[3]. Sorby S.A., Baartmans B. (2000). The Development and Assessment of a Course for Enhancing the 3D Spatial Visualization Skills of First Year Engineering Students. Journal of Engineering Education, 89(3), p. 301–307.

[4]. Brown P., Hames I. (2012). Integration of CAD Tools in Engineering Drawing Courses: A Statistical Analysis. European Journal of Engineering Education, 37(4), p. 399–412.

[5]. Muxtorov X.T., Xoliqov A.A. (2020). KOMPAS-3D tizimida muhandislik grafikasini o‘qitish uslubiyati. Toshkent, TDTU nashriyoti. 188-bet.

[6]. Mirzayev B.O. (2021). GeoGebra muhitida proyeksion vazifalarni dinamik modellashtirishning o‘quv samaradorligi. Pedagogika fanlari nomzodi dissertatsiyasi, Toshkent.

[7]. Hohenwarter M., Jones K. (2007). Ways of linking geometry and algebra: the case of GeoGebra. Proceedings of the British Society for Research into Learning Mathematics, 27(3), p. 126–131.

[8]. Autodesk Education Community. (2023). AutoCAD in the Classroom, Best Practices for Instructors. https://www.autodesk.com/education.

[9]. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-oktabrdagi «O‘zbekiston Respublikasida matematik ta’limni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida» PF-5847-farmoni. Qonun hujjatlari ma’lumotlar bazasi.

[10]. Tolvanen S., Korhonen T. (2022). Digital Tools in Engineering Education: Revisiting Spatial Reasoning Development. Journal of Technology and Design Education, 32(1), p. 119–141.

Bekchanov Ma’mur Toxir o‘g‘li (Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti “Srort o‘yinlari” kafedrasi dotsenti)

TALABALAR JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARINING TASHKILIY-USLUBIY ASOSLARI

Annotatsiya. *Maqolada talaba yoshlar faoliyatida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini o‘rni va ahamiyati tahlil etilgan. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining tashkiliy-uslubiy jihatlarini bugungi zamon talablari asosida takomillashtirsh va ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish orqali kasbiy faoliyatga tayyorlash masalalari bayon etilgan.*

Kalit so‘zlar: *oliy ta’lim muassasalari, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari, talaba yoshlar jismoniy tayyorgarligi, mashg‘ulotning tashkiliy-usbuiy jihatlari.*

Бекчанов Мамур Тохир угли (доцент кафедры «Спортивных игр», Ургенчский государственный университет имени Абу Райхана Беруни

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ СТУДЕНТОВ

Аннотация. *В статье проанализированы роль и значение занятий по физическому воспитанию и спорту в деятельности студенческой молодежи. Также изложены вопросы совершенствования организационно-методических аспектов занятий по физическому воспитанию и спорту на основе современных требований, а также подготовки студентов к профессиональной деятельности путем повышения уровня их физической подготовленности.*

Ключевые слова: *высшие образовательные учреждения, занятия по физическому воспитанию и спорту, физическая подготовленность студенческой молодежи, организационно-методические аспекты занятий.*

Bekchanov Mamur Toxir ogli (Associate professor of the department of Sports Games, Urgench state university named after Abu Rayhan Beruni)

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES FOR STUDENTS

Annotation. *The article analyzes the role and significance of physical education and sports activities in the lives of students. It also discusses the improvement of the organizational and methodological aspects of physical education and sports activities based on modern requirements, as well as the preparation of students for professional activity through enhancing their level of physical fitness.*

Keywords: *higher educational institutions, physical education and sports activities, physical fitness of students, organizational and methodological aspects of training.*

Kirish. Respublikamizda oliy ta’lim tizimini keng qamrovli va tubdan isloh qilish jarayonlari amalga oshirilayotgan hozirgi davrda jismoniy tarbiya barcha oliy ta’lim muassasalari faoliyatining muhim tarkibiy qismi sifatida alohida ahamiyat kasb etmoqda. Jamiyatning izchil rivojlanishi ko‘p jihatdan yoshlar, jumladan, talaba-yoshlarning ijtimoiy hayotning turli sohalarida faol, tashabbuskor va yaratuvchanlik bilan ishtirok etishiga bog‘liqdir.

