

AKMEOLOGIK O‘ZINI BOSHQARISH KOMPETENSIYASI ASOSIDA TALABALARNING INDIVIDUAL JISMONIY YUKLAMA TRAYEKTORIYASINI LOYIHALASH METODIKASI

МЕТОДИКА ПРОЕКТИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ АКМЕОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

METHODOLOGY FOR DESIGNING INDIVIDUAL PHYSICAL LOAD TRAJECTORIES OF STUDENTS BASED ON THE COMPETENCE OF SELF-MANAGEMENT

Mansurov Olimjon Odil o‘g‘li

Buxoro davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası o‘qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada oliy ta’lim talabalari uchun individual jismoniy yuklama trayektoriyasini akmeologik o‘zini boshqarish kompetensiyasi asosida loyihalash metodikasi nazariy jihatdan asoslangan. Talabaning jismoniy yuklamaga tayyorligini faqat normativ ko‘rsatkich bilan emas, funksional holat, jismoniy tayyorgarlik, subyektiv zo‘riqish, tiklanish, motivatsiya va refleksiv mustaqillikning integrativ tavsifi orqali baholash taklif etilgan. “AKME–FIT” mualliflik modeli start-profil, shaxsiy akme-maqсад, individual faoliyat va refleksiya-korreksiya bloklarini birlashtiradi. Yuklamani boshqarishda yurak urish tezligi, RPE, session-RPE, mashq texnikasi va subyektiv farovonlik ma’lumotlarini birgalikda talqin qilish metodikasi ishlab chiqilgan. Maqolaning yangiligi – yuklamani talabaning joriy holatiga moslashtirish bilan birga, uni o‘z jismoniy rivojlanishini rejalashtirish, nazorat qilish va korreksiya qilishga o‘rgatuvchi akmeologik o‘quv trayektoriyasiga aylantirishdadir.

Kalit so‘zlar: akmeologik yondashuv, o‘zini boshqarish kompetensiyasi, individual jismoniy yuklama, AKME–FIT, RPE, session-RPE, refleksiya, jismoniy tarbiya, talaba, individual trayektoriya.

Аннотация. В статье теоретически обоснована методика проектирования индивидуальной траектории физической нагрузки студентов на основе акмеологической компетенции самоуправления. Предлагается оценивать готовность студента к физической нагрузке не только по нормативным показателям, но и через интеграцию функционального состояния, физической подготовленности, субъективной интенсивности, восстановления, мотивации и рефлексивной самостоятельности. Авторская модель «АКМЕ–FIT» объединяет стартовый профиль, личную акме-цель, индивидуальную двигательную деятельность и рефлексивно-коррекционный блок. Разработан подход к

совместной интерпретации частоты сердечных сокращений, RPE, session-RPE, качества техники и субъективного самочувствия.

Ключевые слова: акмеологический подход, самоуправление, индивидуальная физическая нагрузка, студент, RPE, session-RPE, рефлексия, траектория.

Abstract. The paper provides a theoretical and methodological framework for designing university students individualized physical-load trajectories through acmeological self-management competence. Readiness for exercise is considered as an integrated construct including functional status, physical fitness, perceived exertion, recovery, motivation and reflective autonomy. The proposed “AKME–FIT” model combines a start profile, a personal acme-goal, individualized activity, and a reflection-correction block. The methodology integrates heart-rate monitoring, RPE, session-RPE, movement technique and subjective well-being. Its novelty lies in transforming load individualization from teacher-controlled dose adjustment into a pedagogical trajectory in which students learn to plan, monitor, interpret and correct their own physical development.

Keywords: acmeological approach, self-management competence, individualized physical load, student, RPE, session-RPE, reflection, physical education.

Kirish. Oliy ta’limda jismoniy tarbiya mashg’ulotlari sog’lomlashtirish, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, harakat faolligiga ijobiy munosabat va mustaqil sog’lom turmush kompetensiyasini shakllantirishni bir vaqtda hal qilishi kerak. O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi O‘RQ-1123-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarni yangilangan huquqiy asosda tartibga soladi hamda ta’lim tashkilotlarida jismoniy faollik uchun tegishli shart-sharoit yaratishga yo‘naltirilgan [1]. Bu talablar mashg’ulot mazmunini ilmiy asoslangan individuallashtirish masalasini yanada dolzarb etadi.

