



RAQAMLI MONITORING VA SOG‘LOM TURMUSH KO‘NIKMALARI ASOSIDA JISMONIY TARBIIYA FANINI O‘QITISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Xudaynazarova Gullola Mirxojidinovna

San‘at va sport fakulteti Jismoniy madaniyat kafedrasida dotsenti

Annotatsiya. Maqolada pedagogik ta‘lim klasteri sharoitida raqamli monitoring va sog‘lom turmush ko‘nikmalariga tayangan holda jismoniy tarbiya fanini o‘qitish metodikasini takomillashtirish masalasi tahlil qilinadi. Raqamli monitoring o‘quvchini nazorat qilish vositasi emas, balki individual yuklamani me‘yorlash, o‘shirish dinamikasini kuzatish, xavfsizlikni ta‘minlash va o‘quvchida o‘z salomatligiga mas‘uliyatli munosabatni shakllantirishga xizmat qiluvchi pedagogik mexanizm sifatida talqin etiladi. Tadqiqotda dars, uy sharoitidagi jismoniy faollik, to‘garak va sog‘lom turmush tadbirlarini bog‘laydigan metodik model asoslanadi.

Kalit so‘zlar: raqamli monitoring, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush ko‘nikmalari, individual yuklama, pedagogik klaster, refleksiya, salomatlik madaniyati.

Аннотация. В статье анализируется совершенствование методики преподавания физической культуры на основе цифрового мониторинга и формирования навыков здорового образа жизни в условиях педагогического образовательного кластера. Цифровой мониторинг рассматривается не как средство контроля учащихся, а как педагогический механизм нормирования нагрузки, отслеживания динамики развития, обеспечения безопасности и формирования ответственного отношения к собственному здоровью.

Ключевые слова: цифровой мониторинг, физическая культура, здоровый образ жизни, индивидуальная нагрузка, педагогический кластер, рефлексия.

Abstract. The article discusses improving physical education teaching methodology through digital monitoring and healthy lifestyle skills within a pedagogical education cluster. Digital monitoring is interpreted not as a tool of surveillance, but as a pedagogical mechanism for regulating individual workload, tracking progress, ensuring safety and developing learners' responsibility for their own health. The paper substantiates a model connecting lessons, home-based activity, extracurricular clubs and health-oriented events.

Keywords: digital monitoring, physical education, healthy lifestyle skills, individual workload, pedagogical cluster, reflection, health culture.

Kirish

Raqamli texnologiyalar ta‘lim jarayoniga kirib kelar ekan, jismoniy tarbiya fani ham bundan chetda qolmasligi tabiiy. Biroq jismoniy tarbiyada raqamlashtirishni faqat elektron jurnalga baho qo‘yish, normativ natijalarni jadvalga kiritish yoki sport tadbiridan fotosurat joylash bilan cheklash metodik jihatdan yetarli emas. Mazkur fan

