

UNIVERSITETDA JISMONIY TARBIYA FANINI O'QITISH JARAYONIDA  
TA'LIM AXBOROT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH MASALLARI  
HAQIDA.

*A.A. Talipdjanov*

*Sport va harakatli o'yinlar kafedrasida p.f.n., dotsenti*

*T. Xamraqulov*

*Sport va harakatli o'yinlar kafedrasida katta o'qituvchisi*

*Qo'qon davlat pedagogika instituti, O'zbekiston*

**Annotatsiya:** Talabaning kasbiy tayyorgarligi va rivojlanishi murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, uning asosiy elementlaridan biri jismoniy salomatlikdir. Shu munosabat bilan oliy o'quv yurtidagi "Jismoniy tarbiya" o'quv fanining asosiy vazifasi jismoniy tarbiya qadriyatlarini talabalar muhitiga joriy etishdan iborat. Universitetda jismoniy tarbiya fanini o'qitishda yangi tajribalarni joriy etish samaradorligini oshirish zamonaviy axborot texnologiyalarini qo'llash orqali mumkin. Maqolada jismoniy tarbiya qadriyatlarini talabalar muhitiga joriy etish samaradorligini sezilarli darajada oshiradigan zamonaviy axborot texnologiyalari taklif etiladi.

**Kalit so'zlar:** "Jismoniy madaniyat" fani, oliy ta'lim muassasasi, o'quv jarayoni, axborot texnologiyalari, o'quv jarayonini tashkil etish.

**Аннотация:** Профессиональная подготовка и развитие студента – сложный и многогранный процесс, одним из основных элементов которого является физическое здоровье. В связи с этим основной задачей предмета «Физическое воспитание» в высшем учебном заведении является внедрение ценностей физического воспитания в среду студентов. Повысить эффективность внедрения нового опыта в преподавание физического воспитания в вузе можно за счет использования современных информационных технологий. В статье предлагаются современные информационные технологии, которые существенно повышают эффективность внедрения ценностей физического воспитания в студенческую среду.

**Ключевые слова:** физическая культура, высшее учебное заведение, образовательный процесс, информационные технологии, организация учебного процесса.

**Annotatsion:** Professional training and development of a student is a complex and multifaceted process, one of the main elements of which is physical health. In this regard, the main objective of the subject "Physical Education" in a higher educational institution is to introduce the values of physical education into the environment of students. It is possible to increase the efficiency of introducing new experience into the teaching of physical education at a university through the use of modern information technologies. The article proposes modern information technologies that significantly increase the effectiveness of introducing the values of physical education into the student environment.

**Key words:** physical culture, higher education institution, educational process, information technology, organization of the educational process.

**Muammoning dolzarbligi** shundan iboratki, zamonaviy jamiyatning asosiy muammolaridan biri bu yoshlar salomatligini mustahkamlash va saqlashdir. Salomatlik holati ham ish beruvchilar tomonidan hisobga olinadi va universitet bitiruvchilarini ishga qabul qilishda muhim omil hisoblanadi.

Zamonaviy talabalar jismoniy faollikning pastligi, o'quv yukining yuqori intensivligi, ularning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ijtimoiy va shaxslararo muloqotdagi muammolar bilan bog'liq bir qator qiyinchiliklarga duch kelishadi [1, 2].

**Tadqiqot maqsadi.** Shu munosabat bilan "Jismoniy tarbiya" fanining ustuvor vazifalaridan biri jismoniy tarbiyaning qo'shimcha omili sifatida axborot texnologiyalari vositalaridan foydalangan holda talabalar muhitiga zamonaviy texnologiyalarni joriy etishdan iborat.

**Tadqiqot vazifalari.** Ushbu muammoni hal qilish uchun "Jismoniy madaniyat" fanining o'quv jarayonini tashkil etish bir qator kichik vazifalarni hal qilishga qaratilgan bo'lishi kerak [3]:

- o'quv mashg'ulotlari doirasida jismoniy faollikning optimal darajasini tashkil etish;

- o'z sog'lig'iga qadriyatlarga asoslangan munosabatni shakllantirish;

- talabalarda turli kasalliklarning oldini olish choralari haqida bilimlar tizimini shakllantirish;

- kasbiy o'z-o'zini tarbiyalash va sog'lom turmush tarzi muammolarini mustaqil ravishda samarali hal qilish uchun ma'lumotlarni olish va qayta ishlash bilan bog'liq ko'nikmalarni rivojlantirish.

