik imkoniyatlari:

1. Ta’lim jarayonini individuallashtirish imkoniyati.

Har bir o‘quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, fiziologik xususiyatlari va qiziqishlari turlicha bo‘ladi. Raqamli texnologiyalar ushbu farqlarni hisobga olgan holda shaxsiy ta’lim traektoriyalarini yaratish imkonini beradi.

Masalan:

- smart-soatlar orqali yurak urishi kuzatiladi;
- fitnes dasturlari individual mashqlar kompleksini tavsiya etadi;
- elektron platformalar har bir o‘quvchining natijalarini alohida tahlil qiladi.

Natijada har bir o‘quvchi o‘z imkoniyatiga mos yuklama asosida mashg‘ulot olib boradi.

2. O‘quvchilar motivatsiyasini oshirish.

Pedagogik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, raqamli vositalardan foydalanish o‘quvchilarning darsga bo‘lgan qiziqishini sezilarli darajada oshiradi.

Jumladan:

- geymifikatsiya elementlari;
- reyting tizimlari;
- virtual mukofotlar;
- elektron sertifikatlar;
- onlayn musobaqalar.

Bu vositalar o‘quvchilarda raqobat muhitini shakllantirib, jismoniy mashqlarni muntazam bajarishga rag‘bat uyg‘otadi.

3. Harakat faoliyatini aniq monitoring qilish.

An’anaviy darslarda o‘qituvchi barcha o‘quvchilarning faolligini bir vaqtning o‘zida nazorat qilishi qiyin hisoblanadi. Raqamli texnologiyalar bu muammoni hal qilish imkonini beradi.

Quyidagi ko‘rsatkichlar avtomatik qayd etilishi mumkin:

- bosib o‘tilgan masofa;
- yugurish tezligi;
- qadamlar soni;
- kaloriya sarfi;
- yurak urish chastotasi;
- mashq bajarish vaqti.

Ushbu ma’lumotlar o‘quvchining rivojlanish dinamikasini aniq baholash imkonini yaratadi.

4. Baholash tizimini takomillashtirish.

Raqamli baholash vositalari inson omili ta’sirini kamaytiradi va baholashning xolisligini ta’minlaydi.

Elektron baholashning afzalliklari:

- tezkor natija olish;
- avtomatik hisob-kitob;
- statistik tahlil;
- baholash shaffofligi;
- natijalar arxivini shakllantirish.

Bu holat o‘qituvchi mehnatini yengillashtirib, ta’lim sifati monitoringini yaxshilaydi.

5. Nazariy bilimlarni samarali o‘zlashtirish.

Jismoniy tarbiya faqat amaliy mashg‘ulotlardan iborat emas. Sport tarixi, sog‘lom turmush tarzi, inson anatomiyasi va fiziologiyasi bo‘yicha bilimlar ham muhim ahamiyatga ega.

Raqamli texnologiyalar orqali:

- videodarslar;
- animatsiyalar;
- interaktiv taqdimotlar;
- 3D modellar;
- virtual laboratoriyalar qo‘llanilib, nazariy bilimlarning o‘zlashtirilish darajasi oshiriladi.

6. Masofaviy jismoniy tarbiyani tashkil etish imkoniyati.

Pandemiya davrida ta’lim sohasi raqamlashtirishning ahamiyatini yanada yaqqol namoyon qildi. Masofaviy ta’lim sharoitida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari ham onlayn formatda tashkil etildi.

Onlayn mashg‘ulotlar:

- videokonferensiyalar;
- mobil ilovalar;
- video topshiriqlar;

- elektron kundaliklar yordamida amalga oshirildi.

Bu esa ta’lim jarayonining uzluksizligini ta’minladi.

Raqamli texnologiyalardan foydalanishning amaliy yo‘nalishlari. Jismoniy tarbiya ta’limida quyidagi raqamli vositalardan samarali foydalanish mumkin:

Mobil ilovalar:

Mobil dasturlar o‘quvchilarning kunlik faolligini kuzatish, mashqlar rejasini tuzish va natijalarni tahlil qilish imkonini beradi.

Fitness-trekerlar:

Fitness-bildiriqnomalar va smart-soatlar organizm holatini kuzatishda muhim vosita hisoblanadi.

QR-kod texnologiyalari:

O‘quvchilar mashqlarni bajarish bo‘yicha videoyo‘riqnomalarga QR-kodlar orqali murojaat qilishlari mumkin.

Sun‘iy intellekt texnologiyalari:

Sun‘iy intellekt harakat texnikasini tahlil qilish, xatolarni aniqlash va shaxsiy tavsiyalar berish imkonini yaratadi.

Virtual reallik (VR):

Virtual muhitda sport mashqlarini bajarish va sport o‘yinlarini modellashtirish ta’limning innovatsion shakli hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya darslarini raqamlashtirishda uchraydigan muammolar. Raqamlashtirish bilan bog‘liq bir qator muammolar ham mavjud:

1. Texnik jihozlarning yetarli emasligi.
2. Internet tezligining pastligi.
3. O‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarining yetarli darajada emasligi.
4. Axborot xavfsizligi muammolari.
5. Barcha o‘quvchilarning raqamli qurilmalar bilan ta’minlanmaganligi.
6. Moliyaviy xarajatlarning yuqoriligi.

Ushbu muammolarni hal qilish uchun ta’lim muassasalarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash va pedagoglarning raqamli savodxonligini oshirish talab etiladi.

Jismoniy tarbiya darslarini raqamlashtirish samaradorligini oshirish bo‘yicha takliflar. Quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq:

- jismoniy tarbiya uchun milliy raqamli platformalarni yaratish;
- elektron baholash tizimlarini joriy etish;
- o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish;
- sun‘iy intellekt texnologiyalarini ta’limga integratsiya qilish;
- fitness-trekerlardan foydalanishni kengaytirish;

- virtual va kengaytirilgan reallik texnologiyalarini tatbiq etish;
- raqamli ta’lim resurslari bazasini shakllantirish.

Xulosa. Jismoniy tarbiya darslarini raqamlashtirish ta’lim tizimini modernizatsiya qilishning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Raqamli texnologiyalar ta’lim jarayonini individuallashtirish, o‘quvchilar motivatsiyasini oshirish, baholashning ob‘ektivligini ta’minlash, harakat faoliyatini monitoring qilish va ta’lim samaradorligini yuksaltirish imkonini beradi.

Shu bilan birga, raqamlashtirish jarayonini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zamonaviy texnik infratuzilmani shakllantirish, pedagoglarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish va innovatsion ta’lim texnologiyalarini keng joriy etish zarur. Kelajakda sun’iy intellekt, virtual reallik va katta ma’lumotlar texnologiyalarining jismoniy tarbiya ta’limiga integratsiya qilinishi mazkur sohaning sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarilishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. UNESCO. Education and Digital Transformation. Paris, 2023.
2. World Health Organization. Physical Activity Guidelines. Geneva, 2022.
3. Гришнова Е.Е. Модернизация учебного процесса: проблемы и тенденции / Е.Е. Гришнова // Высшее образование в России. – 2011. – № 8-9.
4. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: – 2014, 345-b.
5. В.Л. Васильев, О.Н. Устюжина, Р.Р. Шарипов, З.Г. Шигапов. Институциональные аспекты организации продвижения инновационного проекта на рынок // Инновации, № 11, 2016. С. 8-11.