

**JISMONIY TARBIYA O'QITISHDA TEXNOLOGIYANING
O'RNI VA PANDEMIYADAN UYG'ONISH**

Axmedova Zuxraxon Tulyanbayevna

Buxoro shahar 19-IDUM jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: *Jismoniy tarbiya sog'lom odatlarni rivojlantirishning muhim o'quv predmeti farovonlik sifatida qaraladi. Bundan tashqari, texnologiya ta'siri hayotning barcha jabhalarida endi inkor etib bo'lmaydigan haqiqatdir. Ta'lim sohasi ham bundan mustasno emas va raqamlashtirish, shubhasiz, favqulodda vaziyat Covid-19 pandemiyasi tufayli tezlashdi. Ushbu maqola sohaga oid ilmiy ishlab chiqarishni jismoniy tarbiya tahlil qilishga qaratilgan. Aniqlash uchun bibliometrik yondashuv qo'llaniladi. Shunday qilib, texnologiya pandemiya davrida jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida paydo bo'ldi. salomatlik va o'rganishni rivojlantirish yoki saqlashga imkon beradi. Maqolada jismoniy tarbiya darslarida yangi pedagogik usullardan foydalanishning ahamiyati hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya darslarining afzalliklari xususida so'z yuritiladi.*

Kalit so'zlar: *tarbiya, axloq, jismoniy tarbiya, uslub, metodika, ta'lim oluvchi, sportchi.*

Абстракт: *Физическое воспитание рассматривается как важный образовательный предмет для формирования здоровых привычек. Более того, влияние технологий на все аспекты жизни сегодня является неоспоримым фактом. Сектор образования не является исключением, и цифровизация, несомненно, ускорилась из-за чрезвычайной ситуации, связанной с пандемией Covid-19. Данная статья посвящена анализу научной продукции в области физического воспитания. Для идентификации используется библиометрический подход. Таким образом, технологии стали основным средством физического воспитания во время пандемии. позволяют развивать или поддерживать здоровье и обучение. В статье*

говорится о важности использования новых педагогических методов на занятиях по физическому воспитанию и преимуществах занятий по физическому воспитанию в формировании здорового образа жизни.

Ключевые слова: *воспитание, нравственность, физическое воспитание, метод, методика, обучающийся, спортсмен.*

Abstract: *Physical education is considered as an important educational subject for the development of healthy habits. Moreover, the impact of technology on all aspects of life is now an undeniable fact. The education sector is no exception, and digitization has undoubtedly accelerated due to the emergency situation of the Covid-19 pandemic. This article focuses on the analysis of scientific production in the field of physical education. A bibliometric approach is used for identification. Thus, technology emerged as the main means of physical education during the pandemic. enable the development or maintenance of health and learning. The article talks about the importance of using new pedagogical methods in physical education classes and the advantages of physical education classes in forming a healthy lifestyle.*

Key words: *education, morality, physical education, method, methodology, learner, athlete.*

KIRISH

Sport-imkoniyat. Sport mamlakatni dunyoga tanitishning eng samarali usuli. Sport-goʻzallik, halollik, salomatlik komposi. Yurtimizda yaratib berilayotgan imkoniyatlarning eng koʻpi ham sportga bagʻishlangan. Eng yuqori natijalar ham fan olimpiadalaridan oldin sport musobaqalariga berilishini inobatga olgan holda fanni yoshlar oʻrtasida ommalashtirish, sportchi chempionlarni yetkazishda biz pedagoglarning ham oldimizda ulkann vazifa turadi. Maqola davomida esa shunday yaxshi natijaga erishishda samarali foydalanib kelinayotgan metodlar xususida soʻz yuritmoqchimiz. Soʻnggi yillarda taʼlim siyosatini shakllantirgan bir qator muammolar turli taʼlim tizimlari mavjud. Boshqa tomondan, pandemiya hayotimizda keskin buzilishlarga olib keldi,

