O.F. Qambarov
Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasi dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD)

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA RAQAMLI PLATFORMALAR VA MASOFAVIY TA’LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.23539026

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasida zamonaviy raqamli platformalar va masofaviy ta’lim texnologiyalaridan foydalanishning xususiyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqot maqsadi – sport ta’limida onlayn ta’lim vositalarining afzallik va kamchiliklarini aniqlash hamda ularni samarali qo‘llash yo‘nalishlarini ishlab chiqishdir. Metodlar: adabiyotlar tahlili, taqqoslash va pedagogik kuzatuv. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, raqamli platformalar onlayn jismoniy tarbiya darslarining interaktivligini oshiradi, talabalar motivatsiyasini kuchaytiradi; biroq bunday darslarda sportchilarning jismoniy faolligini to‘liq nazorat qilish va texnik nosozliklar bilan bog‘liq muammolar mavjud ekanligi aniqlandi.

Keywords: raqamli platformalar, masofaviy ta’lim, jismoniy tarbiya, onlayn mashg‘ulotlar, interaktiv texnologiyalar, motivatsiya, innovatsiya, pedagogika.

Kirish

XXI asrda raqamli texnologiyalar ta’lim tizimiga tubdan kirib keldi. Birlashgan Qirollik ma’lumotlariga ko‘ra, ta’limda raqamli vositalardan foydalanish samaradorlikni o‘rtacha 25% ga oshiradi. COVID-19 pandemiyasi ta’limni to‘liq masofaviy formatga ko‘chirish jarayonini tezlatdi, shu jumladan jismoniy tarbiya fanida ham onlayn darslar ommalashdi. O‘qitishdagi global raqamli transformatsiya va O‘zbekistonning “Raqamli O‘zbekiston – 2030” strategiyasi ta’limni modernizatsiya qilishni o‘z ichiga olgani sababli, sport va jismoniy tarbiya sohasida ham zamonaviy texnologiyalarni tadbiq etish dolzarbligi oshdi.

Bundan tashqari, tadqiqotlar onlayn jismoniy tarbiya tajribalarini tahlil qilib, ularning afzalliklari va kamchiliklarini aniqlamoqda. Masalan, so‘nggi ilmiy maqolalarda masofaviy jismoniy tarbiya darslarining qulayliklari (keng resurslarga kirish, individual yondashuv) va muammolari (jismoniy faollikni nazorat qilishdagi qiyinchiliklar, texnik vositalarga bog‘liq holda o‘qitish) batafsil o‘rganilgan. Shuningdek, raqamli platformalar, video-darslar va interaktiv mashg‘ulotlar orqali talabalarning faolligi va motivatsiyasini oshirishga qaratilgan yondashuvlar tahlil qilindi.

Ushbu maqolaning maqsadi — jismoniy tarbiya va sport ta’limida raqamli platformalar va masofaviy ta’lim texnologiyalarini samarali qo‘llashning zamonaviy usullarini tadqiq etish, ularning afzallik va muammolarini aniqlash hamda ilg‘or amaliyot asosida tavsiyalar berishdan iborat.

Adabiyotlar sharhi

Oxirgi yillarda jismoniy tarbiya sohasida raqamli innovatsiyalarga keng e’tibor qaratilmoqda. Mamurova (2025) raqamli texnologiyalarning jismoniy tarbiya va sportga keltirayotgan yangi tendensiyalarini tahlil qilib, ularning murabbiylik va mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishdagi roli haqida ma’lumot beradi. Ilyosboyev (2025) esa masofaviy ta’lim tajribalarini o‘rganib, onlayn jismoniy tarbiya darslarining pedagogik imkoniyatlari va qiyinchiliklarini yoritib bergan. Tadqiqotlarga ko‘ra, masofaviy darslarda interaktiv metodlar (muammoli vazifalar, guruh ishlari, onlayn viktorinalar) samaradorligi oshadi; buning uchun Zoom, Google Classroom, Moodle kabi platformalarning imkoniyatlari keng qo‘llanilmoqda.