Shu nuqtayi nazardan, sog‘lom turmush tarzi, faol uzoq umr ko‘rish hamda shaxsning o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishi kabi qadriyatlar jamiyat taraqqiyotining muhim shartlaridan biri sifatida na-

moyon bo‘ladi. Mazkur omillar jismoniy tarbiyaning shaxsning har tomonlama kamol topishi, ayniqsa oliy ta’lim muassasalarida ta’lim olish jarayonida uning jismoniy, funksional va ijtimoiy rivojlanishida muhim o‘rin egallashini ko‘rsatadi.

Axborot oqimlarining uzluksiz ortib borishi hamda o‘zlashtirilayotgan bilimlar hajmining keskin ko‘payishi sharoitida oliy ta’lim muassasalari talaba-yoshlarining jismoniy tarbiyasi alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki oliy ta’lim muassasalarida ta’lim olish jarayonida talabalar katta hajmdagi aqliy va asabiy yuklamalarga duch keladilar. Shu sababli muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish asabiy zo‘riqishlarning salbiy oqibatlarini kamaytirish va bartaraf etishda samarali vosita sifatida e’tirof etiladi. Jismoniy mashqlar bir faoliyat turidan boshqasiga bosqichma-bosqich o‘tishga imkon yaratib, talabalarning aqliy va jismoniy ishchanlik qobiliyatini saqlash hamda faollashtirishga xizmat qiladi, shuningdek, ularning salomatligini mustahkamlash uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. L.K.Fedyakina, Y.G.Pгытkovalarning ta’kidlashicha oliy ta’-lim muassasalari talabalarining jismoniy tarbiya jarayonini optimallashtirish hamda ularning yuqori darajadagi salomatligini ta’minlash masalasi hozirgi kunda ham o‘quvchi-yoshlar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va amaliyoti uchun dolzarb muammolardan biri bo‘lib qolmoqda.

V.B.Mandrikov, V.D.Getmanlarning fikricha talaba-yoshlarning salomatligini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlari va jismoniy sifatlari darajasini oshirish har tomonlama jismoniy rivojlanishni ta’minlashning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

T.V.Skoblikova, V.N.Kovalenkolar zamonaviy sharoitlarda jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etish, ommaviy sport tadbirlarini rivojlantirish hamda talabalarda jismoniy madaniyatni shakllantirish oliy ta’lim muassasalari faoliyatining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida e’tirof etiladi. Shu bilan birga, talabalarning jismoniy tarbiya jarayonida hal etilishi lozim bo‘lgan asosiy vazifalar qatoriga ularni har tomonlama jismoniy rivojlantirish hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishini ilmiy ishlarida ko‘rsatib o‘tganlar.

Hozirgi davrda oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari talabalarda shaxsiy jismoniy sifatlar darajasini muntazam oshirib borishga bo‘lgan motivatsiyani shakllantirish va mustahkamlashdan iborat. Shu bilan birga, ularning o‘z salomatligini saqlashga qaratilgan qoidalarga rioya etish ko‘nikmalarini shakllantirish, sog‘lom turmush tarzini olib borish malakalarini egallash hamda jismoniy tarbiya sohasiga oid keng qamrovli nazariy bilimlarni o‘zlashtirish ham muhim vazifalar sirasiga kiradi [7,9]

Ko‘plab mualliflarning tadqiqotlari natijalari shuni ko‘rsatadiki, talabalarning salomatligini mustahkamlash hamda ularning jismoniy va aqliy ishchanlik qobiliyatini oshirishda jismoniy tarbiya va sport vositalari muhim omil hisoblanadi. Shu sababli talabalarda o‘z jismoniy barkamolligini rivojlantirishning ahamiyatini anglash hamda unga ongli ravishda e’tibor qaratish zarurati tobora ortib bormoqda [7,8].