akademik, kasbiy va ijtimoiy rivojlanish yo'limizni o'zgartirdi. Ta'lim sohasida, ta'lim muassasalari yopilgandan so'ng, mutaxassislar o'z amaliyotini moslashtirishlari kerak edi, yangi voqelikka erishish va o'qitish va o'rganishni davom ettirish uchun strategiyalarni amalga oshirish texnologiyadir. Shunday qilib, ta'lim darajasi yoki mavzusidan qat'iy nazar, onlayn dizayn uchun vositalar o'rganish stsenariylari turli xil qurilmalardan foydalanishda amalga oshirila boshlandi. Yuqorida aytib o'tilganidek, COVID-19 pandemiyasi natijasida yuzaga kelgan vaziyat sinfda jismoniy mavjudligi zudlik bilan tark [1] va radikal va darhol trening stsenariylarini moslashtirish [2]. Shu sababli, kabi masalalarni qayta ko'rib chiqish zarur edi. Ushbu stsenariydan, turli ta'lim aktyorlari jihatidan uslubiy va instrumental tayyorgarlik va raqamli savodxonlik tayyor emas tuyulardi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Shu o'rinda ayrim darsliklarga ham e'tiborni qaratar ekanmiz jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan metodlar xususidagi ma'lumotlarga duch kelamiz. Xususan, R.S.Salomov, A.K.Sharipovlarning "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" hamda S.R.Salomovning "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" darsliklarida metodlardan namunalar keltiriladi. Masalan, dasrlikda ko'rgazmalilik metodi haqida to'xtalar ekan, metod haqida quyidagi ma'lumotlar beriladi. Unda ta'kidlanishicha, bu metod jismoniy tarbiyada keng qo'llanilar ekan. Ya'ni hamma sezgi organlariga ta'sir etib, bor narsalar bilan aloqa o'rnatiladi. Bunda ko'rish, harakat va boshqa sezgilardan foydalaniladi. Keng ma'nodagi ko'rgazmalikni amalga oshirishda mashqlarning xarakteristikasi, bajarish sharoitlariga asoslangan metodlar majmuasidan foydalanib bu metodlar quyidagi guruhchalarga bo'linadi. Ular bavosita namoyish qilishni o'qituvchi tomonidan yoki bir o'quvchi yordamida metodik ko'rsatishidan iborat.

Texnika to'g'risidagi tushunchani pedagogik yoki biomexanik nuqtai nazardan o'rgansa bo'ladi. Pedagogik nuqtai nazardan harakat vazifasini oson samarali hal qilish uchun tanlangan harakat faoliyatini- jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan. Samaradorlik o'quvchilar organizmiga eng oqilona

ta'sir o'tkazish bilan ifodalanadi. Ammo ulardan eng maqbuli texnikaviy bajarilish deb ataladi. Masalan, har xil usullar bilan suzish mumkin (krol, chalqancha va boshqalar), biroq ba'zilar klassik usullarning birortasidan ham foydalanmasdan suzadilar. Bajarilish usullarining samaradorligi o'quvchining individual fazilatiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga hamda qo'yilgan vazifalarga (masalan, agar uncha katta bo'lmagan balandlikka arqonda tez chiqish kerak bo'lganda "bir qo'lda" usulini qo'llaydilar, qattiq arqonda bitta usulni – kanatni oyoqlar bilan ushlab usulini qo'llaydilar, yumshog'ida – boshqasini) bog'liq. Jismoniy mashqlar texnikasi muntazam ravishda rivojlanadi: odatlangan texnika takomillashtiriladi, ba'zida esa usullar barham topadi, yangilari tuziladi. Bu jarayon qator sabablar bilan belgilanadi: 1. Sport tayyorligi darajasiga talablarning muntazam o'sayotganligi. 2. Harakatlar bajarilishining mukammallashgan usullarini uzluksiz izlash, muvofiq tekshirishlar natijasi va rolining oshishi. 3. Yangi sport anjom-jihozlarining yuzaga kelishi. Jismoniy mashq texnikasi etakchi sportchilarning (muayyan vaqt uchun) harakat bajarish usullarini amaliyotda tekshirish va ilmiy tahlil qilish, izlanish natijasidir. Bunday zamonaviy texnika harakatni bajaruvchilarning barchasi uchun teng darajada eng oqilona asosni aks ettiradi va shu sababli andozali texnika deb ataladi.

XULOSA

Jismoniy tarbiya o'qitishda texnologiyaning roli COVID-19 pandemiyasi tufayli sezilarli darajada o'zgardi. Ushbu adabiyot tahlili o'qituvchilarni hal qilishlari kerak bo'lgan muammolarni tan olish bilan birga, PEda o'rganishni yaxshilash uchun texnologiya taklif qiladigan turli xil imkoniyatlarni ta'kidlaydi. Ta'lim muassasalari pandemiyadan keyingi tiklanishga intilayotganligi sababli, ushbu sharhda ko'rib chiqilgan strategiyalar barcha talabalarning jismoniy tarbiya bo'yicha muvaffaqiyat qozonishlarini ta'minlash uchun texnologik integratsiyani va teng huquqli foydalanishni birinchi o'ringa qo'yadigan kelajakdagi o'quv ishlanmalari haqida ma'lumot berishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, postpandemiyadan keyin jismoniy tarbiyani o'qitishda texnologiyaning o'rni o'zgaruvchan va ko'p qirrali. U barcha qobiliyatli