Tadqiqot metodlari sifatida pedagogik va ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, ma’lu-

motlarni taqqoslash, hamda amaliy kuzatuvdan foydalanildi. Adabiyotlar tahlili orqali masofaviy jismoniy tarbiyaga oid milliy va xalqaro tajribalar, raqamli o‘quv platformalari va ularning interaktiv usullari o‘rganildi. Shuningdek, avvalgi tadqiqotlarning natijalari umumlashtirildi va ularni sport ta’limiga moslashtirish imkoniyatlari ko‘rib chiqildi.

Natijalar va muhokama

Adabiyotlar tahlili jismoniy tarbiya va sport ta’limida raqamli platformalar o‘quv materiallarini taqdim etish, mustaqil mashg‘ulotlarni tashkil qilish va bajarilgan faoliyatni baholash imkoniyatlarini kengaytirishini ko‘rsatdi. Ularning samarasi dars maqsadi, topshiriqlar mazmuni hamda o‘qituvchining metodik tayyorgarligiga bog‘liq. Jastrow va hammualliflar raqamli vositalarning motivatsiya va harakat ko‘nikmalarini o‘rganishdagi imkoniyatlari bilan birga, ularni qo‘llashga doir pedagogik cheklovlarni ham qayd etgan [2].

Masofaviy mashg‘ulotlarda Zoom va Microsoft Teams muloqotni tashkil etish, Google Classroom va Moodle esa o‘quv materiallari hamda topshiriqlar bilan ishlash uchun qo‘llanishi mumkin. Qisqa videoyo‘riqnomalar talabaga mashqning bajarilish tartibini oldindan o‘rganish va mustaqil takrorlash imkonini beradi. Interaktiv savollar, muammoli topshiriqlar va guruh muhokamalari nazariy bilimlarni mustahkamlashga xizmat qiladi [6, 8]. Bunda raqamli topshiriqlarga ajratilgan vaqt amaliy harakat faoliyatini cheklamasligi lozim.

Videoyozuv asosidagi tahlil harakat texnikasini baholashda foydalidir. Talaba o‘z harakatini namuna bilan solishtirishi, o‘qituvchi esa aniqlangan xatoga mos tavsiya berishi mumkin. Biroq kameraning joylashuvi, tasvir sifati va harakatning to‘liq ko‘rinmasligi baholash aniqligini cheklaydi. Shu sababli darsga qatnashish, topshiriqni bajarish va harakat texnikasi alohida mezonlar orqali baholanishi maqsadga muvofiq. Jeong va So ham onlayn jismoniy tarbiyada baholashni tashkil etish muammolarini ta’kidlagan [3].

Jismoniy faollikni monitoring qilishda mashq davomiyligi va takrorlar sonini yurak urish tezligi kabi fiziologik ko‘rsatkichlardan ajratish zarur. Taqiladigan qurilmalar harakat faolligini qayd etishga yordam beradi, ammo ularning ishonchliligi va o‘lchov sharoiti natijaga ta’sir qiladi [5]. Sensor mavjud bo‘lmaganda mashg‘ulot kundaligidan foydalanish mumkin. Undagi ma’lumotlarni videoyozuv va davriy amaliy tekshiruv bilan birgalikda ko‘rib chiqish tavsiya etiladi.

Masofaviy ta’limda internet sifati, qurilma imkoniyatlari va uy sharoitidagi farqlar ham hisobga olinishi kerak [6]. Kam hajmli videolar, tushunarli matnli ko‘rsatmalar va jihozsiz bajariladigan muqobil mashqlar topshiriqlardan foydalanishni yengillashtiradi. O‘qituvchilarning malakasini oshirishda esa videoyo‘riqnoma tayyorlash, baholash mezonlarini belgilash va individual fikr-mulohaza berishga e’tibor qaratish lozim [2].