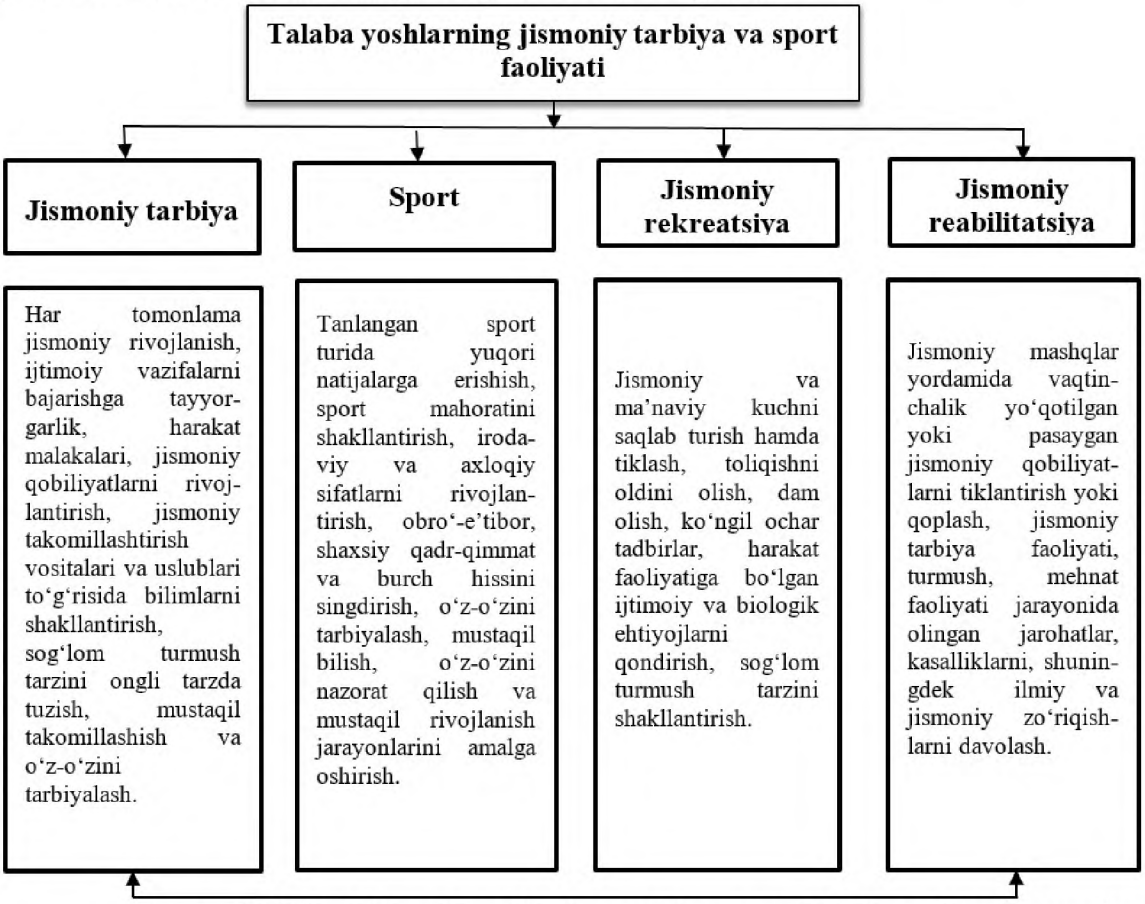
Bir qator mualliflarning ilmiy izlanishlarida oliy ta’lim muassasalarida ta’lim olayotgan talabalar jismoniy faolligini oshirish jarayonida chidamlilik va kuch kabi muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga ustuvor ahamiyat berish zarurligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Mazkur yondashuv talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, ularning funksional imkoniyatlarini kengaytirish hamda umumiy jismoniy rivojlanishini ta’minlashda muhim omil sifatida qaraladi [1,2,3,4].