talabalar uchun faollik, foydalanish imkoniyati va shaxsiylashtirilgan ta'lim tajribasini yaxshilash uchun innovatsion echimlarni taqdim etadi. Virtual platformalar, taqiladigan fitnes-trekerlar va interaktiv ilovalar orqali o'qituvchilar turli xil o'rganish ehtiyojlari va afzalliklarini qondiradigan dinamik, moslashuvchan muhitlarni yaratishi mumkin. Texnologiya, shuningdek, ma'lumotlarga asoslangan baholashga ko'proq e'tibor beradi, bu esa o'qituvchilarga o'quvchilarning muvaffaqiyati va sog'lig'ini yanada samarali nazorat qilish imkonini beradi.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya rivojlanishda davom etar ekan, texnologiya integratsiyasi talabalarni raqamli savodxonlik muhim bo'lgan kelajakka tayyorlaydi. Biroq, o'qituvchilar uchun asosiy e'tibor jismoniy faollikka, ijtimoiy o'zaro ta'sirga va umrbod sog'lom odatlarni rivojlantirishga qaratilishini ta'minlash uchun texnologiyalardan foydalanishni an'anaviy o'qitish usullari bilan muvozanatlashi juda muhimdir. Jismoniy tarbiyaning asosiy qadriyatlariga sodiq qolgan holda texnologiya potentsialini qamrab olgan holda, o'qituvchilar nafaqat pandemiyadan keyingi manzara muammolarini hal qiladigan, balki barcha talabalar uchun umumiy ta'lim tajribasini boyitadigan mustahkam asos yaratishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Anderson, J. va Smit, R. (2021). Jismoniy tarbiyada texnologiyani integratsiyalashning muammolari va imkoniyatlari. Jismoniy tarbiya tadqiqotlari jurnali, 6(2), 25-36.
2. Karter, A., Wolf, D. va Griffin, T. (2022). Jismoniy tarbiya fanida o'rta maktab o'quvchilari o'rtasida fitnesni kuzatish texnologiyasidan foydalanish. Sport fanlari va murabbiyligi xalqaro jurnali, 18(4), 549-563.
3. Koen, L., Vaskes, M. va Robinson, P. (2021). Raqamli asrda tenglik: jismoniy tarbiya texnologiyalaridan foydalanishdagi nomutanosibliklar. Journal of Education Policy, 36(1), 44-56.
4. Xodj, K. va Rayt, K. (2021). Jismoniy tarbiya faniga texnologiya orqali talabalarni jalb qilish. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi, 26(1), 1-16.

5. Xvang, G. va Chen, P. (2021). Onlayn ta'limning o'quvchilarning jismoniy tarbiyadagi faolligiga ta'siri. *Inson xulq-atvoridagi kompyuterlar*, 114, 106586.
6. Huang, Y. va Li, L. (2022). Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy rivojlanishi: sinfda texnologiyadan foydalanish. *Journal of Educational Technology & Society*, 25(1), 103-117.
7. Jonson, M. va Larkin, A. (2022). Jismoniy tarbiyada yordamchi texnologiyalar: inklyuzivlikka yaqinroq qarash. *Moslashtirilgan jismoniy faoliyat jurnali*, 39 (2), 203-216.
8. Kirk, D. (2021). COVID-19 davrida jismoniy tarbiya bo'yicha navigatsiya: olingan saboqlar. *Yevropa jismoniy tarbiya sharhi*, 27(3), 341-356.
9. Krause, L. va Klassen, J. (2021). Jismoniy tarbiya sohasidagi innovatsiyalar: VR va AR-dan o'quv natijalarini yaxshilash uchun foydalanish. *Sport va mashqlar psixologiyasi jurnali*, 43 (4), 290-302.
10. Lancaster, S. va McKenzie, M. (2021). Tafovutni bartaraf etish: Pandemiyadan keyin talabalarni jalb qilishda texnologiyaning roli. *Jismoniy tarbiya, sport va salomatlik sohasidagi tadqiqotlar*, 10(1), 50-64.
11. Richards, K. va Morrow, J. (2021). Video tahlili jismoniy tarbiya fanidan fikr-mulohazalar uchun vosita sifatida. *Jismoniy tarbiya xalqaro jurnali*, 58(2), 30-47.
12. Ochilova, M. (2021). ЭЛЕКТРОН ЛУҒАТ–ЛЕКСИКОГРАФИЯ РИВОЖИНИНГ ЯНГИ БОСҚИЧИ МАҲСУЛИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 8(8).
13. Dilova, N. G. (2021). O 'quvchining shaxsiy sifatleri pedagogik hamkorlikning dastlabki tamoyili. *Science and Education*, 2(10), 558-566.