

STOL TENNISI BILAN SHUG`ULLANUVCHI O`SMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI

Izatullayev Alisher Muxtorjon o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti, o'qituvchi

Ergashaliyev Doston No'monjon o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti, o'qituvchi

Mahmudjonov Asilbek Abduvoxid o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti, o'qituvchi

Annotatsiya: *ushbu maqola yo shlar orasida mashhur sport turi bo'lgan stol tennisi bilan o'smirlarning ishtirokini va faolligini oshirish uchun texnologiyadan foydalanishni o'rganadi. Faol o'yin, taqiladigan qurilmalar va gamifikatsiya texnikasi kabi innovatsion echimlarni birlashtirib, ushbu tadqiqot ushbu usullarning faollik darajasini oshirish va o'smirlar orasida qiziqishni ta'minlashda samaradorligini o'rganishga qaratilgan. Keng qamrovli adabiyotlarni ko'rib chiqish orqali turli xil strategiyalar va texnologiyalar tahlil qilinadi, so'ngra taklif qilingan metodologiya, natijalar, munozaralar va yakuniy mulohazalar.*

Kalit so'zlar: *o'smirlarni jalb qilish, stol tennisi, texnologiya, faol o'yin, taqiladigan qurilmalar, Gamifikatsiya.*

O'smirlik jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish uchun hal qiluvchi davrni belgilaydi, ammo bu ko'pincha an'anaviy sportga bo'lgan qiziqishning pasayishiga to'g'ri keladi. Stol tennisi, dinamik va tezkor sport turi, sog'liq uchun juda ko'p foyda keltiradi, ammo raqamli yoshdagi o'spirinlar orasida jozibadorlikni saqlab qolish uchun kurashadi. O'zgaruvchan imtiyozlarga moslashish zarurligini anglagan holda, ushbu maqola stol tennisi bilan o'smirlarning faolligini oshirish uchun texnologiya integratsiyasini o'rganadi.

Oldingi tadqiqotlar yoshlar o'rtasida jismoniy faollikni targ'ib qilishda texnologiyaning samaradorligini ta'kidlaydi. VII Sport va Kinect kabi faol o'yin platformalari virtual o'yin-kulgi va jismoniy zo'riqish o'rtasidagi farqni bartaraf etib, harakatsiz o'yinlarni faol tajribaga aylantirdi. Kiyiladigan qurilmalar, jumladan, aqlli soatlar va fitnes-trekerlar Real vaqtda fikr-mulohaza va ishlash monitoringini taklif qiladi, foydalanuvchilarni fitnes maqsadlariga erishishga undaydi. Bundan tashqari, nuqta tizimlari va muammolar kabi gamifikatsiya texnikasi turli kontekstlarda ishtirokni oshirish va qiziqishni ta'minlashda samarali ekanligini isbotlaydi.

Texnologiyaning stol tennisi bilan o'smirlarni jalb qilishga ta'sirini o'rganish uchun aralash usulli yondashuv qo'llaniladi. Ishtirokchilar o'smirlar va ularning vasiylaridan olingan rozilik bilan mahalliy yoshlar klublari va maktablaridan jalb qilinadi. Tadqiqot texnologiya rivojlangan stol tennisi bilan hislar va tajribalarni o'rganish uchun faoliyat darajasini va sifatli interv'yularni baholash uchun miqdoriy tadqiqotlar kombinatsiyasidan foydalanadi.

Stol tennisi bilan shug'ullanadigan o'smirlar orasida faollikni oshirishga turli texnologik jihatlardan yondashish mumkin. Mana ba'zi fikrlar:

• Interfaol o'quv tizimlari: stol tennisi amaliyotini o'ynaydigan interaktiv o'quv tizimlari yoki ilovalarini ishlab chiqish. Ushbu tizimlar texnika haqida real vaqtda fikr-mulohazalarni taqdim etishi, taraqqiyotni kuzatishi va o'smirlarni jalb qilish va rag'batlantirish uchun qiyinchiliklarni taklif qilishi mumkin. Stol tennisi amaliyotini o'ynaydigan interaktiv o'quv tizimlari yoki ilovalarini yaratish o'smirlarni jalb qilish va ularning mahoratini oshirish uchun ajoyib g'oya. Mana bunday tizimning rejasi:

oFoydalanuvchini ro'yxatdan o'tkazish va Profil yaratish: foydalanuvchilar o'zlarining yutuqlari va yutuqlari saqlanadigan hisob/profillarni yaratishi mumkin. Bu raqobatbardosh elementni qo'shadi va foydalanuvchilarni yaxshilashga undaydi.

