O‘QUVCHILARNING SPORT-SOG‘LOMLASHTIRISH FAOLIYATINI TASHKIL ETISHDA PERSONALIZATSIYALANGAN PEDAGOGIK TRAYEKTORIYALARNI LOYIHALASH

Valiyev Jasurbek Saydullo o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi
E-mail: jasurvaliyev2@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0001-2852-0820

Annotatsiya. *Maqolada o‘quvchilarning sport-sog‘lomlashtirish faoliyatini tashkil etishda personalizatsiyalangan pedagogik trayektoriyalarni loyihalashning nazariy-metodik asoslari yoritilgan. Boshlang‘ich diagnostika, individual profil, shaxsiy maqsadlar, moslashtirilgan mazmun va yuklama, monitoring, refleksiya hamda korreksiyadan iborat siklik mexanizm taklif etilgan. Trayektoriyani o‘quvchining jismoniy tayyorgarligi, qiziqishi, motivatsiyasi, funksional holati va o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalariga moslashtirish tamoyillari asoslangan.*

Kalit so‘zlar: *sport-sog‘lomlashtirish faoliyati, personalizatsiya, pedagogik trayektoriya, jismoniy faollik, differensial ta’lim, individual yuklama, monitoring, refleksiya, o‘zini nazorat qilish.*

KIRISH

Maktab yoshidagi o‘quvchilarning jismoniy faolligi va sog‘lom turmush tarziga munosabatini rivojlantirish bugungi ta’limning muhim vazifalaridan biridir. Jismoniy tarbiya va sport-sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarida bir xil mazmun, sur’at va yuklama barcha o‘quvchilarga bir xil natija bermaydi. O‘quvchilarning biologik yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, harakat tajribasi, qiziqishi, motivatsiyasi, sog‘liq holati va o‘zini boshqarish imkoniyatlari sezilarli darajada farqlanadi. Shu sababli sport-sog‘lomlashtirish jarayonini faqat guruh uchun o‘rtacha me’yorlar asosida tashkil etish individual ehtiyojlarning bir qismini e’tibordan chetda qoldirishi mumkin. Mazkur maqola ushbu yo‘nalishni individual darajada davom ettirib, sport-sog‘lomlashtirish faoliyatini o‘quvchining ehtiyoji va rivojlanish dinamikasiga moslashtirishga xizmat qiluvchi personalizatsiyalangan pedagogik trayektoriya tushunchasini metodik jihatdan asoslashga qaratilgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA. Personalizatsiya g‘oyasi ta’limni o‘quvchining tayyorgarligi, qiziqishi va o‘rganish xususiyatlariga moslashtirish bilan bog‘liq. C.A.Tomlinson differensial ta’limda mazmun, jarayon va natijani o‘quvchilarning tayyorgarligi, qiziqishi va o‘quv profiliga moslashtirishni asosiy metodik mexanizm sifatida ko‘rsatadi [4]. Jismoniy tarbiya sohasida G.Colquitt va hammualliflar differensial o‘qitish o‘quvchining tayyorgarligi, qiziqishi va individual profilini hisobga olish orqali jismoniy tarbiya darslarini personalizatsiyalash imkonini berishini ta’kidlaydi [5]. Demak, personalizatsiya jismoniy faoliyatda shunchaki mashqni yengillashtirish yoki murakkablashtirish emas, balki maqsad, mazmun, yuklama, usul, nazorat va tanlov imkoniyatlarini o‘quvchi rivojlanishiga mos tizimda boshqarishdir. Personalizatsiyalangan trayektoriyada motivatsiya alohida o‘rin tutadi. E.L.Deci va R.M.Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o‘zini o‘zi belgilash nazariyasiga ko‘ra, avtonomiya, kompetentlik va aloqadorlik ehtiyojlarining qo‘llab-quvvatlanishi ichki motivatsiya hamda barqaror faoliyat uchun muhimdir [6]. Sport-sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarida o‘quvchiga maqbul faoliyat turini tanlash, shaxsiy maqsad qo‘yish, o‘z natijasini kuzatish va rivojlanish bo‘yicha qaror qabul qilish imkoniyatini berish ushbu ehtiyojlarni pedagogik jihatdan qo‘llab-quvvatlaydi. B.J.Zimmerman o‘zini boshqarib o‘rganish jarayonini maqsad qo‘yish, bajarish jarayonini kuzatish va natijani refleksiv baholash bilan bog‘laydi [7]. Mazkur mantiq jismoniy faollikda ayniqsa muhim, chunki o‘quvchi yurak urish tezligi, subyektiv zo‘riqish, bajarilgan takrorlar, harakat sifati, mashg‘ulotdan keyingi holat kabi dalillarni tahlil qilgan sari tashqi nazorat

asta-sekin o‘zini nazorat qilishga aylanadi. M.Whiteheadning jismoniy savodxonlik konsepsiyasi ham motivatsiya, ishonch, jismoniy kompetentlik, bilim va tushunishni umr davomida jismoniy faol bo‘lishning yaxlit asosi sifatida izohlaydi [8].

Tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega bo‘lib, ilmiy manbalarni qiyosiy tahlil qilish, mazmuniy tahlil, pedagogik modellashtirish va tizimlashtirish usullaridan foydalanildi. Metodologik asos sifatida shaxsga yo‘naltirilgan, differensial, faoliyatli, salomatlikni saqlovchi, refleksiv va kompetensiyaviy yondashuvlar qabul qilindi. Tahlilda personalizatsiya uchta mezon bo‘yicha ko‘rib chiqildi: birinchidan, o‘quvchining individual holati to‘g‘risidagi dalil mavjudligi; ikkinchidan, mazkur dalil asosida o‘quv maqsadi va yuklamaning o‘zgarishi; uchinchidan, monitoring natijalariga ko‘ra trayektoriyaning muntazam korreksiya qilinishi.

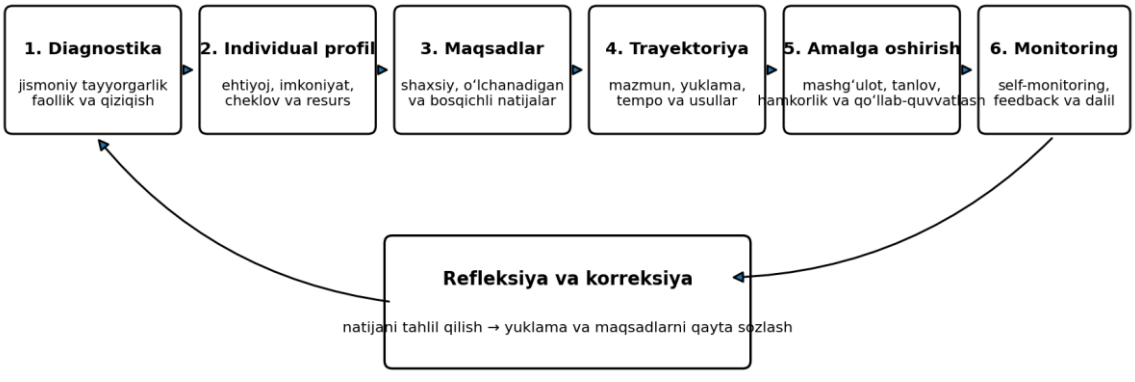
NATIJALAR. Nazariy tahlil asosida personalizatsiyalangan pedagogik trayektoriya o‘quvchining sport-sog‘lomlashtirish faoliyatida individual rivojlanish maqsadlari, mazmuni, jismoniy yuklama parametrlari, faoliyat usullari, tanlov imkoniyatlari, monitoring va refleksiyani o‘zaro bog‘laydigan, diagnostik ma’lumotlar asosida muntazam yangilanib boradigan pedagogik yo‘l sifatida talqin qilindi. Ushbu ta’rifda trayektoriya oldindan qat’iy belgilangan marshrut emas; u o‘quvchi holati va natijalariga ko‘ra qayta sozlanadigan dinamik tizimdir.

Trayektoriyaning birinchi elementi diagnostik-profil blokidir. Unda o‘quvchining jismoniy tayyorgarligi, harakat faolligi odatlari, sport turlariga qiziqishi, motivatsion yo‘nalishi, o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalari, mashg‘ulotlarga munosabati hamda xavfsizlik nuqtai nazaridan hisobga olinishi zarur bo‘lgan cheklovlar aniqlanadi. Diagnostika faqat normativ test natijalariga tayanmasligi kerak; so‘rovnoma, kuzatish, suhbat, oddiy funksional ko‘rsatkichlar va o‘quvchining o‘z bahosi birgalikda qo‘llanganda individual profil mazmunan to‘liqroq bo‘ladi.

Ikkinchi element maqsadli-motivatsion blok. Unda umumiy ta’lim vazifalari o‘quvchining shaxsiy rivojlanish maqsadlari bilan uyg‘unlashtiriladi. Masalan, bir o‘quvchi uchun chidamlilikni bosqichma-bosqich oshirish asosiy maqsad bo‘lsa, boshqasi uchun harakat koordinatsiyasi, sog‘lom tana holatini saqlash, sportga qiziqishni tiklash yoki jamoaviy faoliyatda ishtirok etish muhim bo‘lishi mumkin. Maqsadlar o‘lchanadigan, erishiladigan, xavfsiz va vaqt bo‘yicha bosqichlangan bo‘lishi lozim.

