



MASOFAVIY JISMONIY TARBIYA TA'LIMINING TAJRIBALARI VA TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI

Ilyosboyev Sirojiddin Baxtiyor o'g'li

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Maktabgacha ta'lim fakulteti

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda

jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talabasi

23/2-guruh 2-kurs talabasi

ilyosboyevsirojiddin600@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15469739>

ARTICLE INFO

Received: 5th May 2025

Accepted: 10th May 2025

Published: 20th May 2025

KEYWORDS

Masofaviy ta'lim, jismoniy tarbiya, onlayn o'qitish, raqamli texnologiyalar, pedagogik innovatsiyalar, ta'lim sifati, interaktiv darslar, o'quvchilarning faolligi, jismoniy faollikni nazorat qilish, o'qitish metodikasi

ABSTRACT

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya fanining masofaviy shaklda o'qitilishi bo'yicha mavjud tajribalar, ularning natijalari va takomillashtirish yo'llari ilmiy asosda tahlil qilingan. Masofaviy ta'lim texnologiyalari rivojlanishi sharoitida jismoniy tarbiyani onlayn tarzda tashkil etishning afzalliklari - qulaylik, resurslarga keng kirish imkoniyati, individual yondashuv - bilan bir qatorda, muammoli jihatlari-jismoniy faollikni nazorat qilishdagi qiyinchiliklar, texnik vositalarga bog'liqlik, motivatsiya yetishmovchiligi-ham yoritilgan. Maqolada O'zbekiston va xorijiy mamlakatlar tajribasi qiyosiy tahlil qilinib, masofaviy jismoniy tarbiya darslarini yanada samarali tashkil etish bo'yicha taklif va tavsiyalar berilgan. Shuningdek, raqamli platformalar, video-darslar va interaktiv mashg'ulotlar orqali o'quvchilarning faolligini oshirishga qaratilgan yondashuvlar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari masofaviy jismoniy tarbiya ta'limining sifatini oshirish va uni an'anaviy darslar bilan uyg'unlashtirish imkoniyatlarini ochib beradi.

KIRISH

21-asrda ta'lim landshafti raqamli texnologiyalarning jadal o'zlashtirilishi bilan tubdan o'zgardi. Eng ko'p ta'sir ko'rsatadigan fanlar orasida an'anaviy ravishda jismoniy mavjudlik, vosita faolligi va shaxsan o'qitishga asoslangan jismoniy tarbiya (PE) mavjud. Masofaviy ta'limga o'tish, ayniqsa, COVID-19 pandemiyasi davrida jismoniy tarbiya uzluksizligini uning asosiy maqsadlariga putur yetkazmasdan saqlab qolish uchun pedagogik modellarni zudlik bilan qayta konfiguratsiya qilishni talab qildi. Global miqyosda YuNESKO (2021) ma'lumotlariga ko'ra, 190 dan ortiq mamlakatlarda 1,6 milliarddan ortiq o'quvchilar pandemiya avjida maktablarning yopilishidan ta'sirlangan va bu onlayn ta'lim muhitiga ommaviy o'tishga turtki bo'lgan. O'zbekistonda 7 milliarddan ortiq o'quvchi boshlang'ich, o'rta