inson tanasi, salomatlik, harakat, emotsiya va ijtimoiy munosabat bilan bevosita ishlagani uchun raqamli monitoring avvalo pedagogik maqsadga xizmat qilishi kerak. U o'quvchini nazorat ostiga olish, solishtirish yoki reyting bilan bosim berish vositasiga aylansa, jismoniy tarbiya fanining tarbiyaviy mohiyati zaiflashadi; aksincha, monitoring individual yuklamani me'yorlash, o'quvchining shaxsiy o'sishini ko'rsatish, xavfsizlik risklarini kamaytirish, uy sharoitidagi harakat faolligini rag'batlantirish va sog'lom turmush ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qilsa, metodik samaradorlik ortadi. Pedagogik ta'lim klasteri sharoitida raqamli monitoring yanada kengroq imkoniyatga ega bo'ladi, chunki maktab o'qituvchisi darsdagi kuzatuvni, oliy ta'lim muassasasi metodik tahlilni, sport tashkiloti mashg'ulot tavsiyalarini, oila esa kundalik faollik haqidagi sodda ma'lumotlarni bir-biri bilan bog'lashi mumkin. Mazkur maqolaning dolzarbligi shundan iboratki, hozirgi jismoniy tarbiya darslarida sog'lom turmush tarzi targ'iboti ko'pincha umumiy nasihat yoki mavsumiy tadbir darajasida qolib ketadi; o'quvchi esa o'z jismoniy faolligi, uyqu rejimi, suv ichish madaniyati, to'g'ri tiklanish, ekran oldida o'tirish va harakat yetishmovchiligi o'rtasidagi aloqani har doim anglayvermaydi. Raqamli monitoring metodik jihatdan to'g'ri qo'llansa, o'quvchi o'z tanasi va harakat faoliyati haqida sodda, tushunarli, yoshiga mos dalillar asosida fikr yuritishni o'rganadi. Tadqiqotning maqsadi pedagogik ta'lim klasteri sharoitida jismoniy tarbiya fanini raqamli monitoring va sog'lom turmush ko'nikmalari bilan uyg'unlashtirishning metodik asoslarini ishlab chiqishdan iborat. Bunda raqamli vositalar darsning o'rnini bosmaydi, balki o'qituvchining pedagogik qarorini aniqroq, o'quvchi refleksiyasini esa ongliroq qiladi. Raqamli monitoringning dolzarbligi bolalar va o'smirlar hayotida harakat yetishmovchiligi, ekran oldida uzoq vaqt o'tirish, uyqu tartibining buzilishi va passiv dam olish shakllarining ortib borishi bilan ham bog'liq. Jismoniy tarbiya darsi haftadagi belgilangan soatlar bilan cheklanib qolsa, u bu muammolarga to'liq javob bera olmaydi. Shu sababli dars o'quvchini maktabdan tashqarida ham oddiy jismoniy faollikni davom ettirishga o'rgatishi zarur. Raqamli monitoring ana shu davomiylilikni ko'rinadigan qiladi: o'quvchi o'z yurishi, mashq bajarishi, charchoqni sezishi yoki dam olish rejimini oddiy belgilar orqali qayd etadi. Bu jarayon murakkab sport nazorati emas, salomatlikka mas'uliyatni tarbiyalash vositasidir.

Metodologiya

Tadqiqot metodologiyasi sog'lomlashtiruvchi pedagogika, ma'lumotga asoslangan ta'limiy qaror, individualizatsiya va klasterli hamkorlik yondashuvlariga tayandi. Sog'lomlashtiruvchi pedagogika har bir metodik qarorni o'quvchi salomatligi, xavfsizligi va ijobiy motivatsiyasi bilan uyg'un ko'rishni talab qiladi. Ma'lumotga asoslangan qaror yondashuvi esa o'qituvchining darsdagi kuzatuvlarini tasodifiy taassurot emas, balki sodda indikatorlar orqali tahlil qilishni nazarda tutadi. Individualizatsiya prinsipi barcha o'quvchiga bir xil yuklama berish o'rniga, ularning tayyorgarlik darajasi, sog'liq holati, jismoniy qiziqishi va rivojlanish dinamikasini hisobga olish zarurligini belgilaydi. Klasterli hamkorlik esa maktab, oliy ta'lim, sport tashkiloti, oila va mahalla ma'lumotlarini murakkab nazorat tizimiga emas, balki pedagogik qo'llab-quvvatlash maydoniga aylantirishni ko'zda tutadi. Tadqiqotda nazariy tahlil, raqamli monitoring indikatorlarini tasniflash, jismoniy tarbiya darsining metodik bosqichlarini modellashtirish, sog'lom turmush ko'nikmalarini o'quv