Uchinchi element mazmuniy-yuklama blokidir. Personalizatsiya mashqlar majmuasi, murakkablik darajasi, takrorlar soni, davomiylik, intensivlik, tiklanish oralig‘i va faoliyat turini tanlashda namoyon bo‘ladi. Biroq individualizatsiya umumiy ta’lim maqsadlarini bekor qilmaydi. Barcha o‘quvchilar uchun sog‘liqni mustahkamlash, harakat kompetentligini oshirish, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish va o‘zini boshqarish umumiy natija bo‘lib qoladi; farq ularga eltuvchi usul va sur’atda yuzaga keladi.

Personalizatsiyalangan sport-sog‘lomlashtirish pedagogik trayektoriyasini loyihalash mantig‘i



Kutiladigan natija: o‘quvchining xavfsiz, motivatsiyalangan, o‘zini nazorat qila oladigan va barqaror jismoniy faol subyekt sifatida rivojlanishi

1-rasm. Personalizatsiyalangan sport-sog‘lomlashtirish pedagogik trayektoriyasini loyihalash mantig‘i

To‘rtinchi element tashkiliy-metodik blok. Bu yerda individual, juftlik, kichik guruh va stansiyali mashg‘ulot shakllari o‘zaro uyg‘unlashtiriladi. O‘quvchi bir xil dars doirasida o‘z maqsadiga mos stansiyani, mashq variantini yoki yuklama diapazonini tanlashi mumkin. O‘qituvchi esa boshqaruvchi va nazoratchi rolidan tashqari, individual maqsadni aniqlashtiruvchi, xavfsizlikni ta’minlovchi va dalilga tayangan teskari aloqa beruvchi fasilitator sifatida ishtirok etadi.

Beshinchi element diagnostik-refleksiv blok. Trayektoriya samarali bo‘lishi uchun o‘quvchi va o‘qituvchi faqat yakuniy natijani emas, rivojlanish dinamikasini ham kuzatishi kerak. Qisqa self-monitoring kartasi, elektron yoki qog‘oz kundalik, mashg‘ulot maqsadi va natijasi, subyektiv zo‘riqish shkalasi, yurak urish tezligi, mashq texnikasi bo‘yicha kuzatuv, haftalik refleksiya kabi vositalar mos keladi. Monitoring ma’lumoti keyingi mashg‘ulot mazmuni, yuklama, murakkablik yoki maqsadni o‘zgartirish uchun ishlatilgandagina u personalizatsiya mexanizmiga aylanadi.

1-jadval.

Personalizatsiyalangan trayektoriyani loyihalash parametrlari

Parametr	Diagnostik savol	Pedagogik qaror	Monitoring dalili
Jismoniy tayyorgarlik	O‘quvchi hozir qaysi darajada?	Mashq murakkabligi, hajmi va intensivligini moslashtirish	Test dinamikasi, texnika sifati, bajarish barqarorligi
Qiziqish va tanlov	Qaysi faoliyat turi o‘quvchini jalb qiladi?	Sport turi, stansiya yoki topshiriq variantini tanlash	Ishtirok faolligi, tanlovning barqarorligi
Motivatsiya	Nima uchun o‘quvchi faol bo‘lishni istaydi?	Shaxsiy maqsad, kichik muvaffaqiyatlar va avtonomiya	Maqsadga rioya, ixtiyoriy faollik, refleksiya
Funksional holat va xavfsizlik	Yuklama o‘quvchi imkoniyatiga mosmi?	Yuklama diapazoni, tiklanish oralig‘i, ehtiyot chorasi	Yurak urishi, zo‘riqish bahosi, holat haqidagi signal
O‘zini nazorat qilish	O‘quvchi o‘z holati va natijasini tushunadimi?	Kundalik, checklist, self-monitoring va teskari aloqa	O‘z bahosining aniqligi, korreksiya taklifi

Mazkur tizimda personalizatsiya va differensiallashtirish o‘zaro bog‘liq, ammo aynan bir tushuncha emas. Differensiallashtirish ko‘proq o‘qituvchining turli guruh yoki o‘quvchilar uchun mazmun, jarayon va topshiriqni moslashtirish qarorini ifodalasa, personalizatsiya o‘quvchining maqsad qo‘yish, tanlov qilish, monitoring va refleksiyada faol ishtirokini kuchaytiradi. Shuning uchun personalizatsiyalangan sport-sog‘lomlashtirish trayektoriyasi o‘qituvchi tomonidan tuzilib beriladigan «individual reja»dan ko‘ra kengroq bo‘lib, o‘quvchi bilan hamkorlikda boshqariladigan rivojlanish yo‘lini anglatadi. OECD Learning Compass 2030 o‘quvchi agentligi va farovonligini kelajak ta’limining muhim yo‘nalishlari sifatida talqin qiladi [9]. Sport-sog‘lomlashtirish faoliyatida ushbu g‘oya o‘quvchini o‘z tanasi, jismoniy faolligi va sog‘lom odatlari bo‘yicha mas’uliyatli qaror qabul qila oladigan subyektga aylantirishda ko‘rinadi. D. Kirk jismoniy tarbiyada bir xil sport-texnik faoliyatlarning takrorlanishi o‘quvchilar ehtiyojlari va qiziqishlari xilma-xilligiga yetarli javob bermasligini tanqidiy muhokama qilgan [10]. Personalizatsiyalangan trayektoriya ushbu muammoni mazmun, usul va nazoratni variativlashtirish orqali yumshatishi mumkin.

