

## MOBIL ILOVALAR YORDAMIDA O'QUVCHILARNING JISMONIY FAOLLIGINI MONITORING QILISH

Soliyev Farrux Farxod o'g'li

Jizzax politexnika instituti "jismoniy tarbiya" kafedrası Assistenti

Mamadaminov Zafarjon Ziyotjon o'g'li

Qurirish muhandisligi 1-kurs 213-25 guruh talabasi

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada mobil ilovalar yordamida o'quvchilarning jismoniy faolligini monitoring qilishning pedagogik ahamiyati, afzalliklari va amaliy imkoniyatlari tahlil qilingan. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida mobil texnologiyalardan foydalanish o'quvchilarning harakat faolligini nazorat qilish, natijalarni qayd etish va individual yondashuvni ta'minlashga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari mobil ilovalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda muhim vosita ekanligini ko'rsatadi.

**Kalit so'zlar:** mobil ilovalar, jismoniy faollik, monitoring, jismoniy tarbiya, raqamli texnologiyalar, sog'lom turmush tarzi, ta'lim innovatsiyalari.

### KIRISH

Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi ta'lim tizimida yangi imkoniyatlarni yaratmoqda. Mobil qurilmalar va ularga mo'ljallangan ilovalar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurgan. Ta'lim jarayonida, xususan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida mobil ilovalardan foydalanish o'quvchilarning jismoniy faolligini samarali nazorat qilish va baholash imkonini bermoqda.

Jismoniy faollik inson salomatligini mustahkamlashning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Biroq zamonaviy texnologiyalar va internetdan haddan tashqari foydalanish natijasida yoshlarning harakat faolligi kamayib bormoqda. Shu sababli o'quvchilarning kundalik jismoniy faolligini muntazam kuzatish va nazorat qilish dolzarb vazifalardan biri sanaladi.

Mobil ilovalar yordamida o'quvchilarning bosib o'tgan masofasi, qadamlar soni, yurak urish tezligi, sarflangan energiya miqdori va boshqa ko'rsatkichlarini qayd etish mumkin. Ushbu ma'lumotlar jismoniy tarbiya o'qituvchisiga mashg'ulotlarni samarali tashkil etish va har bir o'quvchiga individual yondashuvni qo'llash imkonini beradi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi mobil ilovalar yordamida o'quvchilarning jismoniy faolligini monitoring qilishning samaradorligini o'rganish hamda uning jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi ahamiyatini yoritishdan iborat.

**TADQIQOT METODLARI.** Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, kuzatish, taqqoslash va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, jismoniy



faollikni monitoring qilishga mo'ljallangan mobil ilovalarning funksional imkoniyatlari o'rganildi.

Tadqiqot obyekti sifatida umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tanlandi. Tadqiqot predmeti esa mobil ilovalar yordamida jismoniy faollikni monitoring qilish jarayonidir.

Tahlil davomida quyidagi ko'rsatkichlarga e'tibor qaratildi:

- kunlik qadamlar soni;
- jismoniy yuklama darajasi;
- bosib o'tilgan masofa;
- faol harakat davomiyligi;
- yurak urish tezligi;
- mashg'ulot natijalarining dinamikasi.

**NATIJALAR VA MUHOKAMA.** Tadqiqot natijalari mobil ilovalar o'quvchilarning jismoniy faolligini nazorat qilishda samarali vosita ekanligini ko'rsatdi. Birinchidan, mobil ilovalar o'quvchilarning kundalik harakat faoliyati to'g'risida aniq ma'lumotlarni taqdim etadi. Smartfon va aqlli soatlar bilan integratsiyalashgan dasturlar qadamlar soni, yugurish tezligi va bosib o'tilgan masofani avtomatik ravishda qayd etadi. Bu esa jismoniy tarbiya o'qituvchisiga o'quvchilarning faollik darajasini baholash imkonini beradi.

Ikkinchidan, mobil ilovalar o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni oshiradi. Ko'plab ilovalarda maqsad qo'yish, natijalarni solishtirish va rag'batlantirish tizimlari mavjud bo'lib, ular o'quvchilarni muntazam harakat qilishga undaydi. Natijada jismoniy mashqlarni bajarishga bo'lgan motivatsiya ortadi.

Uchinchidan, monitoring natijalari asosida individual yondashuvni amalga oshirish mumkin. Har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo'lgani sababli mobil ilovalar orqali olingan ma'lumotlar asosida mashg'ulot yuklamalari moslashtiriladi. Bu esa ortiqcha zo'riqishning oldini olish va samarali natijalarga erishishga yordam beradi.

Mobil ilovalar yordamida to'plangan ma'lumotlar o'quvchilarning jismoniy rivojlanish dinamikasini kuzatish imkonini ham yaratadi. O'qituvchi ma'lum vaqt davomida olingan natijalarni tahlil qilib, o'quvchilarning rivojlanish tendensiyalarini aniqlashi mumkin. Bu esa ta'lim jarayonini rejalashtirish va takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, mobil texnologiyalar ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytiradi. Ota-onalar farzandlarining jismoniy faolligi haqidagi ma'lumotlarni kuzatib borishlari va sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlashlari mumkin.

Biroq mobil ilovalardan foydalanishda ayrim muammolar ham mavjud. Jumladan, barcha o'quvchilarda zamonaviy smartfonlarning mavjud emasligi, internet tarmog'iga bog'liqlik va shaxsiy ma'lumotlar xavfsizligi bilan bog'liq masalalar monitoring jarayonida e'tiborga olinishi lozim.





Umuman olganda, mobil ilovalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida nazorat va tahlil imkoniyatlarini kengaytirib, o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishga xizmat qiladi.

XULOSA. Mobil ilovalar yordamida o'quvchilarning jismoniy faolligini monitoring qilish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda samarali innovatsion yondashuv hisoblanadi. Ushbu texnologiyalar orqali o'quvchilarning harakat faoliyati muntazam nazorat qilinadi, natijalar tahlil qilinadi va individual tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Tadqiqot natijalari mobil ilovalardan foydalanish o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini yuksaltirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Kelgusida ta'lim muassasalarida mobil texnologiyalarni keng joriy etish va ulardan foydalanish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Tolipov O., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalar: nazariya va amaliyot. – Toshkent: Fan, 2019.
2. Xo'jayev B. Pedagogika nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: Sano-standart, 2020.
3. WHO. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva, 2022.
4. UNESCO. Technology in Education: A Tool on Whose Terms? – Paris, 2023.
5. Mamatov M., Xasanov A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2021.
6. Sharipov Sh. Ta'limda axborot texnologiyalaridan foydalanish. – Toshkent, 2020.
7. World Health Organization. Digital Technologies and Health Promotion. – Geneva, 2023.