Olimlarning tadqiqotlarida aniqlanishicha, harakat vazifalarini bajarish vaqtini qisqartirish va shu bilan birga ularning sonini oshirish, shuningdek, katta hajmdagi mustaqil mashg‘ulotlarni joriy etish orqali yuqori motor zichlik va shiddat bilan bajariladigan mashg‘ulotlardan foydalanish talabalarning sog‘lomlashtirish darajasini oshirishda yuqori samaradorlikni ta’minlaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, mazkur uslubiy yondashuvdan jismoniy tarbiya jarayonida foydalanish o‘quv yili yakunida talabalarning funksional holati va jismoniy sifatlarining sezilarli darajada o‘sishini ta’minlaydi. Bunda jismoniy ishchanlik qobiliyati, aerob imkoniyatlar darajasi oshadi, kardiorespirator tizim faoliyatining tejamkorligi yaxshilanadi hamda psixofiziologik ko‘rsatkichlarda ijobiy o‘zgarishlar kuzatiladi [5,6].

Tadqiqot metodologiyasi.O‘quvchi-yoshlarning jismoniy tarbiya jarayoniga sport mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan pedagogik texnologiyalarni joriy etish jismoniy tarbiya samaradorligini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi. Mashg‘ulot jarayoni texnologiyalarining yuqori samaradorligi o‘qitish ta’sirining yoshga xos biologik rivojlanish qonuniyatlariga mos kelishini ta’minlaydi. Bunda mashqlantiruvchi ta’sirlarning talabalarning jismoniy tayyorgarligi hamda funksional holatining individual darajasiga mosligi tamoyiliga qat’iy amal qilinishi zarur.

Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyani tashkil etish va tuzishning ko‘plab sxemalari mavjud bo‘lib, ular turli o‘qitish va rivojlantirish konsepsiyalari hamda metodologik yondashuvlarga asoslanadi 1-

rasm. Shunga qaramay, jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish va sport faoliyatining rivojlanib borayotgan salohiyati jismoniy takomillashuvning miqdoriy ko‘rsatkichlari, jismoniy sifatlar parametrlarining optimal rivojlanish nisbatlarini ta’minlash, jismoniy faollikka bo‘lgan individual qiziqish va ehtiyojlarning to‘liq qondirilishi hamda salomatlik darajasining oshishi bilan belgilanadi.



1-rasm. OTMlarda jismoniy tarbiya jarayonini nazorat qilishning pedagogik mexanizmi.

Har tomonlama jismoniy rivojlanishga erishish zarurati harakat vazifalarini bajarishning shunday rejimlaridan foydalanishni taqozo etadiki, bunda nafaqat katta mushak zo‘riqishlari, balki ko‘plab mushaklar va mushak guruhlarining faol ishtiroki ta’minlanadi. Bunday yondashuv jismoniy sifatlarning kompleks rivojlanishiga hamda organizmning funksional imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi So‘nggi yillarda pedagogika fanida, jumladan, jismoniy tarbiya sohasida ham o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish hamda ularning shaxsiy rivojlanishini ta’minlashga qaratilgan yondashuvlarga alohida e’tibor qaratilmoqda Jismoniy tarbiya jarayonining asosiy maqsadlariga erishish jismoniy mashqlarni asosiy pedagogik vosita sifatida qo‘llash orqali amalga oshiriladi. Shu nuqtayi nazardan, shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim tamoyillarini jismoniy tarbiya tizimiga integratsiyalash pedagogik vositalarni ilmiy asoslash hamda shaxs rivojlanishi mexanizmlarini samarali amalga oshirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishga xizmat qiladi. Bu jarayon talabalarning individual imkoniyatlari va ehtiyojlarini hisobga olgan holda shaxsga yo‘naltirilgan hamda rivojlantiruvchi ta’lim muhiti va pedagogik vaziyatlarni shakllantirish bilan bevosita bog‘liqdir.

