

Date: 23rd September-2026

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA O'QUVCHILARNING
JISMONIY FAOLLIGINI MONITORING QILISH

Xo'janazarov Serob Murodillo o'g'li

Buxoro davlat pedagogika instituti magistratura bitiruvchisi

Annotatsiya: Mazkur tezisda umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy faolligini monitoring qilishda raqamli texnologiyalardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. Hozirgi kunda ta'lim jarayonining raqamlashtirilishi jismoniy tarbiya sohasida ham zamonaviy nazorat va monitoring usullaridan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirmoqda. O'quvchilarning jismoniy faolligini muntazam kuzatish, olingan ma'lumotlarni tahlil qilish va ular asosida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish ta'lim samaradorligini oshirishga xizmat qilishi mumkin. Raqamli qurilmalar yordamida qadamlar soni, harakat davomiyligi, yurish va yugurish masofasi hamda ayrim fiziologik ko'rsatkichlarni kuzatish imkoniyati mavjud. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ham yoshlarning jismoniy faolligini o'lchash va monitoring qilishda kiyiladigan raqamli qurilmalardan foydalanish imkoniyatlarini o'rganmoqda.

Kalit so'zlar: Raqamli texnologiyalar, jismoniy faollik, monitoring, o'quvchilar, jismoniy tarbiya, pedagogik nazorat, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy yuklama, aqlli soat, fitnes-bilaguzuk.

KIRISH

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar jamiyatning turli sohalari qatori ta'lim tizimiga ham keng joriy etilmoqda. Ta'lim jarayonida raqamli vositalardan foydalanish o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish bilan bir qatorda, ularning faoliyatini kuzatish, natijalarni qayd etish va tahlil qilish imkoniyatlarini ham kengaytirmoqda. Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya darslarida raqamli texnologiyalardan foydalanish zamonaviy pedagogik yondashuvlarning muhim yo'nalishlaridan biri sifatida qaralishi mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonining asosiy vazifalaridan biri o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, harakat ko'nikmalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojini shakllantirishdan iborat. Ushbu vazifalarni samarali amalga oshirish uchun o'quvchilarning jismoniy faolligini muntazam nazorat qilish va baholab borish muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy faollik insonning kundalik hayotidagi harakatlar majmuini ifodalaydi. O'quvchilarning jismoniy faolligi faqat jismoniy tarbiya darslari bilan chegaralanmaydi. Ularning maktabga kelib-ketishi, yurishi, yugurishi, sport mashg'ulotlarida ishtiroki, harakatli o'yinlarda qatnashishi va boshqa faoliyatlari ham umumiy jismoniy faollik tarkibiga kiradi. Shu sababli o'quvchining jismoniy faolligini faqat dars jarayonida kuzatish uning umumiy harakat faolligi haqida to'liq tasavvur bermasligi mumkin.



Date: 23rd September-2026



An'anaviy pedagogik nazoratda o'quvchilarning jismoniy holati asosan kuzatish, nazorat mashqlari, testlar va amaliy topshiriqlar orqali baholanadi. Ushbu usullar jismoniy tarbiya jarayonida o'z ahamiyatini saqlab qoladi. Biroq zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish orqali o'quvchilarning jismoniy faolligi to'g'risidagi ma'lumotlarni muntazam ravishda yig'ish va ularni ma'lum vaqt oralig'ida taqqoslash imkoniyati yuzaga keladi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining 2024-yildagi yoshlar jismoniy faolligini o'lchash va monitoring qilishga bag'ishlangan hisobotida ham kiyiladigan raqamli qurilmalardan foydalanish masalasi alohida ko'rib chiqilgan. Unda bunday qurilmalar jismoniy faollikni monitoring qilishning istiqbolli vositalaridan biri sifatida o'rganilayotgani qayd etilgan.

O'quvchilarning jismoniy faolligini monitoring qilishda aqlli soatlar, fitnes-bilaguzuklar, smartfonlarning maxsus funksiyalari va mobil ilovalardan foydalanish mumkin. Ushbu vositalar orqali qadamlar soni, yurish yoki yugurish masofasi, harakat davomiyligi va ayrim qurilmalarda yurak urish tezligi kabi ko'rsatkichlarni qayd etish imkoniyati mavjud. Bunday ma'lumotlar o'qituvchiga o'quvchilarning jismoniy faolligi haqida qo'shimcha ma'lumot beradi.