Tahlil aralash ta’limdan foydalanish maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi. Nazariy tayyorgarlik va mustaqil takrorlash raqamli muhitda, murakkab harakatlar hamda sherik bilan bajariladigan mashqlar esa bevosita mashg‘ulotlarda tashkil etilishi mumkin. Bunday uyg‘unlikni rejalashtirishda virtual jismoniy tarbiyaning pedagogik cheklovlari va talabalarning individual imkoniyatlari hisobga olinishi zarur [4].

Xulosa

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli platformalar va masofaviy ta’lim texnologiyalarining pedagogik asoslari o‘rganildi. Raqamli platformalar va interaktiv usullar onlayn mashg‘ulotlarni jonlantirib, o‘quvchilarning darslarga bo‘lgan qiziqishini oshiradi. Raqamli vositalarning ta’limga joriy etilishi sportchilar va murabbiylar uchun yangi imkoniyatlar yaratib, ularning salomatligi va tayyorgarligini samarali boshqarishga yordam beradi. Biroq, masofaviy jismoniy tarbiya fanini to‘liq ommalashtirish uchun texnik va uslubiy masalalarni hal qilish zarur. Jumladan, sportchilarning fizik faolligini masofadan monitoring qilish tizimlarini rivojlantirish, masofaviy trening metodikasi-

ga mos pedagogik yondashuvlar ishlab chiqish lozim. Shuningdek, murabbiylarning raqamli savodxonligi va masofaviy o‘qitish kompetensiyalarini oshirishga e’tibor qaratish muhimdir. Kelgusida tavsiya etiladi: sport ta’limi muassasalarida raqamli platformalar bilan bog‘liq qulay sharoitlar yaratish, trenerlar va o‘qituvchilar uchun malaka oshirish kurslarini tashkil etish; onlayn jismoniy tarbiya metodikasini takomillashtirish maqsadida ilmiy-amaliy tadqiqotlarni davom ettirish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «“Raqamli O‘zbekiston — 2030” strategiyasini tasdiqlash va uni samarali amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi PF-6079-son Farmoni. – 2020-yil 5-oktabr.

2. Digital technology in physical education: a systematic review of research from 2009 to 2020 / F. Jastrow, S. Greve, M. Thumel [et al.] // German Journal of Exercise and Sport Research. – 2022. – Vol. 52, № 4. – P. 504–528.

3. Jeong, H.-C. Difficulties of Online Physical Education Classes in Middle and High School and an Efficient Operation Plan to Address Them / H.-C. Jeong, W.-Y. So // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – Vol. 17, № 19. – Art. 7279.

4. The (virtual) teaching of physical education in times of pandemic / G. González-Calvo, R. A. Barba-Martín, D. Bores-García, D. Hortigüela-Alcalá // European Physical Education Review. – 2022. – Vol. 28, № 1. – P. 205–224.

5. Sousa, A. C. The Use of Wearable Technologies in the Assessment of Physical Activity in Preschool- and School-Age Youth: Systematic Review / A. C. Sousa, S. N. Ferrinho, B. Travassos // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2023. – Vol. 20, № 4. – Art. 3402.

6. Ilyosboyev, S. B. Masofaviy jismoniy tarbiya ta’limining tajribalari va takomillashtirish yo‘llari / S. B. Ilyosboyev // Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies. – 2025. – Vol. 2, № 5, part 2. – B. 65–68.

7. Mamurova, A. E. Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli texnologiyalarni qo‘llashning yangi tendensiyalari / A. E. Mamurova // Modern Science and Research. – 2025. – Vol. 4, № 5. – B. 1073–1075.

8. Mo‘minova, M. U. Masofaviy ta’limda interaktiv usullar va platformalar samaradorligini o‘rganish / M. U. Mo‘minova, S. U. Odiljonova // Universal xalqaro ilmiy jurnal. – 2025. – Jild 2, № 5.1. – B. 912–917.