Talabalar bir xil yosh guruhiga mansub bo‘lsa ham, ularning funksional holati, jismoniy tayyorgarligi, tana yuklamasiga moslashuvi, sport tajribasi, uyqu-tiklanish holati, motivatsiyasi va subyektiv zo‘riqishni qabul qilishi keskin farq qilishi mumkin. Shu sababli bir xil masofa, bir xil takrorlar soni yoki bir xil mashg’ulot davomiyligi bir talaba uchun yetarli rivojlantiruvchi stimul, boshqasi uchun ortiqcha zo‘riqish, yana bir talaba uchun esa yetarli bo‘lmagan ta’sir bo‘lishi mumkin. Zamonaviy yuklama monitoringi adabiyotlari aynan tashqi va ichki yuklama o‘rtasidagi individual javob farqlarini kuzatish zarurligini ko‘rsatadi [3–8].

WHOning jismoniy faollik bo‘yicha qo‘llanmasi kattalar uchun umumiy sog’lomlashtiruvchi faollik hajmini tavsiya qiladi, biroq konkret mashg’ulot dozasi joriy holat va individual tayyorgarlikka moslashtirilishi lozim [2]. Jismoniy tarbiya darsining pedagogik vazifasi ham talabaning shunchaki belgilangan yuklamani

bajarishi emas, balki kelajakda mustaqil jismoniy faolligini to'g'ri boshqarishni o'rganishidir.

Akmeologik yondashuv ushbu vazifani shaxsning o'z imkoniyatlarini anglash, individual taraqqiyot maqsadini belgilash, faoliyatini o'z-o'zini nazorat qilish, refleksiya va keyingi rivojlanish bosqichini rejalashtirish bilan birlashtiradi. Akmeologik kompetensiya bo'yicha tadqiqotlarda motivatsiya, o'zini rivojlantirish, refleksiya va shaxsiy-professional taraqqiyot muhim komponentlar sifatida ko'rsatiladi [9]. Jismoniy tarbiya sharoitida bu tamoyil individual yuklamani faqat o'qituvchi boshqaradigan parametrdan talaba anglaydigan va asta-sekin o'zi tartibga soladigan rivojlanish vositasiga aylantirishga imkon beradi.

Adabiyotlar tahlili. Jismoniy yuklamani boshqarishda tashqi yuklama va ichki yuklama tushunchalari farqlanadi. Tashqi yuklama bajarilgan ishning miqdoriy tavsifi – vaqt, masofa, takrorlar, tezlik, og'irlik yoki mashq hajmini ifodalaydi. Ichki yuklama esa ayni tashqi ta'sirga organizmning fiziologik va psixologik javobini ko'rsatadi. Fosterning session-RPE yondashuvi mashg'ulot davomiyligini subyektiv zo'riqish darajasi bilan birlashtirish orqali ichki yuklamani sodda shartli birlikda qayd etish imkonini beradi [3]. Keyingi ilmiy tahlillar session-RPE ning amaliy monitoring vositasi sifatidagi ishonchliligini va turli jismoniy faoliyat turlariga moslashuvchanligini qayd etgan [4,5].

Halsen yuklama monitoringi ma'lumot yig'ish uchun emas, qaror qabul qilish uchun tashkil etilishi lozimligini ta'kidlaydi [6]. Monitoring tizimi haddan tashqari murakkab bo'lsa, ta'lim jarayonida muntazam qo'llash qiyinlashadi. Shuning uchun talabalar jismoniy tarbiyasida kam xarajatli va tezkor ko'rsatkichlar – yurak urish tezligi, RPE, bajarish sifati, subyektiv tiklanish va mashg'ulotga tayyorlikni birlashtirish metodik jihatdan maqbul.