Raqamli monitoringning muhim jihatlaridan biri ma'lumotlarni ma'lum vaqt davomida yig'ish va ularning o'zgarish dinamikasini aniqlash imkoniyatidir. Masalan, o'quvchining birinchi haftadagi va keyingi haftalardagi jismoniy faolligi taqqoslanishi mumkin. Natijada jismoniy faollikning oshishi, kamayishi yoki bir xil darajada saqlanib qolishi aniqlanadi. Bunday yondashuv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda qo'shimcha pedagogik ma'lumot sifatida xizmat qilishi mumkin.

Raqamli monitoringdan foydalanish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida individual yondashuvni kuchaytirishga ham yordam beradi. Chunki o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va harakat imkoniyatlari bir xil emas. Ayrim o'quvchilar mashqlarni tez va yuqori faollik bilan bajarsa, boshqalari nisbatan kamroq jismoniy yuklamaga ega bo'lishi mumkin. Shu sababli mashg'ulot jarayonida o'quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish muhim hisoblanadi.

Monitoring natijalari asosida o'qituvchi mashg'ulot mazmunini ma'lum darajada moslashtirishi mumkin. Masalan, jismoniy faolligi past bo'lgan o'quvchilar uchun yurish, yengil yugurish, harakatli o'yinlar va umumrivojlantiruvchi mashqlarni bosqichma-bosqich oshirish mumkin. Jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan o'quvchilarga esa ularning imkoniyatlariga mos ravishda qo'shimcha mashqlar tavsiya etilishi mumkin. Bunda asosiy maqsad barcha o'quvchilarni bir xil natijaga majburan olib kelish emas, balki ularning individual rivojlanish dinamikasini ta'minlashdan iborat bo'lishi lozim.

Raqamli monitoring o'quvchilarning o'z jismoniy faolligini kuzatishiga ham imkon beradi. O'quvchi ma'lum vaqt davomida qancha qadam yurgani, qancha vaqt faol harakat qilgani yoki jismoniy mashqlarni bajarishdagi natijalarini ko'rishi mumkin. Bu esa o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmasini shakllantirishga va jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni oshirishga yordam berishi mumkin.

Date: 23rd September-2026



Biroq raqamli texnologiyalardan foydalanishda ularning imkoniyatlari va cheklovlarini ham hisobga olish zarur. Har qanday raqamli qurilma o'ldov natijalarini mutlaq anqlikda bermasligi mumkin. Qurilmaning texnik xususiyatlari, undan foydalanish sharoiti, o'ldash usuli va boshqa omillar natijalarga ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli raqamli monitoring natijalarini o'qituvchining pedagogik kuzatuv, jismoniy testlar va boshqa nazorat usullari bilan birgalikda baholash maqsadga muvofiq.

Bundan tashqari, o'quvchilar bilan ishlashda shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish masalasiga ham e'tibor berish kerak. Ayniqsa, raqamli qurilmalardan foydalanishda qanday ma'lumotlar yig'ilishi, ular qayerda saqlanishi va kimlar tomonidan foydalanilishi aniq belgilanishi lozim. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining yoshlar monitoringiga oid materiallarida ham maktab sharoitida kiyiladigan qurilmalardan foydalanishda o'quvchilar va ota-onalarning xabardorligi, ma'lumotlar xavfsizligi hamda foydalanish maqsadining aniq tushuntirilishi muhimligi qayd etilgan.

Raqamli monitoringni jismoniy tarbiya jarayoniga bosqichma-bosqich joriy etish mumkin. Dastlab o'quvchilarning jismoniy faolligi to'g'risidagi boshlang'ich ma'lumotlar olinadi. Keyinchalik ushbu ma'lumotlar umumlashtiriladi va tahlil qilinadi. Tahlil natijalariga ko'ra mashg'ulotlarda foydalaniladigan mashqlar, jismoniy yuklama va harakat faoliyati hajmiga tegishli o'zgartirishlar kiritiladi. Ma'lum muddatdan keyin takroriy monitoring o'tkazilib, dastlabki va keyingi natijalar o'zaro taqqoslanadi.