faoliyatiga integratsiya qilish va refleksiv baholash mezonlarini ishlab chiqish metodlaridan foydalanildi. Monitoring indikatorlari uch guruhga ajratildi: birinchi guruh darsdagi faollik indikatorlari, ya'ni ishtirok, mashqni bajarish sifati, xavfsizlikka rioya qilish, charchash belgilarini sezish; ikkinchi guruh shaxsiy rivojlanish indikatorlari, ya'ni o'quvchining o'z oldiga kichik maqsad qo'yishi, natijani solishtirishda boshqalar bilan emas, o'zining oldingi holati bilan ishlashi, mashg'ulotdan keyingi his-tuyg'usini ifodalashi; uchinchi guruh sog'lom turmush indikatorlari, ya'ni muntazam yurish, uy sharoitida yengil mashqlar bajarish, suv ichish, uyqu gigiyenasiga e'tibor, ekran vaqtini me'yorlash va oila bilan birgalikdagi jismoniy faollik. Metodologiyada shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish, o'quvchini ommaviy reyting orqali kamsitmaslik va raqamli vositalarni pedagogik ehtiyojga bo'ysundirish tamoyillari alohida qayd etildi. Metodologiyada raqamli monitoring uchun minimalizm prinsipi muhim deb belgilandi. Ta'lim amaliyotida ba'zan texnologiya qancha ko'p bo'lsa, sifat shuncha yuqori degan noto'g'ri tasavvur uchraydi. Jismoniy tarbiyada esa ortiqcha qurilma va murakkab jadval darsning harakat vaqtini kamaytirishi mumkin. Shuning uchun monitoringning eng sodda shakllari – o'qituvchi elektron qaydi, haftalik refleksiya, QR orqali qisqa javob, individual maqsad belgisi yoki guruh bo'yicha umumlashtirilgan kuzatuv – yetarli bo'lishi mumkin. Muhimi, ma'lumot o'qituvchiga metodik qaror berishi kerak. Agar qayd qilingan raqam keyingi darsda yuklama, guruhlash, xavfsizlik yoki motivatsiyani o'zgartirmasa, u foydasiz ma'lumot bo'lib qoladi.

Natijalar

Tadqiqot natijasida raqamli monitoring va sog'lom turmush ko'nikmalarini jismoniy tarbiya darslariga integratsiya qilishning to'rt bosqichli metodik modeli ishlab chiqildi. Birinchi bosqich tayanch diagnostika bosqichi bo'lib, unda o'qituvchi o'quvchilarning boshlang'ich holatini murakkab tibbiy tekshiruv sifatida emas, balki pedagogik kuzatuv sifatida aniqlaydi: darsga munosabat, umumiy faollik, koordinatsiya, chidamlilik, mashqni tushunish, xavfsizlik qoidalariga amal qilish va jamoaviy harakatga tayyorlik qayd etiladi. Bu ma'lumotlar o'quvchilarni ajratish yoki taqqoslash uchun emas, balki dars yuklamasini moslashtirish uchun ishlatiladi. Ikkinchi bosqich individual maqsad va yuklama bosqichi bo'lib, unda har bir o'quvchi o'z imkoniyatiga mos kichik maqsad belgilaydi: masalan, mashg'ulot davomida faol ishtirok etish, yugurish vaqtini ozgina yaxshilash, to'p uzatishda xatoni kamaytirish, mashqdan oldin badan qizdirishni to'liq bajarish yoki darsdan keyin o'z holatini baholay olish. Uchunchi bosqich raqamli qayd va refleksiya bosqichidir. Bunda o'qituvchi elektron jadval, mobil ilova, oddiy QR-so'rovnoma yoki maktab platformasi orqali faqat pedagogik jihatdan zarur ma'lumotlarni qayd etadi; o'quvchi esa qisqa refleksiya orqali bugungi darsda nimani o'rganganini, qaysi mashq qiyin bo'lganini, o'zini qanday his qilganini va keyingi safar nimaga e'tibor berishini bildiradi. To'rtinchi bosqich klasterli tahlil va takomillashtirish bosqichi bo'lib, unda maktab o'qituvchisi, oliy ta'lim metodisti, sport mutaxassisi va zarur hollarda ota-onalar ma'lumotlarni umumiy pedagogik xulosa sifatida ko'rib chiqadi. Masalan, bir sinfda chidamlilik mashqlariga qiziqish pasaygan bo'lsa, dars mazmuniga o'yin texnologiyalari, kichik jamoaviy vazifalar yoki yurak urish tezligini tushuntirishga doir sodda nazariy elementlar kiritiladi; agar ayrim o'quvchilarda jarohat xavfi yuqori