Subyektiv ko'rsatkichlarning qiymati ham e'tibordan chetda qolmasligi kerak. Saw, Main va Gastin tizimli tahlilida subyektiv farovonlik ko'rsatkichlari mashg'ulot yuklamasi o'zgarishlariga ko'pincha sezgir javob berishi ko'rsatilgan [7]. Bu natija jismoniy tarbiya mashg'ulotida talabaning “o'zimni qanday his qilyapman?” degan bahosini ilmiy jihatdan ikkilamchi deb qarash to'g'ri emasligini ko'rsatadi. Ayniqsa pedagogik sharoitda o'zini anglash va refleksiya kelajakdagi mustaqil jismoniy faollik kompetensiyasining tarkibidir.

Mann, Lamberts va Lambert nisbiy mashq intensivligini belgilash usullarini tahlil qilib, turli fiziologik chegaralar va individual xususiyatlar sabab yagona universal usul barcha vaziyatlar uchun mukammal emasligini ta'kidlagan [8]. Shuning uchun individual yuklama metodikasi bir ko'rsatkichga emas, bir nechta ma'lumotni pedagogik talqin qilishga tayangan holda qurilishi lozim.

Akmeologik yondashuv ushbu monitoring ma'lumotlariga rivojlanish ma'nosini beradi. Talaba faqat “bugungi RPE nechchi?”ni qayd etmaydi; u “bu yuklama mening

shaxsiy maqsadimga mosmi?”, “qaysi ko‘nikmam rivojlandi?”, “keyingi mashg‘ulotda nima o‘zgarishi kerak?” kabi refleksiv savollar orqali jismoniy faoliyatini anglaydi. Muammo shundaki, amaliyotda individuallashtirish ko‘pincha faqat kuchli va sust talabalarga turli normativ berish bilan cheklanadi; o‘zini boshqarish, maqsad qo‘yish va refleksiv korreksiya esa tizimli metodik mexanizmga aylantirilmaydi.

Tadqiqot maqsadi va metodologiyasi.

Tadqiqotning maqsadi – akmeologik o‘zini boshqarish kompetensiyasi, funksional monitoring va individual progressni integratsiyalash asosida talabalarning individual jismoniy yuklama trayektoriyasini loyihalash metodikasini takomillashtirishdan iborat.

Maqola nazariy-metodik xarakterga ega. Unda ilmiy manbalarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, pedagogik modellashtirish, metodik konstruksiyalash, tizimlashtirish va prognostik loyihalash usullaridan foydalanildi. Empirik tajriba natijalari keltirilmaydi; taklif etilgan model keyingi pedagogik tajriba-sinov uchun nazariy va instrumentar asos vazifasini bajaradi.

Metodika quyidagi metodologik tamoyillarga tayanadi:

- shaxsiy taraqqiyot ustuvorligi – baholash faqat guruh normativi bilan emas, talabaning o‘z boshlang‘ich holatiga nisbatan progressi bilan bog‘lanadi;
- xavfsizlik va sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalish – yuklama oshishi sog‘liq, texnika va tiklanish holatiga zid bo‘lmasligi kerak;
- ko‘p mezonli monitoring – yurak urish, RPE, bajarish sifati, farovonlik va refleksiya birgalikda talqin qilinadi;
- subyektlilik – talaba o‘z yuklamasi va natijasi haqida ma’lumotni tushunadi hamda qaror jarayonida qatnashadi;
- kichik qadamli progressiya – yuklama keskin emas, barqaror moslashuv asosida bosqichma-bosqich o‘zgartiriladi;
- refleksiv korreksiya – har bir o‘quv sikli natijasi keyingi mikro-maqsad va yuklamaga ta’sir qiladi.

Taklif etilayotgan “AKME–FIT” modeli individual jismoniy yuklamani o‘qituvchi tomonidan tayyor beriladigan doza emas, talabaning joriy holati, shaxsiy maqsadi, mashg‘ulot javobi va refleksiyasi asosida muntazam qayta loyihalanadigan pedagogik trayektoriya sifatida talqin qiladi.

Start-profil. Talabaning tibbiy/jismoniy tarbiya guruhi, funksional holati, dam olishdagi yurak urish tezligi, jismoniy tayyorgarligi, sport tajribasi, subyektiv farovonligi, motivatsiyasi va o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmasi aniqlanadi. Profil talabaning “darajasini” yorliqlash uchun emas, unga mos boshlang‘ich pedagogik vazifani tanlash uchun xizmat qiladi.

