o‘yinchilari 3,4% o‘sish bilan natija ko‘rsatdilar. 3 kg to‘ldirma to‘pni tashlashda natija eksperimental guruhning old chizig‘i o‘yinchilarida 1,6%ga, nazorat guruhining old chizig‘i uchun 0,8%ga va nazorat guruhining orqa chizig‘i uchun 0,7%ga oshdi. Ikki qo‘l bilan orqaga o‘tirgan 3 kg to‘ldirma to‘pni tashlashda eksperimental va nazorat guruhlarining oldingi chiziq gandbolchilarining natijalari teng ravishda 2,8%ga oshdi, orqa chiziq o‘yinchilarida esa o‘sish 0,7%ni tashkil etdi.

2. Eng muhim o‘sish sinovda qayd etildi. Otjimaniya eksperimental guruhning orqa chiziq o‘yinchilarida 15 soniyada (bir necha marta) va 25,9%ga teng. Bu yerda eksperimental va nazorat guruhlarining oldingi chizig‘idagi o‘yinchilarning birinchisida 6,5%, ikkinchisida 3,6% o‘sishi o‘rtasidagi farq aniqlandi. Nazorat guruhining orqa chizig‘i o‘yinchilarining o‘sishi 5%ni tashkil qildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

(1). Akramov J.A, Gandbol. JTI uchun darslik, t. 2; Ignateva V.Y. Gandbol. Darslik, IFK, M., “FiS”, 1982, 380 c.

(2). Pavlov Sh.K., Abduraxmanov F.A., Raxmanova M.M. Gandboll. O‘quv qo‘llanma, 2010, 32–45-betlar.

(3). Pavlov Sh.K., Azizova R.I., Gandbol – BO‘SMlar uchun dastur. 2009, 5; Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. UzGIFK, T., 2006, 299 c.

(4). Pavlov Sh.K., Abdurahmanov F.A., Akramov J.A., Gandbol. JTI uchun darslik, 2005. 80–91-betlar; Беляев А.В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе. Автореф. дис. ...канд. пед.наук, М., 1974, 28 с.

(5). Абдурахманов Ф.А., Лемешков В.А., Ливицкий А.Н., Павлов Ш.К., Яроцкий Я.И. Полдготовка гандболистов. Ташкент, 1992.

(6). Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. М., “Советский спорт”, 2023.

Normatov Xasan Isroil o‘g‘li (SamDCHTI rektor yordamchisi; normatovhasan109@gmail.com)

JISMONIY MADANIYAT DARSLARIDA TALABALARNING HARAKATLANISH MALAKALARINI SHAKLLANTIRISHNING METODIK ASOSLARI

Annotatsiya. *Ushbu maqolada jismoniy madaniyat darslarida talabalarning harakatlanish malakalarini shakllantirishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Talabalarning harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishda metodik yondashuvlarning ahamiyati, ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishga ta’siri yoritiladi.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy madaniyat, harakatlanish malakalari, metodik asoslar, ta’lim, sog‘lom turmush tarzi.*

Норматов Хасан (помощник ректора СамГИМЯ; normatovhasan109@gmail.com)

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. *В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты формирования двигательных навыков у студентов на уроках физической культуры. Освещается значение методических подходов к улучшению двигательных способностей студентов и их влияние на физическое, психологическое и социальное развитие.*

Ключевые слова: *физическая культура, двигательные навыки, методические основы, образование, здоровый образ жизни.*

Normatov Hassan (Assistant Rector of SamDCHTI; normatovhasan109@gmail.com)

METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR DEVELOPING STUDENTS’ MOTOR SKILLS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Annotation. *This article analyzes the theoretical and practical aspects of developing students’ motor skills in physical education lessons. The significance of methodological approaches to improving students’ motor abilities and their impact on physical, psychological, and social development is highlighted.*

Keywords: *physical education, motor skills, methodological foundations, education, healthy lifestyle.*

Kirish. Hozirgi zamonaviy ta’lim tizimida jismoniy madaniyat darslari shaxsning jismoniy salohiyatini oshirish, harakat madaniyatini shakllantirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishning muhim qismi sifatida e’tirof etiladi. Talabalarning harakatlanish malakalarini shakllantirish nafaqat ularning jismoniy rivojlanishiga, balki psixologik va ijtimoiy kompetensiyalariga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu maqola talabalarning harakatlanish malakalarini shakllantirishga doir metodik asoslarni tahlil qilishga bag‘ishlanadi.