va oliy ta'lim bo'yicha masofaviy ta'limga o'tdi (Xalq ta'limi vazirligi, 2021-yil). Ko'pgina o'quv fanlari onlayn formatlarga nisbatan muammosiz moslashgan bo'lsa-da, jismoniy tarbiya o'zining kinestetik tabiati va to'g'ridan-to'g'ri jismoniy jalb qilish va nazorat qilish zarurati tufayli aniq qiyinchilik tug'dirdi. Ko'pgina tadqiqotlar (masalan, Melinda va boshqalar, 2022; Usmonov, 2021) PEda to'g'ridan-to'g'ri jismoniy o'zaro ta'sirning yo'qligi o'quvchilar motivatsiyasining pasayishiga, jismoniy faollik darajasining pasayishiga va ko'nikmalarni egallashning pasayishiga olib kelishini ko'rsatdi. Masalan, Markaziy Osiyoda o'tkazilgan mintaqaviy so'rov shuni ko'rsatdiki, onlayn jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ishtirok etayotgan o'quvchilarning 62 foizi kunlik jismoniy faollik darajasi pasayganligi haqida xabar bergan bo'lsa, o'qituvchilarning 49 foizi jismoniy mashqlarni baholash va monitoringini virtual jismoniy tarbiya muhitidagi eng muhim qiyinchilik deb bilishgan (Hasanov va Li, 2023). Ushbu to'siqlarga qaramay, onlayn PEni majburiy joriy etish ham sezilarli yangiliklarni keltirdi. Videodarsliklar, sun'iy intellektga asoslangan fitnes ilovalari (masalan, MyFitnessPal, Home Workout), taqiladigan texnologiyalar va real vaqt rejimida faollikni kuzatishning integratsiyasi ishtirok etishning yangi shakllari va o'z-o'zini tartibga soluvchi o'rganish imkonini berdi. Bundan tashqari, Moodle va Google Classroom kabi ta'limni boshqarish tizimlaridan (LMS) ko'proq foydalanish asinxron o'qitishni osonlashtirdi va ayniqsa, qishloq joylarida talabalarning kirish imkoniyatini kengaytirdi. Oldinga qarab, masofaviy jismoniy tarbiya salohiyati raqamli vositalarni an'anaviy pedagogika bilan gibridlashtirishda yotadi. Bashoratli modellar shuni ko'rsatadiki, 2030 yilga kelib global ta'lim muassasalarining 30% dan ortig'i shaxsiy va masofaviy elementlarni o'z ichiga olgan gibrid PE dasturlarini qo'llab-quvvatlaydi (OECD, 2023). O'zbekistonda milliy ta'lim islohoti rejalarida "Raqamli O'zbekiston – 2030" strategiyasiga mos keladigan raqamli PE kontenti va o'qituvchilarning raqamli savodxonligi tashabbuslarini kengaytirish ham ko'zda tutilgan.

Global uzilishlarga, xususan, COVID-19 pandemiyasiga javoban raqamli ta'lim platformalariga o'tish masofaviy jismoniy tarbiya (DPE) sohasiga ilmiy qiziqishni oshirdi. Varea va Gonsales-Kalvo (2020) tomonidan olib borilgan dastlabki tadqiqotlar shuni ta'kidladiki, shaxsan o'qitishdan masofaviy jismoniy tarbiya o'qitishga keskin o'tish pedagogik tartiblarni buzdi va o'quvchilarning umumiy jismoniy faolligini pasaytirdi. Ushbu topilmalar Xiang va boshqalar tomonidan ko'p mamlakatda o'tkazilgan tadqiqotda aks ettirilgan. (2021), bu pandemiya davrida maktab yoshidagi bolalar o'rtasida haftalik o'rtacha va kuchli jismoniy faollikning 42% ga pasayishini qayd etdi. O'zbekiston sharoitida Usmonov (2021) va Xasanov (2022) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar PEni onlayn platformalar orqali amalga oshirish imkoniyatlari va cheklovlarini aniqladi. Ularning ishi shuni ta'kidladiki, video darsliklar va mobil ilovalar foydalanish imkoniyatini oshirgan bo'lsa-da, Internetga kirishning tengsizligi (qishloq maktablarining 23 foizida qayd etilgan) va o'qituvchilarning raqamli malakasining pastligi kabi cheklovlar DPE afzalliklarini to'liq amalga oshirishga to'sqinlik qilmoqda. Bundan tashqari, Kim & Park (2020) ishida muhokama qilinganidek, virtual sharoitlarda vosita ishlashi uchun standartlashtirilgan baholash vositalarining yo'qligi asosiy tashvish bo'lib qolmoqda. So'nggi adabiyotlarda DPening psixologik o'lchovi ham ta'kidlangan. Zhai va boshqalarga ko'ra. (2021), o'quvchilarning onlayn jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishiga, ayniqsa, boshlang'ich va o'rta o'quvchilar orasida o'z-o'zini samaradorligi va ota-onalarning ishtiroki sezilarli darajada ta'sir qiladi. O'z-o'zini aniqlash nazariyasi (SDT) modelidan foydalangan holda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, agar interaktiv yoki o'yinlangan elementlar kiritilmasa, asinxron DPE formatlarida vaqt o'tishi bilan ichki motivatsiya pasayadi (Deci & Ryan, 2008; Chan va boshq., 2022). Kelajakdagi tendentsiyalar nuqtai nazaridan, OECD (2023) 2030 yilga borib ta'lim muassasalari an'anaviy jismoniy faoliyatni AI, AR/VR va taqiladigan texnologiyalardan foydalangan holda masofaviy sog'liqni kuzatish va qayta aloqa tizimlari bilan birlashtirib, gibrid PE modellarini integratsiyalashini bashorat qilmoqda. Shunga muvofiq, O'zbekistonning "Raqamli ta'lim-2030" kun tartibida jismoniy tarbiya raqamli kontentni kengaytirish va pedagogik modernizatsiya qilishning