**Tadqiqot mazmuni.** Talabalarining mustaqil ishlarini tashkil etish va boshqarish samaradorligini oshirish uchun o'quv jarayonida zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Raqamlashtirish doirasida amalga oshirilishi kerak bo'lgan birinchi narsa o'quv-uslubiy materiallarni raqamli muhitga o'tkazishdan iborat bo'lib, bu ta'lim resurslarining mavjudligi va talabalarining "Jismoniy tarbiya" fanidan olgan bilimlarini kengaytirishga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi. [4].

Materiallarning mavjudligi, ayniqsa masofaviy ta'limda, o'quvchiga materialni o'zlashtirish ritmini mustaqil ravishda rivojlantirish imkonini beradi. Shunday qilib, talabaning o'z-o'zini intizomi kuchayadi, bu butun o'quv jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'quv ma'lumotlarining mavjudligini Internet resurslari va interfaol materiallardan foydalanish orqali oshirish mumkin: darsliklar, video va audio ma'ruzalar, virtual haqiqat simulyatorlari.

Talabaning psixofizik holatini muvaffaqiyatli monitoring qilishning muhim sharti - bu interaktiv Internet platformasida ham amalga oshirilishi mumkin bo'lgan funktsional holat va jismoniy tayyorgarlikni kompleks o'z-o'zini nazorat qilish tizimini joriy etish. Bu tizim talabalarga axborot ta'minoti va o'z vaqtida yordam ko'rsatadi [5].



Ijtimoiy tarmoqlar sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning yuqori samarali vositasidir. Ijtimoiy tarmoqlarning ishlash printsipli foydalanuvchilar va ijtimoiy guruhlarining o'zaro ta'siri va munosabatlariga asoslanadi. Ushbu tuzilma virtual makonda teng va ochiq o'zaro ta'sirni ta'minlaydi, bu o'qituvchi va talabanning o'zaro munosabatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning afzalliklari ta'lim ma'lumotlarini taqdim etishda uzluksizlik, o'zgaruvchanlik, ochiq muloqot va individual ta'lim yo'lini qurish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Ijtimoiy tarmoqlardan nafaqat axborotni uzatish, balki uni qayta ishlash va saqlash uchun ham foydalanish mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalangan holda onlayn ta'lim "Jismoniy tarbiya" fanining o'qituvchisiga talabalarning topshiriqlarini kuzatish va o'z-o'zini tashkil etish va o'z-o'zini tarbiyalash motivatsiyasini oshirishga qaratilgan mexanizmni amalga oshirish imkonini beradi. Shunday qilib, o'qituvchi o'quv materiallaridan foydalanish vaqtini cheklashi mumkin, uni maslahat ishlari bilan almashtiradi.

Katta o'quv materiallarini, xususan, video darslarni, amaliy dasturlarni va boshqalarni uzatish uchun qulay vosita ma'lumotlar bazasini yuqori tezlikda qayta ishlash va jismoniy disk maydonidan kam foydalanishni ta'minlaydigan bulutli xizmatlardir.

Big Data texnologiyasidan foydalanish talabalarning sog'lig'i holatini kuzatish va tahlil qilish uchun katta istiqbolga ega, bu esa taqdim etilgan barcha ma'lumotlar orasida ko'rinmas naqsh va tendensiyalarni aniqlash imkonini beradi.

"Jismoniy madaniyat" fanining dasturiga zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining joriy etilishi amaliy mashg'ulotlarda va mustaqil ishlar jarayonida o'quv-tarbiyaviy ishlarni samaraliroq qiladi.

Zamonaviy raqamli texnologiyalar har bir o'quvchiga o'zining individual ta'lim yo'nalishini mustaqil ravishda nazorat qilish va o'quv, raqobatbardosh, ta'lim va ijtimoiy-kommunikativ faoliyatni amalga oshirish imkoniyatini beradi. Bundan tashqari, raqamli axborot texnologiyalarining ochiqlik, raqobatbardoshlik, qulaylik, mas'uliyat va raqamli muhitning foydaliligi kabi tamoyillari talabalarda muhim kasbiy, kommunikativ va axloqiy-psixologik fazilatlarni shakllantirish imkonini beradi.