harakatlarda qoʻrquv kuzatilsa, sport tashkiloti mutaxassisi bilan xavfsiz texnika boʻyicha mahorat mashgʻuloti tashkil etiladi; agar uy sharoitida harakat yetishmovchiligi aniqlansa, oila bilan birgalikda bajariladigan qisqa mashqlar majmuasi tavsiya qilinadi. Modelning muhim natijasi shundaki, raqamli monitoring darsdan ajralgan qoʻshimcha ish emas, balki darsning maqsad qoʻyish, bajarish, baholash va takomillashtirish sikliga ulanadi. Sogʻlom turmush koʻnikmalari esa alohida tarbiyaviy suhbat sifatida emas, har bir darsning mazmuniy qismiga singdiriladi: badan qizdirish paytida mushak va boʻgʻimlarni asrash, yugurishdan keyin nafasni tiklash, sport oʻyinidan keyin suv ichish va gigiyena, yuklamadan keyin dam olishning ahamiyati amaliy tajriba orqali tushuntiriladi. Raqamli monitoringni joriy etishda sogʻlom turmush koʻnikmalarini yoshga mos tilda tushuntirish zarur. Kichik yoshdagi oʻquvchi uchun “metabolizm” yoki “funksional tayyorgarlik” kabi tushunchalar ogʻir, lekin “mashqdan oldin tanani uygʻotish”, “nafasni tinchlantirish”, “suv ichish”, “charchoqni sezish” kabi iboralar amaliy maʼno beradi. Oʻrta va yuqori sinflarda esa yuklama, tiklanish, yurak urishi, mushak zoʻriqishi, ekran vaqti, uyqu sifati kabi tushunchalar bosqichma-bosqich ilmiyroq izohlanishi mumkin. Shunda raqamli qaydlar quruq son emas, sogʻlom qaror qabul qilishga xizmat qiladigan axborotga aylanadi. Monitoringning samaradorligi indikatorlar sonining koʻpligida emas, ularning pedagogik aniqligida. Oʻqituvchi har bir darsda oʻnlab koʻrsatkichni qayd etishga urinmasligi kerak; uch-toʻrt asosiy belgi ham yetarli boʻlishi mumkin. Masalan, qatnashuv faolligi, xavfsizlikka rioya qilish, shaxsiy maqsad bajarilishi va darsdan keyingi kayfiyat oʻquvchining holati haqida ancha foydali maʼlumot beradi. Bu maʼlumotlar muntazam kuzatilsa, oʻqituvchi sinf dinamikasini koʻradi: qaysi mavzuda qiziqish ortadi, qaysi mashqda charchoq kuchayadi, qaysi guruhda hamkorlik sustlashadi. Ana shu kuzatuv keyingi darsni tuzatishga asos boʻladi. Model asosida sogʻlom turmush koʻnikmalarini dars mavzulariga bogʻlash xaritasi taklif etildi. Chidamlilik mashqlarida yurak urishi, nafasni boshqarish va tiklanish; sport oʻyinlarida jamoaviy munosabat, adolatli raqobat va emotsiyani boshqarish; gimnastika elementlarida xavfsizlik, tana nazorati va boʻgʻimlarni asrash; yengil atletika mashqlarida shaxsiy maqsad, bosqichma-bosqich oʻsish va meʼyorli yuklama; umumrivojlantiruvchi mashqlarda uy sharoitida bajarish mumkin boʻlgan sodda harakatlar tushuntiriladi. Raqamli monitoring shu xarita boʻyicha qisqa indikatorlarni qayd etadi. Natijada sogʻlom turmush alohida mavzu emas, har bir darsning ichki mazmuniga aylanadi. Bu yondashuv oʻquvchida “sport faqat dars uchun” degan tasavvurni kamaytiradi. Raqamli monitoring asosida oʻqitish metodikasini takomillashtirishda oʻquvchilarning raqamli savodxonligi ham tarbiyaviy imkoniyatga aylanishi mumkin. Oʻquvchi natijani kiritish, oddiy jadvalni oʻqish, oʻz oʻsishini koʻrish va undan xulosa chiqarish orqali maʼlumot bilan ishlash madaniyatini egallaydi. Biroq bu jarayon yoshga mos va ortiqcha murakkab boʻlmasligi kerak. Jismoniy tarbiya darsida asosiy maqsad harakat ekanini unutmasdan, raqamli savodxonlik yordamchi vazifa sifatida qoʻllanadi. Shu yondashuv raqamli taʼlim va sogʻlom turmush gʻoyalarini tabiiy bogʻlaydi. Oʻqituvchi raqamli monitoring natijalaridan darsni individualizatsiya qilishda foydalanadi. Masalan, ayrim oʻquvchilar tez charchashi aniqlansa, ularga mashq oraligʻida qisqaroq tiklanish emas, aksincha, meʼyorli dam olish va texnikani toʻgʻrilash tavsiya qilinadi. Faolligi past