Shaxsiy akme-maqsad. Talaba o‘qituvchi bilan birgalikda o‘lchanadigan, real va sog‘lomlashtiruvchi mikro-maqsad belgilaydi. Masalan, ma’lum yugurish yoki siklik

mashqda bir xil RPE bilan ish davomiyligini oshirish, kuch mashqlarida texnikani buzmasdan takrorlar sonini ko'paytirish yoki muntazam o'z-o'zini monitoring qilishni shakllantirish.

AKME–FIT faoliyati. Mashg'ulot FITT-VP parametrlariga mos rejalashtiriladi: chastota, intensivlik, vaqt, tur, hajm va progressiya. Talaba rejalashtirilgan vazifani bajaradi, RPE va zarur hollarda yurak urish ko'rsatkichlarini kuzatadi, bajarish sifatini o'qituvchi bilan baholaydi.

Refleksiya-korreksiya. Mashg'ulotdan keyin session-RPE, subyektiv charchoq, tiklanish, texnika va mikro-maqсадga yaqinlashish baholanadi. Keyingi mashg'ulot uchun yuklama oshiriladi, saqlanadi yoki yengillashtiriladi. Shu tariqa trayektoriya har bir siklda yangilanadi.

kmeologik o'zini boshqarish kompetensiyasi “talaba o'ziga o'zi mashg'ulot yozadi” degani emas. Pedagogik nazorat saqlanadi, ayniqsa yuklamaning xavfsizligi, texnika, tibbiy cheklov va progressiya masalalarida o'qituvchi ekspert bo'lib qoladi. Subyektivlik talabaning yuklama haqidagi qarorni tushunishi, o'z holatini to'g'ri ifodalashi va tanlangan rejimning sababini anglashida namoyon bo'ladi.

Yuklama monitoringida yurak urish tezligi va subyektiv zo'riqish bir-birini to'ldirishi mumkin. Tanaka, Monahan va Seals maksimal yurak urish tezligini yoshga bog'liq ravishda baholash uchun $208 - 0,7 \times \text{yosh}$ tenglamasini taklif etgan [10]. Ushbu formula sog'lom kattalarda taxminiy yo'naltiruvchi qiymat bo'lib, tibbiy diagnostika o'rnini bosmaydi. Jismoniy tarbiya darsida yurak urish ko'rsatkichlari tibbiy guruh, o'qituvchi kuzatuvi va subyektiv holat bilan birgalikda talqin qilinishi kerak.

Borgning subyektiv zo'riqish shkalalari mashqning talaba uchun qanchalik og'ir tuyulayotganini miqdoriy ifodalashga imkon beradi [11]. Fosterning session-RPE usulida mashg'ulotning umumiy zo'riqish bahosi uning davomiyligi bilan ko'paytiriladi [3]. Ushbu usulning afzalligi – qo'shimcha murakkab uskuna bo'lmagan sharoitda ham ichki yuklama dinamikasini kuzatish mumkinligi.

Talaba jismoniy tarbiyasida monitoringni sportchilardagi yuqori samaradorlik tizimiga aynan ko'chirish maqsadga muvofiq emas. Ma'lumot minimal, tushunarli va pedagogik qarorga xizmat qilishi kerak. Shu sababli “AKME–FIT karta”da beshta maydon yetarli deb taklif qilinadi: mashg'ulot vazifasi; davomiylilik yoki hajm; RPE; subyektiv tiklanish/tayyorlik; shaxsiy refleksiya.

Individual trayektoriya o'zini baholash – mikro-maqсад – rejalash – bajarish – monitoring – refleksiya – korreksiya sikli orqali boshqariladi. Mazkur ketma-ketlikda birinchi va oxirgi bo'g'inlar ayniqsa muhim: talaba mashg'ulotga qanday holatda kirgani va mashg'ulotdan qanday pedagogik xulosa bilan chiqqani yuklamaning real samaradorligini belgilaydi.

Metodikani joriy etishning birinchi bosqichi – talabalarga RPE, yuklama, tiklanish va shaxsiy progress tushunchalarini sodda pedagogik tilda tushuntirishdir.