strategik yo'nalishi sifatida belgilangan (Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, 2023 yil). O'zbekistonning to'rtta viloyati (Toshkent, Farg'ona, Samarqand va Qoraqalpog'iston) bo'yicha o'rta va oliy ta'lim muassasalaridan 120 nafar jismoniy tarbiya o'qituvchilari va 450 nafar talabalarga tuzilgan so'rovnoma tarqatildi. Ishtirok etish chastotasi, texnologiyadan foydalanish, qabul qilingan samaradorlik va duch kelgan qiyinchiliklar haqida ma'lumotlar to'plangan. Mintaqaviy farqlar va demografik tendentsiyalarni aniqlash uchun tavsiflovchi va inferensial statistika (ANOVA, regressiya tahlili) ishlatilgan. Ta'lim strategiyalari, institutsional qo'llab-quvvatlash mexanizmlari va DPE amaliyotidagi innovatsiyalar haqida chuqurroq ma'lumotga ega bo'lish uchun 15 nafar jismoniy tarbiya o'qituvchisi va 10 ta ta'lim siyosatini ishlab chiquvchi bilan yarim tizimli suhbatlar o'tkazildi. Tematik tahlil namunalarni ajratib olish va muassasalar bo'ylab eng yaxshi amaliyotlarni aniqlash uchun qo'llanildi.