o'quvchilar uchun kichik jamoaviy rol, masalan, hisobchi, yordamchi, hakam yoki guruh sardori vazifasi berilishi mumkin. Koordinatsiyasi sust o'quvchilar uchun mashq soddalashtiriladi, lekin ular umumiy jarayondan ajratilmaydi. Raqamli ma'lumot shu qarorlarni taxmin bilan emas, kuzatuv asosida qabul qilishga yordam beradi.

Muhokama

Raqamli monitoring jismoniy tarbiya metodikasiga katta imkoniyat olib kiradi, lekin noto'g'ri qo'llansa, bir qator pedagogik muammolarni ham yuzaga keltirishi mumkin. Birinchi muammo – raqamlar absolutlashtirilishi. Agar o'qituvchi o'quvchining rivojlanishini faqat vaqt, masofa, takror soni yoki reyting bilan baholasa, jismoniy tarbiya fanining tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi va ijtimoiy jihatlari e'tibordan chetda qoladi. Raqamli monitoringning maqsadi o'quvchilarni kim kuchli, kim zaif degan keskin tasnifga ajratish emas, balki har bir o'quvchining o'z oldingi holatiga nisbatan o'sishini ko'rsatishdir. Ikkinchi muammo – shaxsiy ma'lumot va pedagogik etikadir. O'quvchining jismoniy holati, vazni, sog'liq bilan bog'liq sezgir ma'lumotlari ommaviy ko'rsatilmasligi, sinfdoshlar o'rtasida kulgi yoki kamsitishga sabab bo'lmasligi lozim. Shuning uchun monitoringda ochiq reytingdan ko'ra shaxsiy karta, o'qituvchi bilan individual tahlil va umumlashtirilgan sinf xulosalari maqsadga muvofiq. Uchinchi muammo – o'qituvchining raqamli yuklamasi. Har bir darsdan keyin murakkab jadval to'ldirish o'qituvchini asosiy pedagogik ishidan chalg'itadi. Demak, monitoring vositasi sodda, tez, darsga mos va metodik qaror beradigan bo'lishi kerak; keraksiz ma'lumot yig'ish ilmiylik emas, raqamli shovqin xolos. To'rtinchi muammo – texnik tengsizlik. Barcha o'quvchida smartfon yoki internet bo'lishi shart emas, shuning uchun raqamli monitoring oflayn jadval, sinf kartasi, maktab kompyuteri yoki o'qituvchi qaydlari orqali ham amalga oshirilishi mumkin. Pedagogik ta'lim klasteri ushbu muammolarni yumshatishda muhim rol o'ynaydi: oliy ta'lim muassasasi monitoring mezonlarini ilmiy asoslaydi, maktab ularni real darsga moslashtiradi, sport tashkiloti yuklama va texnika bo'yicha maslahat beradi, oila esa sog'lom turmush vazifalarini kundalik hayotga yaqinlashtiradi. Muhokama shuni ko'rsatadiki, raqamli monitoringning qiymati texnologiyaning o'zida emas, balki uning pedagogik talqinidadir. Agar u o'quvchining tanasi va salomatligiga mas'uliyatli munosabatini kuchaytirsa, o'qituvchiga individual yondashuvni aniqlashtirsa va klaster hamkorlariga darsni yaxshilash uchun dalil bersa, u metodik takomillashtirishning samarali vositasiga aylanadi. Oila bilan raqamli hamkorlik ehtiyotkor va sodda tashkil etilishi lozim. Ota-onalardan murakkab hisobot yoki kundalik sport natijalari talab qilinsa, bu tezda rasmiyatchilikka aylanadi. Buning o'rniga haftalik oddiy tavsiya, masalan, oilaviy piyoda yurish, ertalabki yengil mashq, ekran vaqtini qisqartirish yoki dam olish kunida ochiq havoda faol o'yin tashkil qilish foydaliroq. Ota-ona farzandining sportdagi reytingini emas, uning sog'lom odatlari shakllanayotganini ko'rishi kerak. Klasterli modelda mahalla sport maydonchalari va maktab tadbirlari shu jarayonga ulanib, darsda berilgan sog'lom turmush g'oyasini kundalik muhitda davom ettiradi. Raqamli texnologiya jismoniy tarbiya darsining jonli harakat tabiatini siqib chiqarmasligi kerak. Dars davomida asosiy vaqt faol harakatga, mashqni xavfsiz bajarishga, o'yin vaziyatlarida qaror qabul qilishga va jamoaviy hamkorlikka sarflanadi. Raqamli qaydlar qisqa, darsni to'xtatmaydigan va pedagogik foyda beradigan shaklda bo'lishi maqsadga muvofiq. Masalan, dars boshida shaxsiy