Talaba monitoringni “yana bir nazorat” deb emas, o‘z holatini tushunish vositasi sifatida qabul qilishi zarur. Dastlabki 2–3 mashg‘ulotda o‘qituvchi RPE bahosini mashq tempi va tashqi belgilar bilan qiyoslab, talabaning o‘zini baholash sezgirligini rivojlantiradi.

Ikkinchi bosqichda guruh umumiy mashg‘ulot mazmunini saqlagan holda individual parametrlar farqlanadi. Masalan, chidamlilik mashg‘ulotida har bir talaba bir xil yo‘nalishdagi topshiriqni bajaradi, biroq davomiylik, temp yoki faol dam olish nisbati start-profilga moslashtiriladi. Kuch mashqlarida esa texnika bir xil standartda saqlanib, takrorlar soni, rezina qarshiligi, tanaffus yoki mashq varianti farqlanishi mumkin.

Uchinchi bosqichda talaba o‘z monitoring ma’lumotidan foydalanishni boshlaydi. O‘qituvchi “Bugungi yuklama qanday edi?” deb umumiy savol bermasdan, “RPE rejalashtirilgan diapazonda bo‘ldimi?”, “Qaysi mashqda texnika oxirida buzila boshladi?”, “Keyingi safar qaysi parametрни o‘zgartirish kerak?” kabi aniq refleksiv savollar beradi.

To‘rtinchi bosqichda akmeologik mustaqillik kengayadi. Talaba o‘qituvchi tomonidan berilgan xavfsiz variantlar ichidan maqsadiga mos mashq yoki yuklama parametринi tanlashi, tanlovini asoslab berishi va yakuniy refleksiyada uning samaradorligini baholashi mumkin. Bunday tanlov o‘zini boshqarish kompetensiyasi va mas’uliyatni rivojlantiradi.

Taklif etilgan metodika samaradorligini tajriba-sinovda faqat jismoniy normativlar o‘zgarishi bilan baholash yetarli emas. Akmeologik o‘zini boshqarish metodikasining natijasi bir vaqtning o‘zida jismoniy va pedagogik komponentlarga ega. Shu sababli to‘rtta mezon – funksional-adaptiv, jismoniy-amaliy, refleksiv-regulyativ va motivatsion-akmeologik mezonlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Funksional-adaptiv mezon bir xil yoki bosqichma-bosqich oshayotgan tashqi yuklamaga organizmning mos javobini; jismoniy-amaliy mezon start holatiga nisbatan shaxsiy progress va texnik sifatni; refleksiv-regulyativ mezon RPE va yuklama munosabatini tushunish, o‘z holatini adekvat baholash va korreksiya sababini izohlashni; motivatsion-akmeologik mezon esa shaxsiy maqsad, javobgarlik, muntazamlilik va o‘z rivojlanishiga ijobiy munosabatni qamrab oladi.

Nazariy-metodik tahlil natijasida individual jismoniy yuklamani optimallashtirishning pedagogik markazi “optimal doza”ni tashqaridan topish emas, talaba uchun optimal trayektoriyani yaratish ekani aniqlandi. Optimal yuklama doimiy raqam emas; u talabaning moslashuvi, tiklanishi va maqsadi o‘zgarishi bilan qayta ko‘rib chiqiladi. Shu bois “AKME–FIT” modelida asosiy birlik bir martalik mashg‘ulot emas, monitoring va refleksiya bilan yopiladigan kichik o‘quv siklidir.

Taklif etilgan metodika klassik yuklama monitoringi yondashuvlarini pedagogik akmeologiya bilan integratsiyalashi bilan farqlanadi. Foster va hammualliflarning

session-RPE usuli ichki yuklamani oddiy qayd etishga yordam beradi [3,4]; akmeologik komponent esa ushbu ma'lumotni talabning maqsad qo'yishi, o'zini tahlil qilishi va keyingi qarorni tushunishi bilan bog'laydi. Demak, bir xil RPE soni metodikada faqat statistik ko'rsatkich emas, refleksiv savol uchun boshlang'ich nuqta bo'ladi.

