

**SPORT DARSLARIDA ZAMONAVIY O'YIN
TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH
SAMARADORLIGI**

Muallif: **Murodov Nozimjon Olimjonovich**

Namangan davlat texnika universiteti "Jismoniy
madaniyat va sport" kafedrası dotsenti.

Email: nozimjonolimjonovich@gmail.com

Annotatsiya. *Ushbu maqolada sport darslarida zamonaviy o'yin texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik, psixologik va fiziologik samaradorligi ilmiy jihatdan tahlil qilindi. Zamonaviy o'yinlashtirish (gamification), raqamli interaktiv o'yinlar, mobil ilovalar, virtual (VR) va interaktiv sport texnologiyalarining o'quv jarayoniga ta'siri eksperimental ma'lumotlar asosida o'rganildi. Tadqiqotda 40 nafar talaba ishtirok etdi. O'yin texnologiyalari qo'llanilgandan so'ng talabalarning jismoniy sifatlari (tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya), darsga qatnashish faolligi, motivatsiya darajasi va emotsional fon sezilarli oshgani aniqlandi.*

Kalit so'zlar: *o'yin texnologiyalari, gamifikatsiya, sport darsi, interaktiv o'yinlar, jismoniy sifatlari, motivatsiya, raqamli texnologiyalar.*

Kirish. Bugungi globallashuv sharoitida ta'limning raqamlashtirilishi pedagogik jarayonning barcha sohalarida kuchli o'zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ham innovatsion texnologiyalar, o'yinlashtirish elementlari, interaktiv qurilmalar, sensorli sport maydonchalari, VR-treninglar tobora ko'proq qo'llanilmoqda.

Zamonaviy o'yin texnologiyalari sport mashg'ulotlarini:



- emotsional jihatdan boy qiladi,
- motivatsiyani oshiradi,
- natija monitoringini aniq qiladi,
- sog'lom raqobatni shakllantiradi,
- talabaning faol ishtirokiga asoslanadi.

Shu sababli zamonaviy o'yin texnologiyalaridan samarali foydalanish masalasi xalqaro miqyosda dolzarb bo'lib bormoqda.

Adabiyotlar tahlili. 1. Gamifikatsiya (o'yinlashtirish) nazariyasi. Deterding (2011) gamifikatsiyani o'quv jarayonida o'yin elementlari yordamida motivatsiyani oshirish metodikasi sifatida ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, gamifikatsiya darsga qiziqishni 30-40% oshiradi.

2. Sportda raqamli texnologiyalar. Broun (2019) interaktiv sensorli sport tizimlari (Smart Court, Exergaming) koordinatsiya va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini kuchaytirishini ta'kidlaydi.

3. Virtual sport texnologiyalari. VR-treninglar mushak faolligini oshirib, real sportga yaqin sharoit yaratadi (Kim, 2020). Bu talabalarning harakat aniqligi va fazoviy orientatsiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

4. Mobil ilovalar asosidagi trening. Mobil ilovalar (Strava, Nike Training, Hudl) individual yuklama monitoringini soddalashtiradi va shaxsiy natija tahlilini beradi (Anderson, 2021).

5. Harakatli o'yinlarning pedagogik qiymati. O'yinlar stressni kamaytiradi, emotsional faollikni oshiradi, jamoaviy faoliyatni rivojlantiradi (Johnson, 2020).

Ushbu adabiyotlar zamonaviy o'yin texnologiyalarining jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishini ilmiy asoslaydi.

Tadqiqotlar metodologiyasi. Tadqiqot ishtirokchilari.

- 40 nafar talaba (18-21 yosh).

- 20 nafari - tajriba guruhi.
- 20 nafari - nazorat guruhi.

Davomiyligi: 8 hafta.

