

MASOFAVIY TA'LIM SHAROITIDA TALABALARNING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISHNING INNOVATSION METODLARI

Muminov Umid Uktamovich

Qo'qon davlat universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada masofaviy ta'lim sharoitida talabalarning jismoniy faolligini oshirishning innovatsion metodlari va ularni amaliyotga joriy etish masalalari yoritilgan. Tadqiqot davomida oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy faollik darajasi, raqamli texnologiyalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarning samaradorligi hamda zamonaviy mobil ilovalar, fitnes-trekerlar va sun'iy intellekt vositalarining imkoniyatlari tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari masofaviy ta'lim jarayonida jismoniy faollikni nazorat qilish va boshqarishda innovatsion yondashuvlarning muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Shuningdek, talabalar uchun individual jismoniy rivojlanish dasturlarini yaratish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: masofaviy ta'lim, jismoniy faollik, innovatsion metodlar, sun'iy intellekt, fitnes-treker, mobil ilova, sog'lom turmush tarzi, talabalar, raqamli pedagogika, sport texnologiyalari.

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Муминов Умид Уктамович

Преподаватель кафедры физической культуры

Кокандский государственный университет

Аннотация: В данной статье рассматриваются инновационные методы повышения физической активности студентов в условиях дистанционного обучения, а также вопросы их практического внедрения в образовательный процесс. В ходе исследования были проанализированы уровень физической активности студентов высших учебных заведений, эффективность занятий, организованных на основе цифровых технологий, а также возможности современных мобильных приложений, фитнес-трекеров и средств искусственного интеллекта. Результаты исследования показали, что инновационные подходы играют важную роль в контроле и управлении физической активностью студентов в процессе дистанционного обучения. Кроме того, были разработаны

методические рекомендации по созданию индивидуальных программ физического развития студентов и формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая активность, инновационные методы, искусственный интеллект, фитнес-трекер, мобильное приложение, здоровый образ жизни, студенты, цифровая педагогика, спортивные технологии.

INNOVATIVE METHODS OF INCREASING STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY IN DISTANCE LEARNING

Muminov Umid Uktamovich

Kokand State University

Teacher of the Department of Physical Culture

Annotation: This article discusses innovative methods for increasing students' physical activity in distance learning conditions and the issues of their implementation in practice. The study analyzed the level of physical activity of students of higher educational institutions, the effectiveness of training sessions organized using digital technologies, and the capabilities of modern mobile applications, fitness trackers, and artificial intelligence tools. The results of the study showed the importance of innovative approaches to monitoring and managing physical activity in distance learning. Methodological recommendations were also developed for creating individual physical development programs for students and forming a healthy lifestyle.

Keywords: distance learning, physical activity, innovative methods, artificial intelligence, fitness tracker, mobile application, healthy lifestyle, students, digital pedagogy, sports technologies.

Kirish

So'nggi yillarda dunyo ta'lim tizimida raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi masofaviy ta'limning keng qo'llanilishiga sabab bo'ldi. Ayniqsa, pandemiya davridan keyin masofaviy ta'lim oliy ta'lim tizimining muhim tarkibiy qismiga aylandi. Ushbu jarayon ta'lim olish imkoniyatlarini kengaytirgan bo'lsa-da, talabalar jismoniy faolligining kamayishi kabi muammolarni ham yuzaga keltirdi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, yoshlarning kundalik harakat faolligining pasayishi yurak-qon tomir kasalliklari, ortiqcha vazn, mushak-skelet tizimi buzilishlari va psixologik muammolar xavfini oshiradi. Masofaviy ta'lim sharoitida talabalarning ko'p vaqtini kompyuter va mobil qurilmalar qarshisida o'tkazishi ushbu muammoni yanada kuchaytirmoqda.

O‘zbekiston Respublikasida ham yoshlar salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollikni rag‘batlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. “Yangi O‘zbekiston – 2030” strategiyasi hamda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan normativ-huquqiy hujjatlarda yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha qator vazifalar belgilangan.

Masofaviy ta‘limning rivojlanishi bilan bir qatorda innovatsion texnologiyalar ham takomillashib bormoqda. Mobil ilovalar, aqlli soatlar, fitnes-trekerlar, sun‘iy intellekt tizimlari va virtual trenerlar talabalarning jismoniy faolligini nazorat qilish hamda boshqarish imkoniyatlarini yaratmoqda. Ushbu vositalardan samarali foydalanish talabalarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi masofaviy ta‘lim sharoitida talabalarning jismoniy faolligini oshirishning innovatsion metodlarini ishlab chiqish va ularning samaradorligini ilmiy asosda baholashdan iborat.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot Qo‘qon davlat universitetining turli fakultetlarida tahsil olayotgan 150 nafar talaba ishtirokida olib borildi. Tadqiqot ishtirokchilari nazorat guruhi (75 nafar) va tajriba guruhi (75 nafar)ga ajratildi.

Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish; pedagogik kuzatish; anketa-so‘rovnoma; jismoniy tayyorgarlik testlari; mobil ilovalar yordamida monitoring; aqlli qurilmalar orqali ma‘lumotlarni yig‘ish; matematik-statistik tahlil.