Qo'qon davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya kafedrasida qoshidagi o'quv jarayonida axborot texnologiyalari o'quv mashg'ulotlarining ajralmas qismi hisoblanadi.

Qo'qon davlat pedagogika institutining Jismoniy tarbiya kafedrasida qoshidagi o'quv jarayonida axborot texnologiyalari quyidagi yo'nalishlarda faoliyat yurituvchi o'quv faoliyatining ajralmas qismi hisoblanadi: - talabalarning nazariy bilimlarini tayyorlash va nazorat qilish; jalb qilingan shaxslarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini nazorat qilish;

- turli sport turlari bo'yicha musobaqalar natijalarini tayyorlash va qayta ishlash;
- sport harakati texnikasini nazorat qilish va optimallashtirish;
- ilmiy tadqiqotlar davomida jismoniy ko'rsatkichlarni nazorat qilish;
- kompyuterlashtirilgan o'quv komplekslarini yaratish.

Tajriba shuni ko'rsatadiki, axborot texnologiyalari o'quv faoliyatining tubdan boshqacha uslubini shakllantiradi, bu psixologik jihatdan maqbulroq, qulayroq bo'lib chiqadi va o'quvchining ijodiy imkoniyatlari va intellektual salohiyatini safarbar qiladi. Ular jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishga yordam beradi:

- ko'rgazmalilik darajasini oshirishga imkon beradi;
- o'z ishiga turli sezgi a'zolarini (analizatorlarni) kiritish, bu esa o'quv materialini eslab qolish va o'zlashtirish darajasini oshiradi;
- taniqli sportchilar yoki mutaxassislar tomonidan ushbu harakat elementlarining ishlashini video namoyishlardan foydalanish imkoniyati tufayli o'qituvchi tomonidan murakkab muvofiqlashtiruvchi jismoniy mashqlarni noto'g'ri va sifatsiz ko'rsatishni istisno qiladi;
- sport musobaqalari va mashhur sportchilar hayotini namoyish etish orqali turli sport turlarini ommalashtirishga yordam beradi.
- o'quvchilarning o'z chiqishlari videolarini tomosha qilishda mashqlarni bajarish jarayonining video yozuvlaridan foydalanish va ularni keyinchalik ko'rish, tahlil qilish va "xatolar ustida ishlash" imkoniyatlarini taqdim etish.

**Tadqiqot natijalari.** Fakultet o'qituvchilari o'z ishlanmalaridan ham, hamkasblarining axborot o'quv qo'llanmalaridan, masalan, ADAMT tizimidan (avtomatlashtirilgan didaktik asboblarni majmualari tizimi), kafedrada ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya metodikasidan muvaffaqiyatli foydalanmoqda.

Ushbu metodik va dasturiy axborot vositalari majmuasiga quyidagilar kiradi: o'quv qo'llanmalari (bosma yoki kompyuter shaklida), o'quv materialini bilan dastlabki tanishish uchun audio va video kassetalar; bilimlarni tushunish, mustahkamlash va nazorat qilish uchun elektron multimedia darsliklari; amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun simulyatorlar va avtomatlashtirilgan laboratoriya ustaxonalari; o'rganilayotgan ob'ektlar yoki jarayonlarni diagnostika qilish, o'quv va ilmiy tadqiqotlar uchun amaliy dasturlar paketlari.

Ushbu texnologiya asosida o'quv materialini bilan dastlabki tanishish uchun darslik va bilimlarni tushunish, mustahkamlash va nazorat qilish uchun elektron darslikdan iborat "Futbol" va "Yengil atletika" o'quv majmualari yaratilib, universitet o'quv jarayoniga joriy etildi.

Har bir elektron darslikda nazariy-uslubiy materiallar hamda nazariyani o'zlashtirish va mustahkamlash uchun test savollari to'plami mavjud. Elektron darsliklarning nazariy va uslubiy materiallari matn, grafik, animatsiya, audio va video fragmentlarni o'z ichiga olgan axborot bloklariga tuzilgan. Bu o'quv majmualari talabalarning jismoniy tarbiya o'quv dasturining nazariy va uslubiy-amaliy bo'limlarini mustaqil o'zlashtirishlari uchun mo'ljallangan.