MUHOKAMA. Taklif etilgan modelning pedagogik qiymati sport-sog‘lomlashtirish faoliyatini «barcha uchun bir xil mashq» mantiqidan «umumiy maqsad individual yo‘l» mantiqiga o‘tkazishidadir. Bunda individualizatsiya o‘quvchini umumiy dastur talablaridan ajratmaydi, balki umumiy natijaga erishish uchun unga mos yo‘l yaratadi. Masalan, chidamlilikni rivojlantirish barcha uchun umumiy vazifa bo‘lsa, yugurish tezligi, interval davomiyligi, takrorlar soni yoki muqobil faoliyat turi individual bo‘lishi mumkin. Biroq personalizatsiya ortiqcha individuallashtirishga aylanmasligi kerak. Maktab jismoniy tarbiyasining muhim ijtimoiy vazifalaridan biri hamkorlik, jamoada harakat qilish, o‘zaro yordam va sport etikasi kabi sifatlarni rivojlantirishdir. Shu bois trayektoriya individual maqsadlar bilan birga guruhli o‘yinlar, juftlikdagi topshiriqlar va jamoaviy loyihalarni ham saqlashi lozim. Personalizatsiya o‘quvchini guruhdan ajratish emas, guruh ichida unga mos imkoniyat yaratishdir. Yana bir muhim masala diagnostik ma’lumotlar hajmi va ularni boshqarish. Amaliy maktab sharoitida murakkab sensor tizimlar yoki doimiy raqamli kuzatuv har doim ham zarur emas. Personalizatsiya uchun minimal, lekin mazmunli dalillar to‘plami yetarli bo‘lishi mumkin: boshlang‘ich test, qiziqish so‘rovi, haftalik faollik, subyektiv zo‘riqish va refleksiv izoh. Raqamli vositalar mavjud bo‘lsa, ular ma’lumotni yig‘ish va vizuallashtirishni yengillashtiradi, biroq pedagogik qarorning o‘rnini bosmaydi. Modelning nazariy xarakteri uning cheklovidir. Taklif etilgan bosqichlar va parametrlarning samaradorligi turli yosh guruhlari, maktab sharoitlari va sport-sog‘lomlashtirish dasturlarida tajriba-sinov asosida tekshirilishi zarur. Kelgusida personalizatsiyalangan trayektoriya qo‘llangan va an’anaviy tashkil etilgan guruhlarda jismoniy faollik, motivatsiya, o‘zini nazorat qilish, davomat va jismoniy tayyorgarlik dinamikasini qiyoslash maqsadga muvofiq.

XULOSA. O‘quvchilarning sport-sog‘lomlashtirish faoliyatini personalizatsiyalash jismoniy tarbiya jarayonini individual ehtiyoj, imkoniyat va rivojlanish dinamikasiga moslashtirish imkonini beradi. Personalizatsiyalangan pedagogik trayektoriya diagnostika, individual profil, shaxsiy maqsad, moslashtirilgan mazmun va yuklama, faoliyatni amalga oshirish, monitoring, refleksiya hamda korreksiyadan iborat uzluksiz sikl sifatida tashkil etilishi lozim. Trayektoriya samaradorligi o‘quvchi holati to‘g‘risidagi ishonchli boshlang‘ich ma’lumot, xavfsiz va bosqichli yuklama, tanlov imkoniyati, ichki motivatsiyani qo‘llab-quvvatlash, o‘zini nazorat qilish hamda dalilga tayangan pedagogik korreksiyaga bog‘liq. Mazkur yondashuv o‘quvchini faqat mashq bajaruvchi emas, balki o‘z jismoniy rivojlanishini tushunadigan, maqsad qo‘ya oladigan, natijasini kuzatadigan va sog‘lom hayot uchun mas’uliyatli qaror qabul qiladigan faol subyekt sifatida rivojlantirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Valiyev J.S. Pedagogical Opportunities of the Educational Environment in Enhancing the Physical Activity of School Students and Its Effectiveness Factors // International Journal of Pedagogics. – 2026.

2. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: WHO, 2020.

3. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. – Paris: UNESCO, 2015. – 88 p.

4. Tomlinson C.A. The Differentiated Classroom: Responding to the Needs of All Learners. 2nd ed. – Alexandria, VA: ASCD, 2014. – 198 p.