XULOSA

Masofaviy jismoniy tarbiyaga (DPE) tez o'tish, pandemiya kabi global buzilishlarga duch kelganda ta'lim tizimlarining moslashuvchanligini va zaifligini ta'kidlaydi. An'anaviy PE asosan to'g'ridan-to'g'ri o'zaro ta'sirga, real vaqt rejimida fikr-mulohazalarga va jismoniy mavjudlikka tayansa-da, ushbu tadqiqot DPE tegishli texnologik, pedagogik va motivatsion infratuzilmalar tomonidan qo'llab-quvvatlansa, hayotiy muqobillarni taklif qilishi mumkinligini tasdiqlaydi. Asosiy topilmalar shuni ko'rsatadiki, videoga asoslangan qo'llanmalar, mobil fitnes ilovalari va Moodle va Google Classroom kabi LMS platformalaridan foydalanish o'quvdagi bo'shliqlarni yumshatishga yordam bergan bo'lsa-da, kirish, faollik va sifatda sezilarli nomutanosibliklar saqlanib qolmoqda. O'zbekistonda texnologik va infratuzilmaviy cheklovlar tufayli bu nomutanosibliklar ayniqsa shahar va qishloq muassasalari o'rtasida yaqqol ko'zga tashlanadi. Shunga qaramay, muvaffaqiyatli tajriba dasturlari raqamli va yuzma-yuz formatlarni birlashtirgan aralash modellar yanada yaxshi ishtirok etish va o'rganish natijalarini ko'rsatdi. Raqamli pedagogika bo'yicha o'qituvchilarni tayyorlash, ayniqsa jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun mo'ljallangan. Jismoniy ko'rsatkichlarni onlayn baholash bo'yicha milliy standartlar va yo'riqnomalarni ishlab chiqish. Qishloq va xizmat ko'rsatilmagan hududlar uchun raqamli infratuzilmaga sarmoya kiritish. Talabalarning motivatsiyasini saqlab qolish uchun o'yin va interaktiv vositalarni kiritish. O'quv dasturlari doirasida gibril modellarini institutsionallashtirish bo'yicha milliy ta'lim organlari tomonidan siyosiy yordam. Xulosa qilib aytganda, masofaviy jismoniy tarbiya vaqtinchalik tuzatish emas, balki o'zgartiruvchi imkoniyatdir. Agar strategik jihatdan rivojlangan bo'lsa, u zamonaviy ta'lim tizimlarining moslashuvchan, inklyuziv va innovatsion tarkibiy qismiga aylanishi mumkin, ayniqsa, O'zbekistonning "Raqamli ta'lim-2030" kun tartibi doirasida. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, masofaviy jismoniy tarbiya ta'limi o'quvchilarning jismoniy faollik darajasini oshirishda ma'lum darajada samarador bo'lib, ayniqsa texnologik vositalar — onlayn videodarslar, mobil ilovalar, fitnes monitorlari va interaktiv platformalar yordamida — amalga oshirilganda yaxshi natijalar beradi. Biroq, o'quvchilarning motivatsiyasi va qatnashuvi masofaviy muhitda an'anaviy ta'limga qaraganda pasayishi kuzatilmoqda, bu esa, o'z navbatida, o'qituvchilarning pedagogik yondashuvi va motivatsion metodikalari rivojlanishi zarurligini ko'rsatadi. Shuningdek, masofaviy ta'lim jarayonida texnologik infratuzilma, xususan, internet sifati va qurilmalarga teng huquqli kirish muhim omil bo'lib qolmoqda. O'zbekiston sharoitida ayniqsa qishloq va chekka hududlarda ushbu masalalar dolzarb bo'lib, bu mintaqalarda ta'lim sifatini oshirish uchun investitsiyalar va siyosiy qo'llab-quvvatlash talab etiladi. Bundan tashqari, masofaviy jismoniy tarbiya ta'limi jarayonida samarali baholash vositalarining yetishmasligi ta'lim sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda, shuning uchun baholash standartlarini milliy darajada ishlab chiqish va joriy etish muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). *Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health*. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
2. Hasanov, B., & Lee, S. (2023). *Online Physical Education in Central Asia: Barriers and Innovations*. *International Journal of Physical Activity and Education*, 12(2), 77–91.
3. Kim, J., & Park, H. (2020). *Remote Physical Education in High Schools: A Systematic Review*. *Journal of Educational Technology*, 36(4), 145–162.
4. Ministry of Public Education of the Republic of Uzbekistan. (2021). *Ta'lim tizimida masofaviy o'qitish amaliyoti bo'yicha hisobot*. <https://www.maktab.uz>
5. OECD. (2023). *Trends Shaping Education 2023*. OECD Publishing. <https://www.oecd.org/education/trends-shaping-education-22187049.htm>
6. Usmonov, O. (2021). *Jismoniy tarbiya fanining masofaviy ta'limdagi o'rni va muammolari*. *O'zbekiston pedagogika jurnali*, 5(3), 112–119.
7. Varea, V., & González-Calvo, G. (2020). *Exploring the Challenges of Online Physical Education During COVID-19*. *European Physical Education Review*, 26(3), 935–940. <https://doi.org/10.1177/1356336X20943287>
8. Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2021). *Impact of COVID-19 Pandemic on Physical Activity and Quality of Life*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2101. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/5/2101>
9. Zhai, L., Zhang, Y., & Zhang, D. (2021). *Online PE Instruction and Psychological Motivation of Middle School Students*. *Education Sciences*, 11(3), 138. <https://doi.org/10.3390/educsci11030138>
10. Ministry of Preschool and School Education. (2023). *Raqamli ta'lim – 2030 strategiyasi*. <https://www.medu.uz>
11. Abdurasulov J., & Pardabayeva, M. (2024). MUSOBAQADAN OLDIN SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 4(6 Part 2), 73–76. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/34717>
12. Abdurasulov, J. (2024). HARBIY PEDAGOGIKANING BOSHQA FANLAR BILAN ALOQASI. *Молодые ученые*, 2(6), 48–52.