Sport va haralatlil o'yinlar kafedrasini tomonidan nazariy mashg'ulotlar, yengil atletika, voleybol, basketbol, futbol, gimnastika, stol tennisi, kurash kabi mavzular bo'yicha slayd-prezentatsiyalar, videokeysalar, grafikalarini o'z ichiga olgan xususiy axborot materiallari to'plamlari ishlab chiqilgan.



Stol tennisi, gimnastika, fiziologiya, biomexanika, milliy kurash bo'yicha o'quv tizimlari joriy etilgan bo'lib, bu shug'ullanuvchilar organizmida sodir bo'ladigan tez va uzoq muddatli moslashish jarayonlarini taqlid qilish imkonini beradi.

O'quv-trenirovka jarayonini rivojlantirishda kompyuter texnologiyalarining (axborot texnologiyalarining bir qismi sifatida) muhim roli ayniqsa e'tiborga loyiqdir. Bu yerda kompyuter texnologiyalari o'qituvchi va talaba o'rtasida vosita va vositachi vazifasini bajaradi va bilim faoliyatini boshqarish faqat o'qituvchi tomonidan o'qitishning interaktiv konsepsiyasiga muvofiq o'quv mashg'ulotlari guruhlarida trenirovka mashg'ulotini o'tkazish uchun tanlangan model doirasida amalga oshiriladi.

Kompyuter texnologiyalaridan foydalanishning maqsadga muvofiqligi, agar o'qituvchi va talaba tomonidan bajariladigan vazifalar yetarli darajada rasmiylashtirilgan va texnik vositalar yordamida etarli darajada takrorlangan bo'lsa paydo bo'ladi.

O'quv-uslubiy adabiyotlar tahlili asosida o'quvchilarning mashg'ulot jarayonida sport va kompyuter ko'nikmalarini rivojlantirishning bir necha bosqichlarini ajratib ko'rsatish mumkin[3; 5].

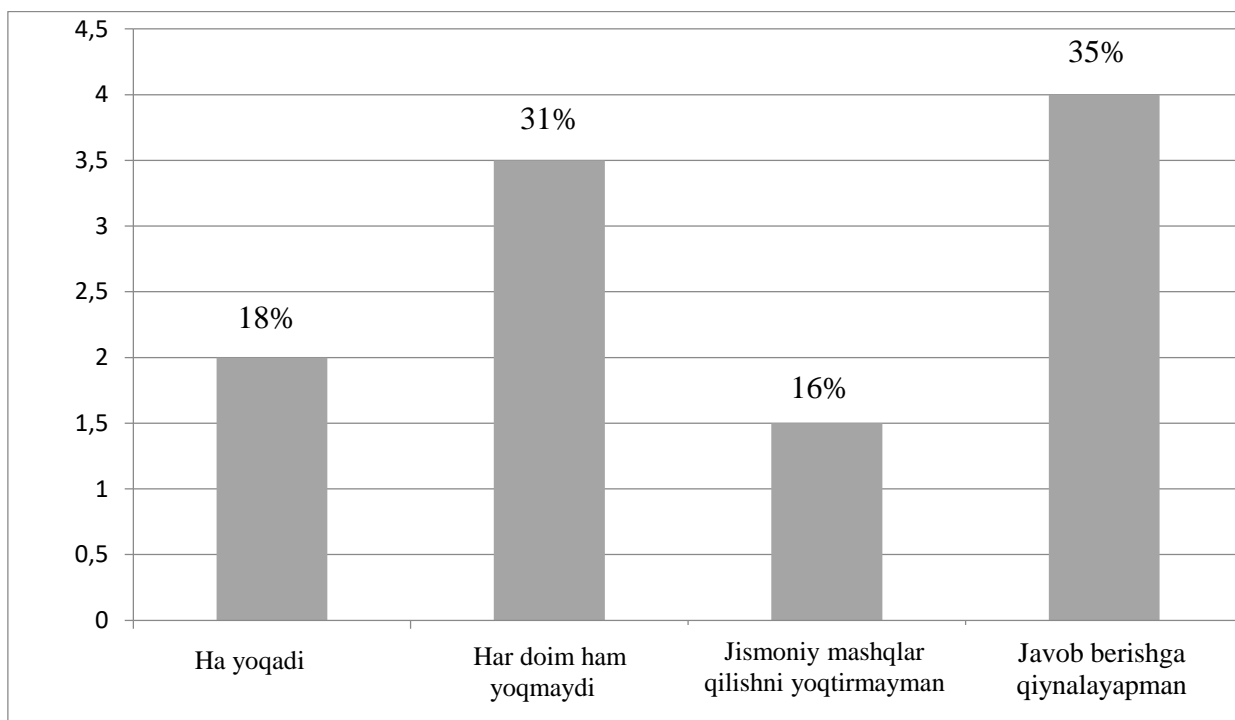
I bosqich - vizual - talabalarning professional sportchilarning motor harakatlarining texnikasini ko'rishni, elementlardan harakat faoliyatining yaxlit tasvirini yaratishni o'z ichiga oladi. Bu mashqlar mavhum, obrazli fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi. Talabalar alohida elementlardan yaxlit harakat faoliyatlarini tuzish va mashqlarni bajarish bo'yicha nazariy bilimlarni amaliyotga muvaffaqiyatli o'tkazish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

