ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЗБЕКИСТАНЕ

Мамирова Диларам Тавакуловна, и. о. профессор
кафедры «Сценическое движение и физическая культура»
государственный институт искусств и культуры Узбекистана

Сегодня процессы цифровизации вызывают серьезные изменения во всех сферах, в том числе и в системе образования. Цифровые технологии и инновационные подходы играют важную роль в повышении качества образования, развитии способностей молодежи и пробуждении ее интересов. Физическое воспитание также может быть обогащено цифровыми технологиями, поскольку важность физической активности в нашей повседневной жизни возрастает. Физическое воспитание также играет важную роль в формировании здорового образа жизни нации.

В последние годы интерес студентов к цифровым устройствам возрос, а их физическая активность снизилась. Учитывая это, внедрение современных цифровых технологий на занятиях по физическому воспитанию позволяет повысить двигательную активность учащихся и сформировать у них стремление к здоровому образу жизни.

Обогащение физического воспитания современными цифровыми и инновационными технологиями будет в значительной степени способствовать повышению физической активности учащихся и формированию здорового образа жизни. Ф. Бахтияров отметил, что цифровые технологии создают новые возможности в системе образования и служат физическому и духовному развитию учащихся. Эти технологии делают процесс обучения более интерактивным и интересным, а использование спортивно-оздоровительных приложений также способствует повышению физической культуры учащихся.

Физическое воспитание, наука и технологические инновации

Традиционные уроки физкультуры часто включают в себя физические упражнения, движения и игры. Однако с развитием цифровых технологий стало возможным использовать на уроках такие инновационные инструменты, как смарт-часы, фитнес-трекеры и виртуальную реальность (VR). Это может сделать процесс физического воспитания более интерактивным и интересным, а также положительно изменить отношение учащихся к урокам.

Цели и задачи исследования

Целью данного исследования является развитие физической культуры студентов путем внедрения цифровых технологий в процесс физического воспитания. В исследовании рассматривается, как цифровые технологии могут быть использованы для повышения интереса учащихся к технологиям и повышения эффективности обучения.

Исследование отвечает на следующие вопросы:

1. Какую роль играют цифровые технологии в повышении физической активности учащихся? 2. Какие технологии могут сделать уроки физкультуры интерактивными и эффективными? 3. Какие инновации можно внедрить на уроках физкультуры с помощью инновационных технологий?

Актуальность и научная значимость исследования

Современная молодежь отличается интересом к технологиям, что делает актуальным применение инноваций в физическом воспитании. Результаты данного исследования позволят определить пути повышения интереса учащихся к физической активности, повышения эффективности уроков и пропаганды здорового образа жизни.

Участники исследования и выборка

Исследование проводилось с участием 200 студентов из четырех высших учебных заведений Узбекистана. Студентами были юноши и девушки в возрасте от 18 до 22 лет с разным уровнем физической подготовки и отношением к технологиям. При формировании выборки также учитывался разный уровень физической

подготовки студентов, что позволило проверить эффективность цифровых технологий среди разных групп студентов.

В данной работе было проведено исследование на основе методических подходов, представленных Г. Эргашевой, по изучению эффективности интеграции цифровых технологий в образовательный процесс. По его мнению, использование мобильных приложений и спортивных приложений в образовательном процессе значительно повышает физическую активность студентов. Р. Мирмухамедов в своей статье также пишет, что инновационные технологии позволяют создавать новые подходы в области физического воспитания.

Используемые цифровые технологии

1. Умные часы и фитнес-трекеры. Студентам были предоставлены специальные фитнес-трекеры и умные часы. Эти технологии использовались для измерения активности студентов, расхода калорий и частоты сердечных сокращений. Например, студенты поставили себе цель проходить 10 000 шагов в день, и для отслеживания их прогресса в достижении этой цели использовался трекер.

2. Технологии виртуальной реальности (VR) – Технологии виртуальной реальности (VR) добавили интерактивности урокам физкультуры. Студенты выполняли спортивные и физические упражнения в виртуальной среде с использованием очков виртуальной реальности. Это помогло повысить интерес учащихся к урокам. Например, среди студентов поощрялась конкуренция посредством виртуального футбола или соревнований по бегу.

3. Мобильные приложения. Учащиеся отслеживали свои успехи с помощью таких приложений, как Google Fit, Samsung Health и т. п. Эти приложения не только повысили вовлеченность студентов, но и позволили им оставаться в курсе состояния своего здоровья.

Этапы исследования

1. Первоначальный сбор данных: В начале исследования изучалась физическая подготовка каждого участника и его отношение к цифровым технологиям.

