

JISMONIY MADANIYATNING TARIX

Saidova Sarvinoz

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi

Email: saidovasarvinoz@oxu.uz

Jismoniy madaniyatdagi zamonaviy texnologiyalar

Annatsiya: Professional jismoniy madaniyat ta'lim tizimidagi eng katta yutuqlar va ijobiy o'zgarishlardan biri bu zamonaviy texnologiyalarning bu sohaga ham kirib kelishi bo'ldi. Sohani rivojlanishida ya'nada yuksak natijalarga erishishda zamonaviy texnologiyalar bir durtki bo'ldi desak mubolag'a bo'lmaydi. Virtual va Augmented Reality, Smart-Trenerlar va Fitness Gadjetlar, Sun'iy Intellekt va Mashinaviy O'rganish, E-Sport va Gamifikatsiya kabilar shu jumladan.

Kirish

Professional ta'lim tizimi jamiyatning taraqqiyotida muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya esa ushbu ta'limning ajralmas qismi bo'lib, kasb-hunar o'rganuvchi yoshlarning jismoniy rivojlanishi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi. Bugungi kunda zamonaviy texnologiyalar jismoniy tarbiyada samaradorlikni oshirish, interaktiv ta'lim usullaridan foydalanish va o'quvchilarning motivatsiyasini kuchaytirishda muhim rol o'ynamoqda. Professional ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nafaqat umumiy jismoniy tayyorgarlikka, balki kasbiy harakat ko'nikmalarini rivojlantirishga ham qaratilgan. Ushbu mashg'ulotlar quyidagi asosiy maqsadlarga ega. Talabalar jismoniy sog'lig'ini mustahkamlash. Kasbiy faoliyat uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Jismoniy faollik va sport orqali stressni kamaytirish. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish

Professional ta'limda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari an'anaviy usullar bilan birga zamonaviy texnologiyalar yordamida ham tashkil etilmoqda. Zamonaviy texnologiyalar jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshirishga va talabalar bilan ishlash jarayonini yanada qiziqarli qilishga yordam beradi. Quyida bu texnologiyalarning ayrim turlari keltirilgan:

1. Virtual va Augmented Reality (VR va AR)

Virtual reallik texnologiyalari talabalarni o'yin tarzidagi mashg'ulotlarga jalb etib, ularga sport harakatlarini o'zlashtirishda yordam beradi.

Augmented reallik esa murabbiylarga jismoniy mashqlarni aniq tushuntirish va harakatlarni to'g'ri bajarish bo'yicha vizual materiallar yaratish imkonini beradi.

2. Smart-Trenerlar va Fitness Gadjetlar

Aqlli bilaguzuklar, yurak urishi monitorlari va harakat sensorlari sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini nazorat qilish imkonini beradi.

Smart-trener dasturlari mashg'ulotlar yuklamasini to'g'ri taqsimlash va individual reja tuzishda yordam beradi.

3. Sun'iy Intellekt va Mashinaviy O'rganish

Sun'iy intellekt yordamida harakatlarni tahlil qilish, sportchilarning rivojlanish dinamikasini kuzatish va ularga mos mashg'ulotlar tavsiya etish imkoniyati mavjud.

Video tahlil dasturlari harakatlarni avtomatik ravishda o'rganib, texnik xatolarni aniqlashga yordam beradi.

4. Interaktiv Darslar va Mobil Ilovalar

Jismoniy tarbiya bo'yicha interaktiv darslar va simulyatsiyalar talabalar bilimini oshirishga xizmat qiladi.

Mobil ilovalar yordamida talabalar o'z jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish va mustaqil mashg'ulotlarni rejalashtirish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

5. E-Sport va Gamifikatsiya

Jismoniy tarbiyaga e-sport elementlarini qo'shish orqali talabalarning qiziqishini oshirish mumkin.

Gamifikatsiya tamoyillari yordamida darslar yanada interaktiv va motivatsion bo'lishi ta'minlanadi.

Bundan tashqari yana bir qancha zamonaviy texnologiyalarni jismoniy madaniyatda xususan jismoniy tarbiyada qo'llash mumkin bo'lib hisoblanadi. Masalan hamma sohaga kirib kelgani kabi bizni sohada ham onlayn ta'lim. Zoom yoki vidiocchat orqali sportning bir qancha sohalari xususan Yoga, Meditatsiya kabilar. Fitness ustozlari onlayn shakldagi guruhlar bilan ishlayapti, buning eng qulaylik taraflari siz boshqa bir mamlakatdagi mutahassislardan xoxlagan joyingizda turib darslarida ishtirok qilish imkoniyatlarini yaratadi.

Xulosa

Professional ta'limda jismoniy tarbiya sog'lom avlodni shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Zamonaviy texnologiyalar yordamida bu sohani yanada rivojlantirish, samaradorlikni oshirish va talabalarni sport bilan muntazam shug'ullanishga undash mumkin. Virtual reallik, sun'iy intellekt, interaktiv darslar va smart-trenerlar kabi innovatsion yechimlar jismoniy tarbiya jarayonlarini yanada qiziqarli va foydali qilishga xizmat qiladi. Kelajakda bu texnologiyalar yanada rivojlanib, jismoniy tarbiya va sport sohasida keng qo'llanilishi kutilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sog'lomlashtirish texnologiyasi (o'quv qo'llanma) CHIRCHIQ – 2019.
2. Sport Metralogiyasi A.A.To'lmetov.

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

3. National Association for Sport and Physical Education (2004). Moving into the future: National standards for physical education (2nd edition). Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education
4. Hersey, J. C. & Jordan, A. (2007). Reducing children's TV time to reduce the risk of childhood overweight: The children's media use study. Retrieved January 16, 2009, from http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/pdf/TV_Time_Highlights.pdf
5. Sidova, S. (2024). PHYSICAL QUALITIES IN A WRESTLER. *Medicine, Pedagogy and Technology: Theory and Practice*, 2(9), 360–368. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/mpttp/article/view/59380>
6. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). AQLIY TARBIYA VA FITNES. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(7), 79-82.
7. 19. Ismoilov, H. (2024). ANALYSIS OF THE CRITERIA FOR SELECTING YOUNG ATHLETES SPECIALIZING IN SPRINT DISTANCES. *Journal of Universal Science Research*, 2(10), 174–182. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/universal-scientific-research/article/view/59008>
8. 20. Ismoilov, H. (2024). YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH VA YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI. *Medicine, Pedagogy and Technology: Theory and Practice*, 2(9), 725–737. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/mpttp/article/view/59544>
9. 21. Ismoilov, H. N. o'g'li. (2023). YENGIL ATLETIKA O'QITUVCHILARINING TA'LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHINING AHAMIYATI. *Educational Research Universal Sciences*, <http://erus.uz/index.php/er/article/view/2637>
10. 22. 2(5), 300–304. Retrieved from Ismoilov, H. (2023). YOSH YENGIL ATLETIKACHILARDA SPORT BILAN BOG'LIQ JAROHATLARGA OLIB KELADIGAN OMILLAR. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(5), 750–754. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/2771>
11. 23. Husniddin, I. (2025). YUQORI SINF O'QUVCHILARINI YENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA INTELEKTUAL QIZIQISHINI OSHIRISH YO'LLARI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(2), 278-283.