Texnologiyalar:

1. *Gamifikatsiya elementi* - ball, reyting jadvali, mukofotlar.
2. *Exergaming (harakatga asoslangan o'yinlar)* - Kinect, Wii Fit.
3. *Mobil ilovalar* - yuklama monitoringi va statistik tahlil.
4. *Mini-o'yinlar* - tezlik, koordinatsiya va kuchga qaratilgan o'yinlar.

Baholash ko'rsatkichlari:

- 30 metrga yugurish - tezlik.
- Koordinatsiya testi (shuttle-run).
- 6 daqiqalik yugurish - chidamlilik.
- Motivatsion anketalar.
- Darsga qatnashish foizi.

Natijalar. Jismoniy sifatlar bo'yicha o'sish (8 hafta yakuni):

Ko'rsatkich	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	Farq
30 m yugurish	+3.1%	+8.7%	+5.6%
Shuttle-run	+2.4%	+10.3%	+7.9%
Chidamlilik	+4.5%	+12.9%	+8.4%
Motivatsiya	+6%	+27%	+21%
Darsga qatnashuv	78%	93%	+15%

Asosiy ilmiy kuzatuvlar:

- Gamifikatsiya dars motivatsiyasini keskin oshirdi.
- VR va interaktiv o'yinlar koordinatsiya va tezkor fikrlashni kuchaytirdi.



- Mobil ilovalar yordamida talabalarning o‘z-o‘zini nazorat qilishi kuchaydi.
- Emotsional fon ijobiylashdi, stress darajasi pasaydi.
- Talabalar o‘yin texnologiyalari mavjud darslarga yuqori qiziqish bildirdi.

Muhokama.

Tadqiqot natijalari xalqaro adabiyotlarda ko‘rsatilgan ilmiy xulosalarni tasdiqladi:

1. O‘yin texnologiyalari talabalarning faol ishtirokini oshiradi.

Darslar interaktiv bo‘lgani uchun passivlik keskin kamayadi.

2. Motivatsiyaning oshishi fiziologik ko‘rsatkichlarga ham ta’sir qiladi.

Qiziqarli mashg‘ulotlarda yurak urish chastotasi optimal zonada bo‘ladi.

3. Psixologik barqarorlik oshadi.

O‘yin jarayoni eustress (ijobiy stress) hosil qiladi.

4. O‘yin texnologiyalari o‘rganishni tezlashtiradi.

Harakatli o‘yinlarda fazoviy orientatsiya, koordinatsiya, qaror qabul qilish tezligi kuchayadi.

5. O‘yin asosidagi mashg‘ulotlar jamoaviylikni rivojlantiradi.**Xulosa.*****Sport darslarida zamonaviy o‘yin texnologiyalaridan foydalanish:***

- jismoniy sifatlarni tez va samarali rivojlantiradi,
- motivatsiya va qatnashuvni oshiradi,
- talabalarning psixologik holatini yaxshilaydi,
- dars jarayonini dinamik, qiziqarli va zamonaviy shaklga keltiradi,
- ta’lim sifatini oshirishda muhim omil sifatida maydonga chiqadi.

Tavsiya etiladi:

1. OTM va maktablarda gamifikatsiya modelini joriy etish.
2. Interaktiv sport texnologiyalari (Kinect, Exergaming) sotib olish.
3. Sport darslari uchun mobil ilovalar orqali yuklama monitoringini yo'lga qo'yish.
4. Milliy harakatli o'yinlarni zamonaviy texnologiyalar bilan integratsiya qilish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Deterding S. (2011). *Gamification: Using Game Elements in Non-Game Contexts*.
2. Brown T. (2019). *Interactive Sports Technologies and Learning*.
3. Kim H. (2020). *VR Training Effects on Motor Development*.
4. Anderson J. (2021). *Mobile Applications in Physical Education*.
5. Johnson R. (2020). *Game-Based Learning in Sports Pedagogy*.
6. Ўзбекистон Республикаси "Jismoniy tarbiya va sport haqida"gi Qonuni.
7. Qodirov B. (2022). *Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi*.