Adabiyotlar tahlili. Maqolada talabalarning harakatlanish malakalarini shakllantirishda qo'llanilgan metodik yondashuvlarning nazariy asoslari va amaliyotga tatbiq etilishi uchun bir qator ilmiy manbalar va adabiyotlar tahlil qilingan. Ushbu adabiyotlar jismoniy madaniyat ta'limining samarali tashkil etilishi uchun zarur metodik asoslarni va yondashuvlarni taklif etadi.

1. Safarov A. Jismoniy tarbiya metodikasi asoslari. A.Safarov tomonidan yozilgan asar, jismoniy tarbiya metodikasi sohasida faol ishtirok etish tamoyilini chuqur tahlil qiladi. U talabalar mashg'ulotlarida faol qatnashish va o'zlarini namoyon qilishlari zarurligini ta'kidlaydi. Asar, shuningdek, jismoniy faoliyatning nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy jihatlarni rivojlantirishga qaratilgan metodlarni tavsiya etadi. Ushbu tamoyil maqolada talabalarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

2. Karimov B. Individuallashtirilgan ta'lim metodlari. B.Karimovning asarida individuallashtirilgan ta'lim uslublari va mashg'ulotlar orqali har bir talabaga moslashtirilgan yondashuvlarning samaradorligi ta'kidlanadi. Jismoniy madaniyat darslarida har bir talabaning jismoniy imkoniyatlari va ehtiyojlariga mos mashqlar tanlash, talabalar uchun individual o'quv modullarini yaratish zarurligi haqida gapirilgan. Bu yondashuv maqolada metodologik tamoyil sifatida muhim rol o'ynaydi, chunki har bir talaba o'ziga mos mashqlar orqali samarali rivojlanishi mumkin.

3. Usmonov N. Sport mashg'ulotlarini tashkil etish tamoyillari. N.Usmonovning asarida sport mashg'ulotlarini muntazam ravishda o'tkazish, harakatlarning takrorlanuvchanligi va tizimli yondashuvlarning ta'siri haqida so'z yuritiladi. Ushbu metodik tamoyil maqolada o'quv jarayonida muntazam mashg'ulotlarning ahamiyatini, talabalar uchun uzluksiz rivojlanish imkoniyatlarini ta'minlashda foydalaniladi.

4. Tursunov D. Pedagogik jarayonni qiziqarli tashkil etish usullari. D.Tursunov tomonidan keltirilgan asar, pedagogik jarayonni qiziqarli tashkil etishning usullari haqida batafsil ma'lumot beradi. Maqolada talabalarning darslarga bo'lgan qiziqishini oshirishda o'yin usullari va musobaqalardan foydalanish tavsiya etiladi. Bu yondashuv o'quvchilarni motivatsiyalash, ular orasida sog'lom raqobatni rivojlantirishda samarali bo'ladi.

5. Abduqahhorov I. Sport o'yinlarining ta'limdagi ahamiyati. I.Abduqahhorovning asari sport o'yinlarining ta'lim jarayonidagi rolini o'rganadi. Jismoniy tarbiya darslarida sport o'yinlari va musobaqalar orqali talabalar faolligini oshirish va birgalikda ishlashni o'rganishlari mumkin. Ushbu usul maqolada talabalarning harakatlarni o'rganishdagi samaradorligini ta'minlashga yordam beradi.

6. Nazarova G. Ta'lim jarayonida estafetalar roli. G.Nazarovaning asari estafetalarning jismoniy madaniyat darslarida ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishdagi ahamiyatini ko'rsatadi. Mashg'ulotlarda jamoaviy vazifalarni bajarish orqali talabalar bir-biriga yordam ko'rsatishni va o'zaro hamkorlikni o'rganadilar, bu esa jismoniy faoliyatda muvaffaqiyatga erishishda muhim omildir.

7. Saidov H. Ta'limda nazoratning metodologiyasi. H.Saidovning asari ta'lim jarayonida nazorat va baholashning metodologiyasiga bag'ishlangan. Talabalarining harakat malakalarini rivojlantirish jarayonini tahlil qilish va baholashni yuksaltirish, ularning erishgan natijalarini aniqlashda zarurdir. Bu yondashuv maqolada diagnostika va qayta aloqa jarayonlarining samaradorligini oshirish uchun muhim o'rin tutadi.