II bosqich - texnik - harakat faoliyatini suratga olish uchun video jihozlardan (kameralar, uyali telefonlar) foydalanishni o'z ichiga oladi, so'ngra uni "Frame-Motion" dasturida o'rganadi va qayta ishlaydi. Talabalar video jihozlar va shaxsiy kompyuterlar bilan ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradilar, tahliliy fikrlaydilar, talabalar harakat faoliyati texnikasini batafsil o'rganish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

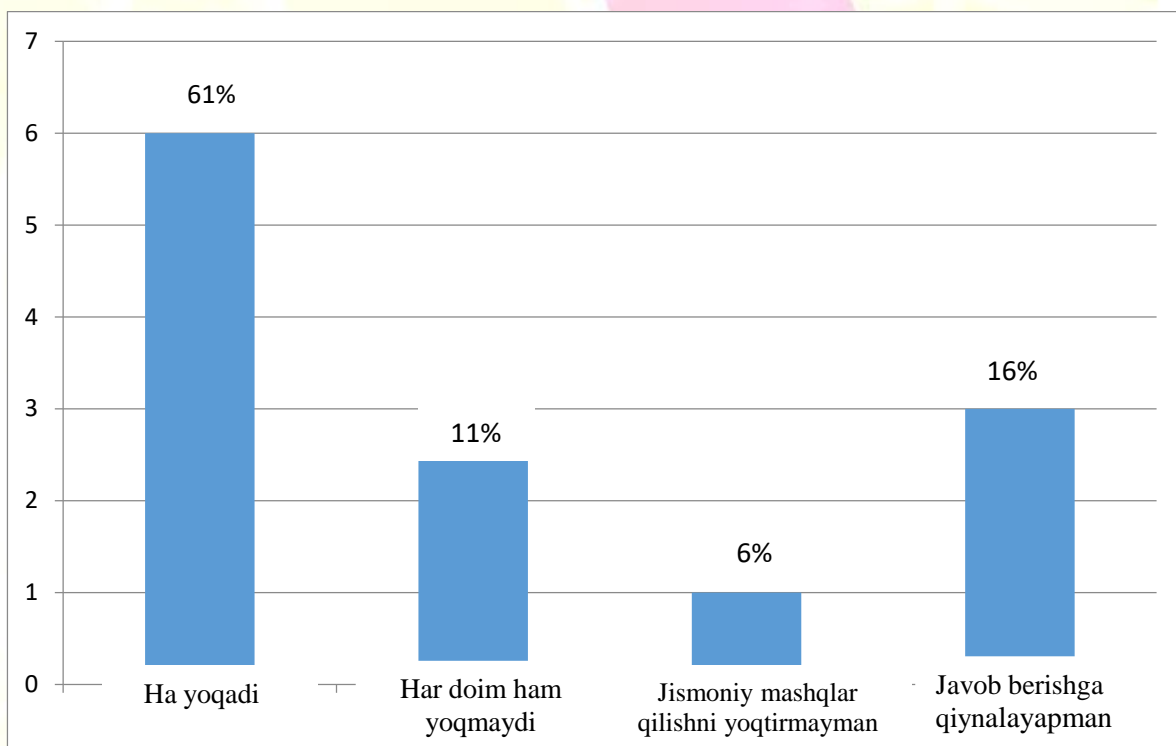
III bosqichda - tahliliy - talabalar ma'lumotlarni tahlil qilish asosida qaror qabul qilishni o'rganadilar, shartlarga (mashq, raqobat, er relyefi, qarshilik faoliyati) qarab vosita harakatlarini qayta qurishadi; adekvat o'zini-o'zi hurmat qilish shakllanadi.