Subyektiv monitoringning ta'limdagi afzalligi shundaki, u talaba uchun "ko'rinadigan" va tushunarli. Saw va hammualliflar subyektiv o'zini his qilish ko'rsatkichlarining mashg'ulot yuklamasi o'zgarishlariga sezgirligini qayd etgan [7]. Oliy ta'limda bu imkoniyatni sog'lom turmush kompetensiyasiga aylantirish mumkin: talaba keyinchalik murabbiy yoki o'qituvchisiz ham o'z zo'riqish holatini anglash va xavfsiz jismoniy faollikni rejalashtirish ko'nikmasiga ega bo'ladi.

Metodikaning yana bir jihati baholashdagi adolat bilan bog'liq. Faqat absolut normativga asoslangan baholashda yuqori boshlang'ich tayyorgarlikdagi talaba kichik progress bilan ham yuqori natija ko'rsatishi, past boshlang'ich tayyorgarlikdagi talaba esa katta shaxsiy progress qilgan bo'lsa ham past ko'rinishi mumkin. Akmeologik yondashuv normativni to'liq bekor qilmaydi, biroq uni individual progress, texnika, sog'lomlashtiruvchi natija va o'zini boshqarish ko'nikmasi bilan to'ldiradi.

Shu bilan birga metodika tibbiy rehabilitatsiya yoki klinik mashq retsepti emas. Tibbiy qarshi ko'rsatma, yurak-qon tomir yoki boshqa sog'liq muammosi mavjud talabalar uchun yuklama tegishli tibbiy tavsiya va amaldagi talablar asosida tashkil etilishi kerak. O'qituvchi RPE va yurak urish ma'lumotlaridan klinik tashxis uchun emas, pedagogik yuklama va xavfsizlikni kuzatish uchun foydalanadi.

Taklif etilgan modelning samaradorligini empirik tasdiqlash uchun keyingi tadqiqotda tajriba va nazorat guruhlari bilan kamida bir semestrlik kuzatuv o'tkazish, start va yakuniy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, RPE aniqligi, refleksiv o'zini boshqarish va motivatsiya dinamikasini qiyoslash maqsadga muvofiq. Shuningdek, o'qituvchilararo baholash ishonchliligi va AKME-FIT kartasining mazmuniy validligini ekspert bahosi bilan tekshirish zarur.

Ilmiy yangilik.

- talabalarining individual jismoniy yuklamasi start-profil, shaxsiy akme-maqsad, faoliyat va refleksiya-korreksiya bloklaridan iborat siklik trayektoriya sifatida modellashtirildi;
- funksional monitoring ko'rsatkichlari akmeologik o'zini boshqarish komponentlari – maqsad qo'yish, refleksiya va prognostik rejalash bilan integratsiyalandi;
- "AKME-FIT" monitoring kartasi tashqi yuklama, RPE, bajarish sifati va shaxsiy refleksiyani bitta pedagogik qaror mexanizmidagi birlashtiradi;
- yuklamani oshirish, saqlash yoki yengillashtirish qarori faqat absolyut natijaga emas, ichki javob, texnika, tiklanish va akmeologik maqsadga moslikka asoslandi;

- metodika talabani jismaniy tarbiya jarayonidagi subyekt pozitsiyasini rivojlantirish va oliy ta'limdan keyingi mustaqil sog'lom jismoniy faollikni boshqarishga tayyorlash imkoniyatini beradi.

“AKME–FIT” metodikasini amaliy tajriba-sinovdan o'tkazishda eksperimental dizayn yuklamaning o'zini emas, yuklamani boshqarish usulini qiyoslashga qurilishi kerak. Nazorat guruhida o'quv dasturidagi umumiy mashg'ulotlar amaldagi metodika asosida tashkil etiladi, tajriba guruhida esa shu mazmun start-profil, shaxsiy mikro-maqсад, RPE monitoringi, refleksiya va individual korreksiya bilan boyitiladi. Mashg'ulotlarning umumiy yo'nalishi va ajratilgan vaqtni imkon qadar bir xil saqlash metodikaning aynan pedagogik ta'sirini tahlil qilishga yordam beradi.