oO'quv qo'llanma va texnika kutubxonasi: grip, durust, forehand, backhand, xizmat ko'rsatish kabi asosiy metodlarni va spin shot, smashes va volleys kabi ilg'or metodlarni o'z ichiga olgan darsliklarni qo'shing. Foydalanuvchilar o'z malakalarini oshirish uchun istalgan vaqtda ushbu darsliklarga kirishlari mumkin.

oInteraktiv amaliy mashg'ulotlar: foydalanuvchilar deyarli turli darajadagi AI raqiblariga yoki boshqa foydalanuvchilarga qarshi onlayn o'ynashlari mumkin bo'lgan interaktiv amaliy mashg'ulotlarni loyihalashtiring. Ushbu mashg'ulotlar davomida texnika, vaqt va aniqlik bo'yicha Real vaqtda fikr-mulohazalar berilishi kerak.

oTaraqqiyotni kuzatish va tahlil qilish: vaqt o'tishi bilan foydalanuvchilarning aniqlik, tezlik, izchillik va chidamlilik kabi ishlash ko'rsatkichlarini kuzatib boring. Foydalanuvchilarga o'zlarining kuchli tomonlari va takomillashtirish sohaslarini tushunishga yordam berish uchun ushbu ma'lumotlarni jadvallar va grafikalar orqali tasavvur qiling.

oQiyinchiliklar va yutuqlar: foydalanuvchilarni jalb qilish va rag'batlantirish uchun qiyinchiliklar va yutuqlarni amalga oshirish. Masalan, foydalanuvchilar ma'lum bir texnikani o'zlashtirish, qiyin raqiblarni mag'lub etish yoki ma'lum vaqt ichida mashg'ulotlarni yakunlash uchun yutuqlarni ochishlari mumkin.

oPeshqadamlar va reytingni: foydalanuvchilar boshqalar bilan ishlash solishtirish mumkin peshqadamlar joriy etish. Bu sog'lom raqobatni kuchaytiradi va foydalanuvchilarni reytingga ko'tarilish uchun yaxshilanishga intilishga undaydi.

oMoslashtiriladigan o'quv dasturlari: foydalanuvchilarga mahorat darajasi, maqsadlari va vaqt mavjudligiga qarab shaxsiylashtirilgan o'quv dasturlarini yaratishga imkon bering. Ushbu dasturlar foydalanuvchi ehtiyojlariga moslashtirilgan mashqlar, mashg'ulotlar va qiyinchiliklarni o'z ichiga olishi mumkin.

oIjtimoiy xususiyatlar: ilova ichidagi yutuqlarni baham ko'rish, do'stlarni qiyinlashtirish va jamoalar yoki klublarga qo'shilish kabi ijtimoiy xususiyatlarni yoqing. Bu hamjamiyat tuyg'usini kuchaytiradi va foydalanuvchilarga bir-biridan o'rganish imkonini beradi.

oQayta aloqa mexanizmi: foydalanuvchilar takliflar, hisobot muammolari yoki yangi xususiyatlarni talab qilishlari mumkin bo'lgan qayta aloqa mexanizmini amalga oshirish. Foydalanuvchilarning fikr-mulohazalariga asoslangan muntazam yangilanishlar ilovaning doimiy yaxshilanishini ta'minlaydi.

oTaqladigan texnologiya bilan integratsiya: foydalanuvchilarning harakatlari va ishlashi haqida aniqroq fikr bildirish uchun ilovani aqlli soatlar yoki harakat sensori kabi taqladigan qurilmalar bilan birlashtirishni o'ylab ko'ring.

oMukofot tizimi: foydalanuvchilar ishtiroki va yutuqlari uchun virtual valyuta yoki ball to'playdigan mukofot tizimini joriy qiling. Ushbu mukofotlar premium tarkibni ochish, virtual tovarlarni sotib olish yoki avatarlarini sozlash uchun ishlatilishi mumkin.

oKontentni doimiy yangilash: foydalanuvchilarni stol tennisi sayohati bilan qiziqtirish va hayajonlantirish uchun ilovani muntazam ravishda yangi o'quv qo'llanmalari, qiyinchiliklar, o'quv dasturlari va xususiyatlari bilan yangilang.