Первоначальные данные помогли определить физическую активность студентов и их интерес к технологиям.

2. Внедрение инновационных технологий: Студенты были разделены на две группы. Одна группа использовала цифровые технологии, а другая получала образование традиционными методами. Обе группы выполняли одни и те же физические упражнения, но технологическая группа использовала приложения виртуальной реальности и трекеры.

3. Наблюдение и анализ результатов: изучались результаты обеих групп. С помощью результатов наблюдения и анкетирования был проанализирован уровень физической активности и отношение к уроку каждого ученика.

Анализ данных

Данные были проанализированы в статистических программах, таких как Excel и SPSS. С помощью этих программ изучалась взаимосвязь между уровнем физической подготовки учащихся, интересом к уроку и отношением к здоровому образу жизни.

ОБСУЖДЕНИЕ

Установлено, что цифровые технологии играют важную роль в повышении вовлеченности учащихся в учебный процесс. Также было замечено, что технологии виртуальной реальности весьма эффективны для повышения интереса учащихся к уроку. Установлено, что инновационные технологии помогают сделать уроки интересными и эффективными, побуждая учащихся вести активный и здоровый образ жизни.

Как отмечается в статье, интеграция технологий в физическое воспитание имеет важное значение для повышения физической культуры учащихся. По словам Ф. Бахтиярова, цифровые технологии обеспечивают индивидуальное развитие учащихся и помогают формировать у них здоровый образ жизни. Также использование инновационных технологий повышает мотивацию студентов к достижению поставленных целей.

1. *Изменения физической активности*

Было установлено, что у студентов первой группы (тех, кто занимается технологиями) наблюдался значительный рост интереса к физической активности. Например, по результатам фитнес-трекера активность студентов первой группы

увеличивался на 40% в неделю. Во второй группе этот показатель составил 10–15%. Это показало, что технологии эффективны в повышении физической активности.

2. *Интерес и участие в уроке*

Студенты, которые занимались физическими упражнениями с использованием виртуальной реальности и фитнес-трекеров, проявили высокий интерес к урокам. По результатам опроса, участники технологической группы среди студентов посчитали уроки интересными в среднем на 90%, тогда как в традиционной группе этот показатель составил 55%.

Результаты исследования показали, что проведение занятий спортом с использованием технологий VR (виртуальной реальности) повышает мотивацию у учащихся. По словам У. Каримова, использование технологий виртуальной реальности в образовании обеспечивает учащимся более интерактивный и увлекательный опыт, что повышает их интерес к спорту. Также было замечено, что фитнес-приложения помогают студентам контролировать свою ежедневную физическую активность.

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты исследования показывают, что использование цифровых технологий на уроках физкультуры значительно повышает эффективность уроков. Такой подход способствует формированию здорового образа жизни у студентов, повышению двигательной активности и повышению их физической культуры. Внедрение инновационных технологий в образовательный процесс, повышение уровня знаний учащихся

Это повышает их мотивацию и помогает им стать более активными и здоровыми. На основе проведенного исследования были разработаны рекомендации по более широкому внедрению цифровых технологий на занятиях по физической

культуре, широкому использованию VR и фитнес-трекеров в практике образовательных учреждений, организации курсов повышения квалификации педагогов по использованию технологий.

Литература

1. Hassanov, D. (2023). Mobil ilovalar va sog‘lom turmush tarzi: Yangi imkoniyatlar. Sog‘lom turmush va sport, 9(6), 103-110.

2. Karimov, U. (2020). Jismoniy tarbiya va VR texnologiyalari. Innovatsiyalar va ta'lim, 7(2), 22-29.

3. Mukhtarov, S. (2021). Jismoniy madaniyat va raqamli texnologiyalar: O‘qituvchilar uchun qo‘llanma*. Toshkent: Fan va texnologiya.

4. Mirmuhamedov, R. (2022). Virtual reallik va uning jismoniy tarbiya sohasidagi qo‘llanilishi. Oliy o‘quv yurtlarida ta'lim, 35(2), 112-118.

5. Shukurov, M. (2021). Jismoniy tarbiya va sportdagi raqamli texnologiyalar: Yangi yondashuvlar. Jismoniy tarbiya fanlari, 16(1), 18-25.

6. Pirov, A. (2022). Raqamli texnologiyalarni ta'limda qo‘llash: Yangi yondashuvlar. Ta'lim texnologiyalari bo‘yicha ilmiy izlanishlar, 18(3), 55-60.