Shaxsga yo‘naltirilgan ta’limning asosiy qoidalariga asoslangan jismoniy tarbiya jarayoni quyidagi talablarning bajarilishini ta’minlashi kerak:

–mashg‘ulotlar jarayonidagi umumiy muloqot muhiti talabalarda o‘zini hurmat qilish hissini shakllantirishi va o‘z faoliyatiga ongli ravishda munosib baho berishni tarbiyalashi kerak;

–pedagogik jarayon o‘qishga bo‘lgan motivatsiyaning ijtimoiy ahamiyatini ta’minlashi, ma’naviyatni rivojlantirishga yordam berishi, jamoaning birlashishiga ko‘maklashishi lozim;

–pedagogik jarayon talabalarning ijodiy imkoniyatlarini kengaytirishga, ularning bilish faoliyatini faollashtirishga yordam berishi zarur;

–talabalarning jismoniy tarbiyasi bilishga bo‘lgan ehtiyojlarni qondirishga qiziqishni oshirishga qaratilgan bo‘lishi lozim.

Tahlil va natijalar. So‘nggi yillarda jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanishga bo‘lgan motivatsiyaning pasayib borayotgani ushbu masalaning dolzarbligini yanada oshirmoqda. Natijada oliy ta’lim muassasalari talabalari orasida jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasining pasayishi, shuningdek, salomatlik ko‘rsatkichlarining yomonlashuvi kuzatilmoqda.

Inson salomatligiga ta’sir etuvchi omillar (JSST ma’lumotlariga ko‘ra) Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, inson salomatligi turli omillarning kompleks ta’siri ostida shakllanadi. Ushbu omillarning nisbiy ulushi quyidagicha taqsimlanadi:

•turmush tarzi – 50–55%,

•irsiyat (genetik/nasl) omillari – 15–20%,

•atrof-muhit (ekologik) omillar – 20–25%,

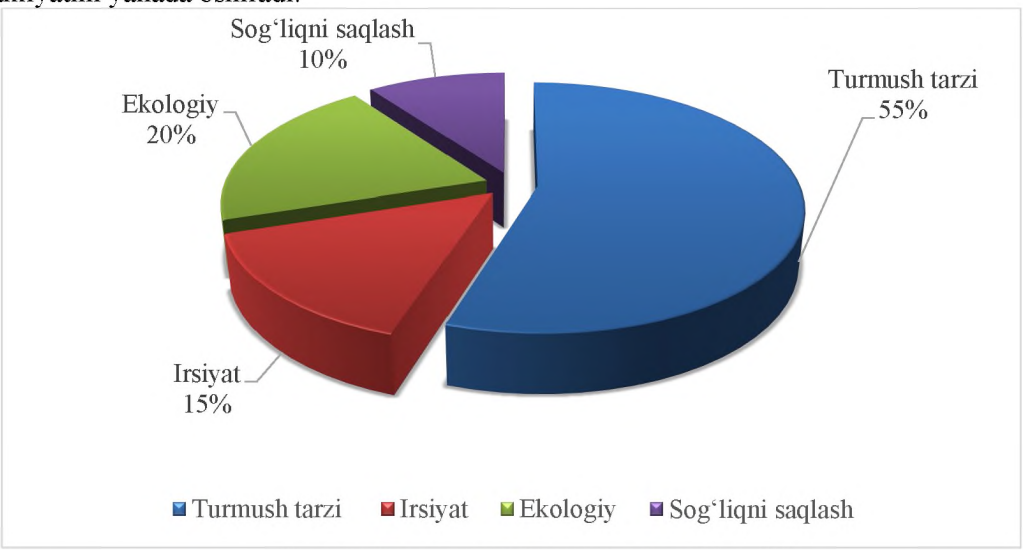
•sog‘liqni saqlash tizimi va tibbiy xizmatlar – 10–15% (2-rasm).