Shunday qilib, raqamli monitoringni jismoniy tarbiya jarayonida **kuzatish, ma'lumotlarni qayd etish, tahlil qilish va natijalarga ko'ra mashg'ulotlarni takomillashtirish** asosida tashkil etish mumkin. Bunday yondashuv o'qituvchiga o'quvchilarning jismoniy faolligini yanada tizimli kuzatish imkonini beradi.

Raqamli texnologiyalardan foydalanishning yana bir muhim jihati jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini zamonaviylashtirish bilan bog'liq. Bugungi o'quvchilar kundalik hayotida turli raqamli vositalardan faol foydalanadi. Shu sababli jismoniy tarbiya jarayonida ham texnologiyalardan pedagogik maqsadda foydalanish o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshirishga yordam berishi mumkin. Bunda texnologiya mashg'ulotning asosiy maqsadiga emas, balki o'quvchining jismoniy faolligini oshirish va pedagogik nazoratni takomillashtirishga xizmat qilishi kerak.

Umuman olganda, raqamli texnologiyalar asosida o'quvchilarning jismoniy faolligini monitoring qilish jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish uchun yangi imkoniyatlarni yaratadi. Raqamli qurilmalar yordamida olingan ma'lumotlar o'qituvchiga o'quvchilarning jismoniy faolligi haqida qo'shimcha tasavvur beradi, o'quvchiga esa o'z natijalarini kuzatish va baholash imkoniyatini yaratadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ham jismoniy faollikni o'ldash va monitoring qilishda raqamli hamda kiyiladigan texnologiyalarning imkoniyatlarini rivojlantirish bo'yicha ilmiy ishlarni davom ettirmoqda.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, raqamli texnologiyalar asosida o'quvchilarning jismoniy faolligini monitoring qilish zamonaviy jismoniy tarbiya jarayonining istiqbolli yo'nalishlaridan biridir. Raqamli vositalar yordamida o'quvchilarning qadamlar soni,

Date: 23rd September-2026



harakat davomiyligi, yurish va yugurish masofasi hamda ayrim boshqa ko'rsatkichlarini muntazam kuzatish mumkin. Olingan ma'lumotlarni tahlil qilish orqali o'quvchilarning jismoniy faolligidagi o'zgarishlarni aniqlash va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini mavjud holatga mos ravishda tashkil etish imkoniyati yuzaga keladi.

Raqamli monitoring an'anaviy pedagogik nazoratni to'liq almashtirmaydi. Aksincha, u pedagogik kuzatuv, jismoniy testlar va amaliy nazorat usullarini qo'shimcha ma'lumotlar bilan boyitadi. Shu sababli raqamli texnologiyalardan maqsadli va pedagogik jihatdan to'g'ri foydalanish o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, individual imkoniyatlarini hisobga olish va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini yaxshilashga xizmat qilishi mumkin.

Kelgusida ushbu yo'nalishda o'quvchilarning turli yosh guruhlari uchun raqamli monitoring mezonlarini ishlab chiqish, jismoniy faollik ko'rsatkichlarini tajriba-sinov asosida o'rganish hamda raqamli monitoring natijalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ta'sirini aniqlash muhim ilmiy-amaliy vazifalardan biri bo'lib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Xolmurodov L.Z., Uraimov S.R. *Adaptiv jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyati*. Toshkent: O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI, 2022.
2. Safarova D.D., Seydaliyeva L.D., Sultanova Yu.M. va boshqalar. *Sport fiziologiyasi*. Chirchiq: Ilmiy texnika axborot-press nashriyoti, 2018.
3. Asqarov F.A. *Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va texnologiyalari*. Namangan: NamDU, 2022.
4. Arziqulov R. *Sog'lom turmush tarzi asoslari*. Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2009.
5. Matnazarov O'.L., Matnazarov A.O'. *Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi*. Urganch: Khwarezm publication, 2025.