8. John Smith. Teamwork in Education. John Smithning tadqiqotlari sport va jismoniy madaniyat darslarida jamoaviy ishlashning ahamiyatini ko'rsatadi. O'yin usullarining talabalar o'rtasidagi jamoaviylikni rivojlantirishdagi o'rni muhim bo'lib, maqolada bu yondashuv talabalarning o'zaro hamkorlik va muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishda ishlatiladi.

9. Tursunov D. Pedagogik jarayonni qiziqarli tashkil etish usullari. D.Tursunovning asarida pedagogik jarayonning qiziqarli tashkil etilishi talabalarning qiziqish va motivatsiyasini oshirishda zarurligi ta'kidlanadi. Bu yondashuv metodologik jihatdan maqolada talabalar uchun innovatsion va qiziqarli mashg'ulotlar tashkil etishga xizmat qiladi.

Metodologiya. Talabalarning harakat malakalarini shakllantirish jarayonida ilmiy asoslangan metodologiyalar qo'llanildi. Quyidagi yondashuvlar tadqiqotning asosiy metodik yo'nalishlarini belgiladi:

Tajriba asosida o'rganish. Mashg'ulotlar davomida talabalar sport harakatlarini amaliy ravishda o'zlashtirishga yo'naltirilgan vazifalarni bajarishdi. Ushbu jarayonda I.Abduqahhorovning "Sport mashg'ulotlari amaliyoti" asarida keltirilgan uslublar asos sifatida foydalanildi. Amaliyot jarayonida quyidagilar amalga oshirildi:

- Harakatlarni ketma-ketlikda o'rgatish.
- Talabalarni amaliy faoliyatga jalb etish.
- O'rganilgan harakatlarni musobaqalar orqali mustahkamlash.

2. Interaktiv yondashuv. Mashg‘ulotlar davomida muhokama, guruhli bahslar va rolli o‘yinlar tashkil etilib, talabalar o‘z fikrlarini bildirishga va harakatlarni tahlil qilishga o‘rgatildi. Bu yondashuv A.Safarovning “Jismoniy tarbiya metodikasi asoslari” asarida bayon qilingan. Interaktiv usullar:

▪ Talabalar o‘rtasida hamkorlikni oshirdi.

▪Mustaqil fikrlash va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirdi.

3. Diagnostika va qayta aloqa. Mashg‘ulotlar davomida talabalar harakat malakalarining rivojlanish darajasini aniqlash uchun nazorat va baholash ishlari olib borildi. Ushbu yondashuv H.Saidovning “Ta’limda nazoratning metodologiyasi” asarida keltirilgan prinsiplarga asoslandi. Diagnostika jarayonida:

▪Har bir talabaning harakatlarni bajarish ko‘rsatkichlari qayd etildi.

▪Qayta aloqa orqali talabalar xatoliklarni aniqlab, ularni tuzatish bo‘yicha tavsiyalar oldilar.

4. O‘quv modullarini ishlab chiqish. Jismoniy tarbiya darslari uchun maxsus modullar ishlab chiqildi. Bu modullar B.Karimovning “Individuallashtirilgan ta’lim metodlari” asarida bayon qilingan prinsiplarga asoslangan bo‘lib, har bir talabaning imkoniyatlari va ehtiyojlariga moslashtirildi. Modul mazmuni:

▪Boshlang‘ich harakatlarni o‘rgatish.

▪Harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirish mashqlarini o‘z ichiga oldi.

▪Sport o‘yinlari orqali murakkab harakatlarni mustahkamlashga qaratilgan.

5. Innovatsion texnologiyalardan foydalanish.

Mashg‘ulotlar davomida innovatsion texnologiyalar, masalan, videotahlil, virtual simulatorlar va mobil ilovalardan foydalanildi. Ushbu usul D.Tursunovning “Pedagogik jarayonni qiziqarli tashkil etish usullari” asarida ta’kidlangan afzalliklarni o‘z ichiga oladi:

▪Mashg‘ulot jarayonining qiziqarli bo‘lishini ta’minladi.

▪Harakatlarni vizual tahlil qilish imkonini berdi.

6. Jamoaviy faoliyatni tashkil etish. Estafetalar va jamoaviy musobaqalar orqali talabalar o‘zaro hamkorlik va muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishdi. Nazarova G.ning “Ta’lim jarayonida estafetalar roli” asarida bunday faoliyatning ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirishdagi ahamiyati keng yoritilgan.