maqsad, yakunda esa bitta reflektiv belgi kifoya qilishi mumkin. Texnologiya o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi insoniy muloqotni almashtirmay, uni aniq dalil bilan boyitsa, metodik takomillashtirishga haqiqiy hissa qo'shadi. Raqamli monitoringda o'quvchi motivatsiyasini ehtiyotkor boshqarish lozim. Ayrim o'quvchilar raqamlarni yaxshi ko'radi va o'sishini ko'rsa ruhanadi; boshqalari esa taqqoslashdan uyalishi yoki xavotirga tushishi mumkin. Shuning uchun o'qituvchi monitoring natijalarini ommaviy reyting sifatida emas, individual suhbat va umumiy sinf xulosasi sifatida ishlatgani ma'qul. Masalan, sinf bo'yicha "bu hafta badan qizdirishga e'tibor yaxshilandi" deyish mumkin, lekin kimning natijasi pastligini ochiq aytish pedagogik jihatdan zararli. Raqamlar o'quvchini jazolash uchun emas, unga o'z yo'lini ko'rsatish uchun xizmat qilganda sog'lom motivatsiya paydo bo'ladi. Sog'lom turmush ko'nikmalari faqat darsda aytiladigan maslahat bo'lib qolmasligi uchun ular kichik amaliy topshiriqlarga aylantiriladi. Masalan, o'quvchi bir hafta davomida har kuni kamida ma'lum vaqt piyoda yurishni, uyda uch daqiqalik cho'zilish mashqini bajarishni yoki ekran oldida uzoq o'tirgandan keyin qisqa harakat tanaffusi qilishni belgilashi mumkin. Bu topshiriqlar baho uchun emas, odat shakllanishi uchun beriladi. Oila yoki mahalla bilan sodda hamkorlik bunday topshiriqlarni qo'llab-quvvatlaydi. O'quvchi sog'lom turmushni katta shior emas, bajarilishi mumkin bo'lgan kichik harakatlar yig'indisi sifatida tushuna boshlaydi. Monitoringda o'qituvchining kasbiy etikasi alohida ahamiyatga ega. O'quvchining jismoniy imkoniyati, vazni, sekinligi yoki charchoq darajasi ustidan kinoya qilish pedagogik jihatdan mutlaqo nomaqbul. Raqamli qaydlar o'qituvchi qo'lida nozik axborotdir; ular faqat yordam, moslashtirish va rivojlantirish uchun ishlatilishi kerak. Agar o'quvchi monitoringga ishonmasa, u ma'lumotni yashiradi yoki fanga nisbatan salbiy munosabat bildiradi. Shuning uchun dars boshidanoq monitoringning maqsadi tushuntiriladi: bu nazorat emas, o'sishni ko'rish va darsni yaxshilash vositasi. Raqamli monitoringni sog'lom turmush ko'nikmalari bilan bog'lashda pedagogik natijani uzoq muddatli jarayon sifatida ko'rish lozim. Bir haftalik faoliyat yoki bir oy ichidagi natija o'quvchining salomatlik madaniyatini to'liq belgilamaydi; asosiy maqsad muntazam kichik odatlarni shakllantirishdir. O'quvchi har darsda badan qizdirish zarurligini tushunsa, charchoqni aytishdan uyalmaysa, mashg'ulotdan keyin tiklanishga e'tibor bersa va uy sharoitida oz bo'lsa-da harakatni davom ettirsa, bu metodik yutuq hisoblanadi. Raqamli vositalar shu jarayonni ko'rinadigan qiladi, ammo o'qituvchining pedagogik sezgirligi bilan birga ishlagandagina foyda beradi. Klasterli hamkorlik monitoring natijalarini kengroq talqin qilishga yordam beradi: maktab darsdagi holatni, oila kundalik odatni, sport mutaxassisi yuklama sifatini, oliy ta'lim esa metodik asosni ko'rsatadi. Raqamli monitoringni samarali yuritish uchun o'qituvchilarni maxsus qisqa metodik tayyorgarlikdan o'tkazish zarur. Bu tayyorgarlik texnik tugmalarni o'rgatish bilan cheklanmasligi kerak; unda qaysi ma'lumot kerak, qaysi ma'lumot ortiqcha, natijani qanday talqin qilish, o'quvchi shaxsiy ma'lumotini qanday himoya qilish, ota-onaga qanday tushuntirish va dars rejasini monitoring asosida qanday tuzatish masalalari yoritiladi. Oliy ta'lim muassasalari bunday treninglarni klaster doirasida tashkil qilsa, raqamli vositalar formal hisobotdan chiqib, haqiqiy metodik yordamga aylanadi. Shuningdek, o'qituvchilar o'zaro tajriba almasha, qaysi indikatorlar ishlashi, qaysilari dars vaqtini behuda olishi aniqroq ko'rinadi. Demak, texnologiya emas, uni pedagogik