Ushbu elementlarni o'z ichiga olgan holda siz stol tennisi amaliyotini o'ynaydigan va o'spirinlarga ko'ngil ochish paytida o'z mahoratini oshirishga yordam beradigan qiziqarli va samarali interaktiv o'quv tizimini yoki dasturini yaratishingiz mumkin.

- Virtual haqiqat (VR) stol tennisi: VR haqiqiy stol tennisi muhitini taqlid qilishi mumkin, bu o'smirlarga virtual raqiblarga qarshi mashq qilish yoki virtual turnirlarda qatnashish imkonini beradi. Bu sportga yangilik va hayajon elementini qo'shib, faollikni oshirishi mumkin.

- Aqlli stol tennisi uskunalari: to'p tezligi, aylanish va aniqlik kabi ko'rsatkichlarni kuzatuvchi sensorlar bilan o'rnatilgan aqlli stol tennisi uskunalarini yarating. Ushbu ko'rsatkichlar ulangan qurilmada ko'rsatilishi mumkin, bu o'yinchilarga o'z ish faoliyatini tahlil qilish va yaxshilash imkonini beradi.

- Onlayn murabbiylik platformalari: o'smirlar stol tennisi bo'yicha mutaxassis murabbiylardan shaxsiy murabbiylik olishlari mumkin bo'lgan onlayn murabbiylik platformalarini ishlab chiqing. Ushbu platformalar o'yinchilarga o'z mahoratini oshirishga yordam berish uchun video tahlil, shaxsiy o'quv rejalari va jonli murabbiylik mashg'ulotlarini taklif qilishi mumkin.

- Ijtimoiy Media integratsiyasi: o'smirlar o'rtasida do'stona raqobat va yutuqlarni baham ko'rishni rag'batlantirish uchun stol tennisi tadbirlarini mashhur ijtimoiy media platformalari bilan birlashtiring. Peshqadamlar ro'yxati, qiyinchiliklar va almashish qobiliyatlari kabi xususiyatlar jamoatchilik tuyg'usini va faol bo'lishga turtki berishi mumkin.

- Taraqqiyotni kuzatish uchun mobil ilovalar: stol tennisi o'yinchilarining taraqqiyotini kuzatish, maqsadlarni belgilash va qiyinchiliklar yoki turnirlarga qo'shilish uchun maxsus moslashtirilgan mobil ilovalarni yarating. Ushbu ilovalar, shuningdek, foydalanuvchilarni jalb qilish uchun o'quv mashg'ulotlari, texnik qo'llanmalar va motivatsion tarkibni o'z ichiga olishi mumkin.

- Kengaytirilgan haqiqat (AR) treningi: murabbiylik ko'rsatmalarini yoki virtual maqsadlarni haqiqiy stol tennisi muhitiga joylashtirish uchun AR texnologiyasidan foydalaning. Bu to'g'ridan-to'g'ri o'yin yuzasida vizual ko'rsatmalar va ko'rsatmalar berish orqali mashg'ulotlarni kuchaytirishi mumkin.

- Kiyiladigan texnologiya: stol tennisi o'yinlarida o'yinchilarning harakati va biometrikasini kuzatadigan aqlli bilaguzuk yoki ko'ylak kabi taqiladigan qurilmalarni ishlab chiqing. Ushbu ma'lumotlar ishlashni tahlil qilish, takomillashtirish yo'nalishlarini aniqlash va o'yinchilarni o'zlarini qattiqroq itarishga undash uchun ishlatilishi mumkin.

Texnologiyani shu yo'llar bilan qo'llash orqali siz o'smirlarning stol tennisi bilan faolligi va faolligini oshirish, sportni ular uchun yanada yoqimli va foydali qilish uchun innovatsion yechimlarni yaratishingiz mumkin.