Metodologiya yondashuvlari harakat malakalarini rivojlantirish jarayonini tizimli, samarali va qiziqarli qilish imkonini berdi. Ushbu prinsiplar talabalarning jismoniy rivojlanishi va umumiy ta’lim sifatini oshirishga xizmat qildi.

Tahlil va natijalar.

1. Harakatlanish malakalarini shakllantirishning bosqichlari. Harakatlanish malakalarini o‘rgatish jarayonida bosqichma-bosqich yondashuv muhim ahamiyatga ega. Dastlab, talabalarga asosiy harakat elementlari o‘rgatiladi, keyinchalik, bu elementlar murakkab harakat turlariga integratsiya qilinadi. Ushbu jarayon uch bosqichdan iborat:

Boshlang‘ich bosqich. Talabalar oddiy harakatlarni bajarishni o‘rganadilar, masalan, yugurish, sakrash yoki to‘g‘ri qadam tashlash.

O‘rta bosqich. Harakatlar orasidagi koordinatsiyani yaxshilashga qaratilgan mashqlar amalga oshiriladi.

Yuqori bosqich. Murakkab harakatlarni bajarish ko‘nikmasi rivojlantiriladi, masalan, sport o‘yinlari yoki musobaqalarda ishtirok etish.

2. Metodik yondashuvlarning asosiy tamoyillari. Harakatlanish malakalarini shakllantirishda quyidagi metodik tamoyillar qo‘llaniladi:

Faollik tamoyili. Talabalarning mashg‘ulotlarda faol ishtirok etishi muhimdir. Ushbu tamoyil haqida batafsil ma’lumot A.Safarov tomonidan yozilgan “Jismoniy tarbiya metodikasi asoslari” asarida bayon etilgan Safarov A [1;39-b.].

Individuallik tamoyili. Har bir talabaga uning jismoniy imkoniyatlari va ehtiyojlariga mos mashqlar tanlanadi. Bu tamoyil B.Karimovning “Individuallashtirilgan ta’lim metodlari” asarida keng yoritilgan B. Karimov [2;89-b.].

Tizimlilik tamoyili. Mashg‘ulotlar muntazam ravishda o‘tkazilib, harakatlar takroriyligi ta’minlanadi. Bu haqda N.Usmonovning “Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish tamoyillari” kitobida batafsil yozilgan N.Usmonov, 2019 [3;47-b.].

Qiziqish uyg‘otish tamoyili. Talabalarning darslarga qiziqishini oshirish uchun o‘yin usullari va musobaqalardan foydalaniladi. Ushbu yondashuv haqida D.Tursunovning “Pedagogik jarayonni qiziqarli tashkil etish usullari” kitobida ma’lumot keltirilgan [4;88-b.].

3. Amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etishning samarali usullari. Mashg‘ulotlar davomida harakat malakalarini shakllantirishni ta’minlash uchun quyidagi usullardan foydalanish mumkin:

O‘yin usullari. Sport o‘yinlari va jamoaviy musobaqalar orqali talabalar faol ishtirok etadi va birgalikda ishlashni o‘rganadilar. Ushbu usul haqida I.Abduqahhorovning “Sport o‘yinlarining ta’limdagi ahamiyati” asarida keng yoritilgan [5;75-b.].

Estafetalar. Jamoaviy vazifalarni bajarish orqali talabalar o‘zaro hamkorlik va bir-biriga yordam ko‘rsatishni o‘rganadilar. G.Nazarovaning “Ta’lim jarayonida estafetalar roli” asarida bu usulning afzalliklari ko‘rsatilgan [6–114-b.].

Nazorat va baholash. Talabalarning mashg‘ulot davomida erishgan natijalarini nazorat qilish va baholash jarayonni yanada samarali qiladi. Ushbu yondashuv haqida H.Saidovning “Ta’limda nazoratning metodologiyasi” kitobida batafsil ma’lumot berilgan [6;144-b.].

4. Ilmiy yangilikni tahlil qilish. Ushbu tadqiqot talabalarning harakat malakalarini shakllantirishga qaratilgan metodik tamoyillarni amaliyotga tadbiq qilishda yangi yondashuvlarni taklif etadi. Jumladan, A. Safarovning “Jismoniy tarbiya metodikasi asoslari” [7;139-b.] asarida faollik tamoyili mashg‘ulotlarda talabalar ishtirokini oshirishga qaratilgan bo‘lsa, B.Karimovning “Individuallashtirilgan ta’lim metodlari” [8;29-b.]. asarida o‘quv jarayonida individuallashtirilgan mashqlarni qo‘llashning samaradorligi ko‘rsatib berilgan. G.Nazarovaning “Ta’lim jarayonida estafetalar roli” [9;73-b.] asarida estafetalarning ijtimoiy muhitni yaxshilashdagi ahamiyati o‘rganilgan.