maqsadga mos qo'llash madaniyati hal qiluvchi omildir. Ushbu ilmiy yondashuvni amaliyotga tatbiq etishda pedagogik jarayonning uzluksizligi, dars va sinfdan tashqari faoliyat o'rtasidagi bog'liqlik, o'quvchi shaxsiga hurmat, xavfsizlik me'yorlariga qat'iy rioya qilish va metodik qarorlarning dalillarga tayanishi asosiy shart sifatida saqlanadi. Shuningdek, klaster subyektlari o'rtasidagi hamkorlik bir martalik tadbir emas, muammoni aniqlash, yechimni sinash, natijani tahlil qilish va takomillashtirishdan iborat doimiy sikl sifatida yuritilishi kerak. Ana shunda maqolada asoslangan nazariy qarashlar maktab amaliyotida real sifat o'zgarishiga xizmat qiladi.

Xulosa

Bunday pedagogik talqin o'quvchilarni o'z salomatligiga befarq bo'lmagan, harakat faolligini ongli rejalashtira oladigan va jismoniy tarbiya darsidagi tajribani kundalik hayotiga ko'chira oladigan shaxs sifatida tarbiyalashga xizmat qiladi. Shuningdek, monitoring natijalarini o'quvchilar bilan muhokama qilishda pedagogik til sodda va qo'llab-quvvatlovchi bo'lishi kerak. O'quvchi son ortidagi ma'noni tushunsa, u o'z natijasini jazodan emas, rivojlanish imkoniyatidan darak beruvchi belgi sifatida qabul qiladi. Bu esa sog'lom turmush odatlarining barqarorlashuviga xizmat qiladi. Bundan tashqari, raqamli monitoring natijalari asosida o'quvchilar bilan individual maqsadlar bo'yicha qisqa suhbatlar tashkil etilishi mumkin. Bunday suhbatlar ko'p vaqt olmaydi, lekin o'quvchiga o'z mehnati ko'rilayotganini his qildiradi. O'qituvchi o'quvchining kichik yutug'ini tan olsa, masalan, darsda faolroq qatnashgani, mashqni xavfsizroq bajargani yoki uy topshirig'ini muntazamroq qilgani haqida ijobiy fikr bildirsa, sportga nisbatan ichki motivatsiya kuchayadi. Shu jihatdan raqamli monitoring insoniy rag'batni almashtirmaydi, balki uni aniq dalil bilan mustahkamlaydi. Klaster sharoitida bunday suhbatlar metodik tahlil uchun ham manba bo'ladi. Klasterli tahlil jarayonida raqamli ma'lumotlar umumlashtirilgan shaklda muhokama qilinadi. Masalan, sinfdan umumiy faollik pasaygani, ayrim mavzularda xavfsizlik ogohlantirishlari ko'paygani yoki uy sharoitida harakat topshiriqlari kam bajarilgani haqida xulosa chiqarilishi mumkin. Oliy ta'lim metodisti bu holatga didaktik izoh beradi, sport mutaxassisi mashq variantlarini tavsiya qiladi, maktab o'qituvchisi esa real sinf sharoitini tushuntiradi. Shu tarzda raqamlar qog'ozda qolmaydi, pedagogik qarorga aylanadi. Jismoniy tarbiya fanini raqamli monitoring va sog'lom turmush ko'nikmalari asosida takomillashtirish pedagogik ta'lim klasteri sharoitida alohida ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Maqolada taklif etilgan to'rt bosqichli model tayanch