Mazkur ko‘rsatkichlar shuni anglatadiki, inson salomatligining asosiy qismi, ya’ni yarmidan ko‘prog‘i uning kundalik hayot tarzi bilan bevosita bog‘liqdir. Jumladan, jismoniy faollik darajasi, to‘g‘ri ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish, mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish kabi omillar yetakchi ahamiyat kasb etadi.

Irsiy omillar inson organizmining biologik xususiyatlari, kasalliklarga moyilligi va fiziologik imkoniyatlarini belgilab beradi. Shu bilan birga, ekologik omillar – havo, suv, tuproq sifati, iqlim sharoiti va yashash muhiti ham salomatlikka sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatadi.

Sog‘liqni saqlash tizimi esa kasalliklarning oldini olish, erta aniqlash va davolashda muhim rol o‘ynasa-da, uning umumiy salomatlikka ta’siri boshqa omillarga nisbatan nisbatan pastroq ulushni tashkil etadi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlari asosida xulosa qilish mumkinki, inson salomatligini mustahkamlashda eng muhim yo‘nalish turmush tarzini sog‘lomlashtirish, xususan, jismoniy faollikni oshirish va sog‘lom hayot tarzini shakllantirishdan iboratdir. Bu esa jismoniy tarbiya va sportning jamiyat hayotidagi ahamiyatini yanada oshiradi.



2-rasm. Inson sog‘ligiga ta’sir qiluvchi omillar.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasi inson salomatligini saqlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda har tomonlama uyg‘un jismoniy rivojlanishni ta’minlashdan iboratdir. Mazkur vazifalarni samarali hal etish umumrivojlantiruvchi hamda sog‘lomlashtirishga qaratilgan jismoniy mashqlarni bajarish sharoitlarini takomillashtirishga qaratilgan yondashuvlarni qayta ko‘rib chiqishni talab etadi.

Xulosa va takliflar. Shunday qilib, jismoniy tarbiya murakkab va ko‘p qirrali psixofiziologik jarayon bo‘lib, uning samaradorligi pedagogik hamda tashkiliy-texnik ko‘rsatkichlarga, shuningdek, metodik va texnik salohiyatga asoslanadi. “Pedagog – talaba” tizimida o‘quv jarayonining barcha elementlarini tahlil qilish natijasida uning eng zaif bo‘g‘ini aniqlangan bo‘lib, u pedagog va talaba o‘rtasida ob’ektiv axborot almashinuvi jarayonidir.

Yuqorida bayon etilganlardan kelib chiqib, talaba yoshlar jismoniy tarbiyasi tizimida shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi va funksional holatini diagnostika qilish hamda baholash masalalariga alohida e’tibor qaratish zarurligini ta’kidlash lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

(1). Федякина Л.К. Анализ исследований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов вузов. Физическое воспитание студентов. Харьков, ХООНОКУ–ХГАДИ, 2010, № 2, с. 119–123.

(2). Прыткова Е.Г. Актуальные проблемы и направления совершенствования вузовского физического воспитания. “Молодой ученый”, 2012, № 1, с. 118–122.

(3). Мандриков В.Б. Методы оценки физического и функционального состояния. Волгоград, изд-во ВолгГМУ, 2012, 48 с.

(4). Гетьман В.Д. Модель системы проверки и оценки физической подготовленности студентов. “Теория и практика физической культуры”, 2018, № 9, с. 45–48.

(5). Скобликова Т.В. Физическое воспитание как компонент целостной системы воспитания в вузе: Состояние, проблемы, перспективы развития. “Педагогическое образование и наука”, 2013, № 4, с. 18–25.

(6). Коваленко В.Н. Самостоятельная физическая тренировка с оздоровительной направленностью студентов. “Теория и практика физической культуры”, 2018, № 9, с. 48–51.

(7). Дворкин Л.С. Влияние занятий кондиционной тренировки на развитие физических возможностей студентов различных форм обучения. “Культура физическая и здоровье”, 2017, № 3 (63), с. 102–105.