Shuni ta'kidlash kerakki, kompyuter texnologiyalaridan foydalanish o'rganishning barcha bosqichlarida - yangi materialni o'rganishda, bilimlarni mustahkamlash va takrorlash bosqichida, nazorat tadbirlarini o'tkazish bosqichida mumkin.

QDPI Jismoniy madaniyat fakultetining 180 nafar 2-3-kurs talabalari ishtirok etgan eksperiment natijalari jismoniy tarbiya jarayonida axborot texnologiyalaridan foydalanish samaradorligini yorqin isbotlab berdi, bu esa talabalarning bilimga qiziqishi ortishida namoyon bo'lmoqda. (1, 2-rasm).



1-rasm. O'quv jarayoniga axborot texnologiyalarini joriy etishdan oldin talabalar o'rtasida o'tkazilgan so'rov natijalari



2-Rasm. O'quv jarayoniga axborot texnologiyalarini joriy etish natijalari bo'yicha talabalar o'rtasida o'tkazilgan so'rov natijalari

**Xulosa.** Shunday qilib, eng yangi axborot texnologiyalari, ularning eng keng imkoniyatlari va ta'lim jarayoniga joriy etish tendentsiyalari yuqori ixtisoslashtirilgan masalalarni hal qilish va oliy o'quv yurtlarida talabalarning umumiy madaniy tayyorgarligi va jismoniy tarbiya masalalarini hal qilishda kompleks yondashuvni amalga oshirish imkonini beradi.

### Adabiyotlar

1. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE " INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION"*. Vol. 3. No. 1. 2024.

2. Muratova, G. R. "Introduction of Credit-Module Technology in the Process of Education of Students in the Discipline of "Physical Education". *Middle European Scientific Bulletin* 22 (2022): 261-264.

3. Марчук С.А. СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 1. – С. 148-152

4. Шумилова О.Н., Евтин А.Б., Гусев А.Н. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОНТЕКСТЕ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА И ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. ;

5. Rozmatov, Islamjon, and Sanjarbek Gulomjonov. "The specific importance of motor methods of special training in short-distance running." *International Bulletin of Applied Science and Technology* 3.3 (2023): 89-93.

6. Хожимуродова, Махлиёхон, and Фахриддин Иномов. "AN INNOVATIVE APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' MOVEMENT SKILLS AND COMPETENCIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES." *Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences*. 3.7 (2023): 252-257.

7. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 870-876.

8. Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 135-141.

9. O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical



Culture and Sports after Independence." Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3.12 (2022): 58-62.

10.Qurbonovich, Abdullayev Oybek Qurbonovich Abdullayev Oybek. "JISMONIY TA'LIMDA O 'QUVCHILARNING RUHIYATINI TARBIYALASH VA IRODASINI MUSTAHKAMLASHNING AHAMIYATI XUSUSIDA." Scientific journal of the Fergana State University 6 (2023): 132-132.

11.Qurbonovich, Abdullayev Oybek. "DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL KNOWLEDGE AND SKILLS IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 256-261.

12.Qurbonovich, Abdullaev Oybek. "Ways of training students by physical and spiritual development using folk games." World Bulletin of Social Sciences 5 (2021): 138-141.

13.Qurbonovich, Abdullaev Oybek. "Development of Mentally Stable Qualities in Adolescent Students Through Physical Educational Means." European Journal of Humanities and Educational Advancements 2.12 (2021): 141-145.

14.Kurbanovich, Abdullayev Oybek. "Innovative technologies in physical education classes." ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal 11.6 (2021): 92-95.