Natijalar an'anaviy sport turlarini jonlantirish va yosh tomoshabinlarni jalb qilish texnologiyasining imkoniyatlarini ta'kidlaydi. O'yin va raqamli innovatsiyalarning jozibadorligini qo'llash orqali stol tennisi o'smirlar uchun yanada qulayroq va qiziqarli faoliyatga aylanishi mumkin. Biroq, adolatli ishtirok etishni ta'minlash uchun kirish to'siqlari va texnologik savodxonlik kabi muammolarni hal qilish kerak. Bundan tashqari, texnologiyaga asoslangan aralashuvlarning uzoq muddatli barqarorligi ularning o'smirlarning xulq-atvori va jismoniy faoliyatga bo'lgan munosabatiga doimiy ta'sirini baholash uchun qo'shimcha tekshiruvlarni talab qiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytganda, texnologiya o'smirlarning stol tennisi bilan faolligini oshirish va faol turmush tarzini targ'ib qilish uchun istiqbolli yo'llarni taklif etadi. Faol o'yin integratsiya, giyilebilir qurilmalar, va gamification texnikasi sport apellyatsiya va mavjudlik oshirish mumkin, bugungi yoshlar imtiyozlarni Ikrom. Kelajakdagi tadqiqotlar ushbu tadbirlarni turli xil aholi va sharoitlarga moslashtirish va moslashtirishga, shuningdek texnologiya va an'anaviy murabbiylik usullari o'rtasidagi sinergiyani o'rganishga qaratilishi kerak. Innovatsiyalarni qabul qilish orqali stol tennisi hamjamiyati yangi avlod o'yinchilarini ilhomlantirishi va umrbod jismoniy faoliyat madaniyatini tarbiyalashi mumkin.

Texnologiyaning integratsiyasi o'smirlarning stol tennisi bilan shug'ullanishida inqilob qilish imkoniyatiga ega bo'lib, butun dunyo yoshlari uchun sog'lom va faol turmush tarziga yo'l ochib beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Азизов С. В. Инновационные методические подходы к изучению техники бросков в самбо и дзюдо //Актуальные проблемы спортивных единоборств: Вып. – 2012. – Т. 5. – С. 52-57.
2. Орипов А., Азизов С. В. МАХОРАТЛИ СПРИНТЕРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЗАМОНАВИЙ ИННАВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР ЎРНИ //Научный Фокус. – 2023. – Т. 1. – №. 7. – С. 294-297.
3. Орипов, Азизджон, and Собитхон Валиевич Азизов. "МАХОРАТЛИ СПРИНТЕРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЗАМОНАВИЙ ИННАВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР ЎРНИ." Научный Фокус 1.7 (2023): 294-297.
4. Болтобаев С. А. и др. ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ТРЕВОГИ И СТРЕССА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ УСПЕШНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ //SCIENCE AND WORLD. – 2013. – С. 24.
5. Doston No'monjon o'g E. et al. KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 717-721.
6. Dostonbek Nomonjon o'g E. et al. GANDBOL BILAN SHUG'ULLANUVCHI 12-14 YOSHLI O'QUVCHILARNI TEZKOR-KUCH

TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI //Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi. – 2024. – Т. 5. – №. 1. – С. 178-183.

7. Muhtorjon ogli I. A. et al. THE DEVELOPMENT OF A TEENAGE CHILD'S PHYSICAL QUALITIES THROUGH A TYPE OF TABLE TENNIS //Scientific Impulse. – 2023. – Т. 1. – №. 9. – С. 68-71.

8. Muhtorjon ogli I. A. UMUM TA'LIM MAKTABI YUQORI SINFI O'QUVCHILARIGA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA STATIK MASHQLARNI O'RGATISHNING PEDAGOGIK MEKANIZIMLARI //Scientific Impulse. – 2024. – Т. 2. – №. 19. – С. 111-114.

9. Muhtorjon ogli I. A. et al. THE SIGNIFICANCE OF SPORTS GAMES IN INCREASING THE EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION //JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH. – 2023. – Т. 6. – №. 4. – С. 164-167.

10. Mahmudjonov A. A., Izatullayev A. M., Ergashaliyev D. N. THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 755-759.

11. Makhmudovich G. A. et al. METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 735-739.

12. Makhmudovich G. A., Abduvokhid o'g'li M. A. THE ROLE OF SPORTS IN ACHIEVING SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429. – 2024. – Т. 13. – №. 01. – С. 13-15.

13. Mahmudjonov A. A., Izatullayev A. M., Ergashaliyev D. N. THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 755-759.

14. G'ofirjonova A. I. et al. MILIY HARAKATLI O'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLASHNING SAMARADORLIGI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – Т. 1. – №. 9. – С. 171-176.

15. Shokirjon ogli S. T. FUTBOLCHILARNING OQUV MASHGULOT JARAYONIDA AKRABATIKA ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 740-750.

16. Тоҳиров С. Ш. СПОСОБ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ 15-16 ЛЕТ //Экономика и социум. – 2023. – №. 1-1 (104). – С. 446-449.