diagnostika, individual maqsad va yuklama, raqamli qayd-refleksiya hamda klasterli tahlil-takomillashtirish jarayonlarini o'zaro bog'laydi. Modelning afzalligi shundaki, u raqamli texnologiyani nazorat vositasi sifatida emas, balki o'quvchining shaxsiy o'sishini ko'rsatadigan, o'qituvchining metodik qarorini aniqlashtiradigan va sog'lom turmush madaniyatini kundalik amaliyotga olib kiradigan pedagogik mexanizm sifatida talqin etadi. Amaliy tavsiya sifatida monitoring indikatorlarini ixchamlashtirish, shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish, ochiq reytinglardan qochish, har bir o'quvchi o'sishini individual tarzda baholash va oila-mahalla bilan sog'lom faollik bo'yicha sodda hamkorlik shakllarini yo'lga qo'yish maqsadga muvofiqdir. Kelgusida modelni turli yosh guruhlari, sport turlari va inkluziv ta'lim sharoitlarida sinovdan o'tkazish jismoniy tarbiya metodikasini yanada boyitadi. Umuman, raqamli monitoring jismoniy tarbiya fanida ehtiyotkor, ilmiy va insoniy

yondashuv bilan qo‘llanganda samarali bo‘ladi. U darsni kompyuterlashtirish uchun emas, o‘quvchining harakat tajribasini anglash, o‘qituvchining metodik qarorini asoslash va sog‘lom turmush odatlarini mustahkamlash uchun zarur. Pedagogik ta‘lim klasteri bu jarayonga ilmiy maslahat, sport-metodik tajriba va oilaviy-mahallaviy qo‘llab-quvvatlashni qo‘shadi. Shunda raqamli vosita oddiy nazorat jadvali emas, ta‘limiy hamkorlikning foydali instrumentiga aylanadi.

Adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoni. Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida.

2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2024-yil 27-martdagi 157-son qarori. Davlat ta‘lim standartlari va davlat ta‘lim talablarini ishlab chiqish hamda joriy etish tartibini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida.

3. O‘zbekiston – 2030 strategiyasi. Har bir insonga o‘z salohiyatini ro‘yobga chiqarishi uchun munosib sharoitlarni yaratish yo‘nalishi.

4. Metzler, M. W. (2011). *Instructional Models for Physical Education*. Scottsdale: Holcomb Hathaway.

5. Casey, A., & Kirk, D. (2020). *Models-based Practice in Physical Education*. London: Routledge.

6. Németh, Z., Shopulatov, F., Norboyev, A., Ahmedov, A., & Valente, S. (2024). Physical Education Teacher in Middle Schools: Requirements. *International Journal of Instruction*, 17(3), 371–382.

7. UNESCO. (2015). *Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers*. Paris: UNESCO Publishing.

8. Kirk, D. (2010). *Physical Education Futures*. London: Routledge.

9. Goodyear, V. A., Armour, K. M., & Wood, H. (2019). Young people and their engagement with health-related social media. *Sport, Education and Society*, 24(7), 673–688.