Tajriba guruhida quyidagi innovatsion vositalardan foydalanildi:

Google Fit; Fitbit; Samsung Health; Huawei Health; ChatGPT va Gemini kabi sun‘iy intellekt tizimlari; Zoom va Microsoft Teams platformalari; QR-kodli mashg‘ulot dasturlari; videoanaliz va virtual trener texnologiyalari.

Tajriba 16 hafta davomida olib borildi.

Tadqiqot natijalari

Tadqiqot boshida talabalar orasida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalariga ko‘ra, ishtirokchilarning 68 foizi kun davomida 6 soatdan ortiq vaqtini kompyuter qarshisida o‘tkazishi aniqlandi. Talabalarning 57 foizi esa haftasiga ikki martadan kam jismoniy mashg‘ulot bilan shug‘ullanishini ma‘lum qildi.

Tajriba davomida innovatsion metodlar asosida quyidagi yo‘nalishlar tashkil etildi:

Raqamli monitoring tizimi

Talabalarning kunlik qadamlar soni, yurak urish chastotasi, energiya sarfi va mashg'ulot davomiyligi fitnes-trekerlar yordamida nazorat qilindi. Olingan ma'lumotlar maxsus elektron platformaga uzatildi va tahlil qilindi.

Haftasiga uch marta Zoom platformasi orqali jonli mashg'ulotlar o'tkazildi. Talabalar mashqlarni o'qituvchi nazorati ostida bajarishdi.

AI tizimlari talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy mashqlar, ovqatlanish va tiklanish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqdi.

Gamifikatsiya texnologiyasi

Talabalar o'rtasida qadamlar soni, mashg'ulotlar davomiyligi va jismoniy faollik bo'yicha onlayn musobaqalar tashkil etildi. Bu usul motivatsiyani oshirishga xizmat qildi.

Tajriba yakunida quyidagi natijalar qayd etildi:

Ko'rsatkich	Tajriba boshida	Tajriba oxirida
Kunlik o'rtacha qadamlar soni	5 420	8 160
Haftalik jismoniy faollik (daq.)	118	212
Mashg'ulotlarda ishtirok (%)	61,3	88,5
Motivatsiya indeksi	3,4	4,7
Sog'lom turmush tarzi ko'rsatkichi	58,2 %	82,6 %

Natijalar tajriba guruhida jismoniy faollikning sezilarli darajada oshganligini ko'rsatdi.

Natijalar muhokamasi

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, masofaviy ta'lim sharoitida jismoniy faollikni saqlab qolish uchun an'anaviy metodlar yetarli emas. Talabalarning qiziqishi va motivatsiyasini oshirish uchun innovatsion yondashuvlardan foydalanish zarur.

Raqamli monitoring tizimlari talabalarning faoliyatini muntazam nazorat qilish imkonini berdi. Fitnes-trekerlar orqali olingan ma'lumotlar o'qituvchi va talaba o'rtasidagi teskari aloqani kuchaytirdi.

Virtual mashg'ulotlar talabalar uchun qulay va moslashuvchan ta'lim muhiti yaratdi. Ayniqsa, vaqt va hududiy cheklovlarning mavjud emasligi mashg'ulotlarda qatnashish ko'rsatkichlarini oshirdi.

Sun'iy intellekt texnologiyalari esa individual yondashuvni ta'minladi. Har bir talabaga uning jismoniy tayyorgarligi va salomatlik holatidan kelib chiqib tavsiyalar berilishi mashg'ulotlar samaradorligini oshirdi.

Gamifikatsiya texnologiyasi ham muhim natijalar berdi. Onlayn reytinglar, virtual mukofotlar va guruhlararo musobaqalar talabalar motivatsiyasining oshishiga xizmat qildi.

Biroq tadqiqot davomida internet sifati, texnik vositalarning yetarli emasligi va ayrim talabalarning raqamli kompetensiyalari pastligi kabi muammolar ham kuzatildi. Kelgusida ushbu omillarni bartaraf etish masofaviy sport ta'limining samaradorligini yanada oshirishi mumkin.

Xulosa

Masofaviy ta'lim sharoitida talabalarning jismoniy faolligi pasayish xavfiga ega bo'lib, uni oshirish uchun innovatsion metodlardan foydalanish zarur. Mobil ilovalar va fitnes-trekerlar jismoniy faollikni nazorat qilishning samarali vositalari hisoblanadi. Virtual mashg'ulotlar talabalarning sport faoliyatida muntazam ishtirok etishini ta'minlaydi. Sun'iy intellekt asosidagi tavsiyalar individual yondashuvni kuchaytiradi va mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi. Gamifikatsiya texnologiyalari talabalar motivatsiyasini oshirishda muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Masofaviy ta'lim va innovatsion sport texnologiyalarining integratsiyasi sog'lom turmush tarzini shakllantirishning istiqbolli yo'nalishlaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva: Sport, 2021.
2. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
3. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030. – Geneva, 2023.
4. UNESCO. Digital Education Transformation. – Paris, 2023.
5. Anderson T. The Theory and Practice of Online Learning. – Athabasca University Press, 2021.
6. Garrison D.R. E-learning in the 21st Century. – Routledge, 2022.
7. Siemens G. Connectivism and Digital Learning. – International Journal of Instructional Technology, 2020.
8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Raqamli O'zbekiston – 2030" strategiyasi to'g'risidagi Farmoni.
9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining yoshlar va sportni rivojlantirishga oid farmon va qarorlari.