Boshlang'ich diagnostikada jismoniy tayyorgarlikning o'quv dasturiga mos testlari, dam olishdagi yurak urish tezligi, subyektiv tayyorlik, RPE shkalasini tushunish va akmeologik o'zini boshqarish bo'yicha qisqa so'rov/kuzatuv kartasidan foydalanish mumkin. Oraliq monitoringda barcha testlarni takrorlash shart emas; session-RPE, texnika sifati, muntazamlik, tiklanish va mikro-maqсадning bajarilishi yetarli informativ ko'rsatkich bo'lishi mumkin. Yakuniy bosqichda esa boshlang'ich o'lchovlar qayta olinib, individual progress va guruhlararo farqlar birgalikda tahlil qilinadi.

O'lchash ishonchliligini oshirish uchun testlar bir xil vaqt oralig'ida, imkon qadar bir xil tashqi sharoitda va yagona yo'riqnoma asosida o'tkazilishi zarur. RPE shkalasi bilan ishlashda dastlabki kalibrlash mashg'ulotlari tashkil etilishi, talabaga “yengil”, “o'rtacha”, “qiyin” zo'riqishning o'z tanasidagi belgilarini anglashga yordam berilishi maqsadga muvofiq. Subyektiv ko'rsatkichlar tibbiy tashxis sifatida talqin qilinmaydi; ular pedagogik monitoring va o'zini boshqarish kompetensiyasini shakllantirish uchun xizmat qiladi.

Amaliyotda AKME–FIT kartasini qog'oz shaklda yoki oddiy elektron jurnal ko'rinishida yuritish mumkin. Elektron shakl individual dinamika grafiklarini avtomatik chiqarish, mashg'ulotlar bo'yicha RPE va progressni ko'rish hamda o'qituvchining ortiqcha hujjat yukini kamaytirishga yordam beradi. Bunda faqat zarur minimal ma'lumotlar yig'ilishi, talabalar ma'lumotlari maxfiyligi va ulardan faqat ta'limiy maqsadda foydalanish tamoyiliga rioya qilinishi kerak.

O'qituvchi uchun asosiy amaliy tavsiya – individualizatsiyani har bir talaba uchun butunlay alohida dars tuzish deb tushunmaslikdir. Guruhning umumiy maqsadi va mashq kompleksi saqlanadi, individualizatsiya esa 3–4 boshqariladigan parametr: davomiylik, temp/intensivlik, takrorlar hajmi, tanaffus va murakkablik darajasida amalga oshiriladi. Shu yondashuv ommaviy oliy ta'lim sharoitida metodikani real joriy qilish imkonini beradi.

Xulosa.

1. Akmeologik o‘zini boshqarish kompetensiyasi individual jismoniy yuklamani talabning shaxsiy taraqqiyoti bilan bog‘lovchi pedagogik mexanizm sifatida namoyon bo‘ladi.

2. Individual yuklamani optimallashtirish uchun yagona normativ yoki bitta fiziologik ko‘rsatkich yetarli emas; funksional holat, RPE, texnika, tiklanish, motivatsiya va refleksiya birgalikda talqin qilinishi lozim.

3. Taklif etilgan “AKME–FIT” modeli start-profil → shaxsiy akme-maqсад → individual faoliyat → refleksiya-korreksiya sikli orqali yuklamani muntazam qayta loyihalashni ta’minlaydi.

4. Monitoringning maqsadi ma’lumot yig‘ish emas, pedagogik qaror qabul qilish va talabaga o‘z jismoniy rivojlanishini anglatishdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi O‘RQ-1123-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi: Lex.uz.

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

3. Foster C., Florhaug J.A., Franklin J., Gottschall L., Hrovatin L.A., Parker S., Doleshal P., Dodge C. A new approach to monitoring exercise training. Journal of Strength and Conditioning Research. 2001;15(1):109–115. DOI: 10.1519/00124278-200102000-00019.

4. Halson S.L. Monitoring training load to understand fatigue in athletes. Sports Medicine. 2014;44(Suppl 2):S139–S147. DOI: 10.1007/s40279-014-0253-z.

5. Mann T., Lamberts R.P., Lambert M.I. Methods of prescribing relative exercise intensity: physiological and practical considerations. Sports Medicine. 2013;43(7):613–625. DOI: 10.1007/s40279-013-0045-x.

6. Yessenamanova K., Arinova B. et al. Development of acmeological competence in rising social teachers. Frontiers in Education. 2022;7:901050. DOI: 10.3389/educ.2022.901050.