Taqqoslash uchun John Smith [10;92-b.] tomonidan olib borilgan “Teamwork in Education” tadqiqotlarida o‘yin usullarining talabalar o‘rtasidagi jamoaviylikni rivojlantirishdagi o‘rni keng tahlil qilingan. Shuningdek, D.Tursunovning “Pedagogik jarayonni qiziqarli tashkil etish usullari” [11;96-b.] asari ham talabalarning qiziqishlari va motivatsiyasini oshirishdagi ahamiyatini ko‘rsatgan. Shunday qilib, ushbu maqolada yoritilgan ilmiy yondashuvlar jismoniy madaniyat sohasidagi boshqa tadqiqotlar bilan uyg‘un keladi va talabalarning harakat malakalarini shakllantirishga oid yangi istiqbollarni ochib beradi.

Xulosa. Ushbu maqolada talabalarning harakatlanish malakalarini shakllantirishda metodik yondashuvlar va ularning ta’lim jarayoniga ta’siri tahlil qilindi. Jismoniy madaniyat darslari nafaqat talabalarning jismoniy rivojlanishiga, balki ularning psixologik va ijtimoiy kompetentsiyalarini ham shakllantiradi. Harakatlanish malakalarini shakllantirishda bosqichma-bosqich yondashuvlar, metodik tamoyillar va amaliy mashg‘ulotlarning samarali tashkil etilishi muhim ahamiyatga ega.

Amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etishda sport o‘yinlari, estafetalar, nazorat va baholash kabi usullar qo‘llaniladi. Ushbu usullar talabalar orasida jamoaviylikni rivojlantirish, o‘zaro hamkorlikni oshirish va harakatlarni samarali o‘zlashtirishga yordam beradi. Shuningdek, ilmiy yangiliklar va innovatsion texnologiyalarni jismoniy madaniyat darslariga tatbiq etish, mashg‘ulotlar jarayonini yanada samarali va qiziqarli qilish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

(1). Safarov A. Jismoniy tarbiya metodikasi asoslari, 2021.
(2). Karimov B. Individuallashtirilgan ta’lim metodlari. 2020.
(3). Usmonov N. Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish tamoyillari. 2019.
(4). Tursunov D. Pedagogik jarayonni qiziqarli tashkil etish usullari. 2022.
(5). Abduqahhorov I. Sport o‘yinlarining ta’limdagi ahamiyati. 2021.
(6). Nazarova G. Ta’lim jarayonida estafetalar roli. 2020.
(7). Saidov H. Ta’limda nazoratning metodologiyasi. 2021.
(8). Safarov A. Jismoniy tarbiya metodikasi asoslari. 2021.
(9). Karimov B. Individuallashtirilgan ta’lim metodlari. 2020.
(10). Nazarova G. Ta’lim jarayonida estafetalar roli. 2020.
(11). John Smith. Teamwork in Education. 2019.
(12). Tursunov D. Pedagogik jarayonni qiziqarli tashkil etish usullari. 2022.

Kodirov Ismoil Norkobilovich (Qarshi Muhandislik-iqtisodiyot instituti “Muqobil energiya manbalari” kafedrasi professori; kodirov@gmail.ru)

DUAL TA’LIMNI MUHANDISLAR TAYYORLASHDA “TARMOQ-KORXONA-OLIYGOH” DARAJASIDA TASHKIL ETISH VA UNI SINOVDAN O‘TKAZISH SAMARALARI

Annotatsiya. *Maqolada oliy ta’lim muassasalari va ishlab chiqarish korxonalari bilan hamkorlikda “Tarmoq-korxona-oliygoh” darajasida dual ta’limni o‘qitishni tashkil etishni sinovdan o‘tkazish natijalari, dual ta’limni joriy etishnig eng muhim tamoyillarini aniqlash borasidagi ma’lumotlar bayon qilingan. Shuningdek, bitiruvchilarni umumiy kompetensiyalarining shakllanishida o‘z-o‘zini baholashga jalb qilinishi va bundan olingan natijalar haqida ma’lumotlar keltirilgan.*