(8). Зиновьев Н.А. Здоровье в системе ценностных ориентаций студентов в контексте спортивной деятельности. “Теория и практика физической культуры”, 2017, № 5, с. 19–20.

(9). Машарипов Ф.Т. Олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний тайёргарлиги ва ривожланишини оширишнинг табақалаштирилган модулли технологияси. “Fan – sportga” илмий-назарий журнал, Т., 2021, № 7, 58–61 [13.00.00 № 16].

Choriyev Jo‘raqul G‘afforovich (Denov Tadbirkorlik va pedagogika instituti dotsenti v.b., pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori; choriyev63@mail.ru)

O‘ZBEKISTON TALABALARI MILLATLARARO KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYASINING HOZIRGI HOLATI, DIAGNOSTIKA YO‘NALISHLARI VA RIVOJLANISH RESURSLARI

Annotatsiya. *Mazkur annotatsiyada O‘zbekiston talabalari millatlararo kommunikativ kompetensiyasining hozirgi holati, uni aniqlashga xizmat qiluvchi diagnostika yo‘nalishlari hamda rivojlantirish resurslari tahlil qilinadi. Tadqiqotda kommunikativ kompetensiya til bilish bilan cheklanmasdan, madaniyatlararo sezgirlik, bag‘rikenglik, tinglash madaniyati, bahsni konstruktiv olib borish, o‘z pozitsiyasini hurmat doirasida ifodalash va boshqa madaniy tajribani qabul qilish qobiliyatlari bilan bog‘liq integrativ sifat sifatida talqin etiladi. Shuningdek, oliy ta’lim muhitida kuzatuv, so‘rovnoma, refleksiv topshiriq, vaziyatli tahlil va guruhli loyiha kabi usullar asosida diagnostika olib borish imkoniyatlari yoritiladi. Annotatsiyada ta’limiy muhit, interfaol metodlar, akademik mobil muhit, talaba klublari va qo‘shma loyihalar millatlararo muloqotni mustahkamlovchi asosiy rivojlanish resurslari sifatida asoslanadi. Natijada ular talabalarning o‘zaro ishonchini kuchaytiradi, stereotiplarni kamaytiradi, hamkorlik ko‘nikmalarini chuqurlashtiradi, integratsiyani barqarorlashtiradi va ta’lim sifati uchun xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar: *millatlararo kommunikativ kompetensiya, multimadaniy ta’lim muhiti, diagnostika yo‘nalishlari, madaniyatlararo sezgirlik, bag‘rikenglik, ijtimoiy moslashuv, akademik hamkorlik.*

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ МЕЖНАЦИОНАЛЬНОЙ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ УЗБЕКИСТАНА, НАПРАВЛЕНИЯ ДИАГНОСТИКИ И РЕСУРСЫ РАЗВИТИЯ

Аннотация. *В аннотации анализируются современное состояние межнациональной коммуникативной компетенции студентов Узбекистана, направления её диагностики и ресурсы дальнейшего развития. Коммуникативная компетенция трактуется как интегративное качество, включающее не только владение языком, но и межкультурную чувствительность, уважение к иной позиции, навыки слушания, готовность к сотрудничеству и способность конструктивно разрешать коммуникативные затруднения. Особое внимание уделяется диагностическим возможностям наблюдения, анкетирования, рефлексивных заданий, ситуационного анализа, проектной работы и групповой дискуссии в поликультурной образовательной среде. Подчёркивается, что развитие данной компетенции обеспечивается открытым академическим климатом, интерактивными методами обучения, деятельностью студенческих клубов, совместными инициативами и практиками межкультурного взаимодействия. Сделан вывод о значении этих ресурсов для снижения стереотипов, укрепления доверия и повышения качества университетской коммуникации, а также для успешной социальной адаптации и ответственного академического партнёрства студентов в современной образовательной среде вуза.*