Sobirova Laylo Xudayberganovna (UrDU Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya fakulteti "Yakka kurash" kafedrasi o'qituvchisi; sobirovala7@gmail.com)

BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARINING EGILUVCHANLIK VA CHAQQONLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Annotatsiya. *Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar turli harakatlarga ega bo'lib, jismoniy mashqlar orqali harakat-sezgi mexanizmini rivojlantirish bilan birga, harakatlar koordinatsiyasini yaxshilashga yordam beradi. Shuning uchun mashg'ulotlar paytida mushaklarning muofiqligiga hamroh bo'ladigan taktik, sensor sezgilar uchun imkon yaratish kerak. Dastlabki holatlar, yo'nalishlar va mutaxassisning yordami bilan ta'minlangan mashqlarning aniqligi, zarur mushaklarning impulsini va harakat funksiyasini rivojlantirishni belgilaydi.*

Kalit so'zlar: *egiluvchanlik, chaqqonlik, dars, mashg'ulot, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy holat, harakat, faoliyat.*

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И БЫСТРОТЫ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Аннотация. *У детей младшего школьного возраста двигательная активность разнообразна, а физические упражнения способствуют развитию двигательно-сенсорных механизмов и улучшению координации движений. Поэтому необходимо создавать возможности для тактических, сенсорных ощущений, сопровождающих мышечную координацию во время тренировки. Исходные условия, направление и точность упражнений, предлагаемых специалистом, определяют развитие необходимых мышечных импульсов и двигательной функции.*

Ключевые слова: *гибкость, ловкость, урок, тренировка, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое состояние, движение, активность.*

METHOD FOR DEVELOPING FLEXIBILITY AND AGILITY QUALITIES OF PRIMARY GRADE STUDENTS

Annotation. *Children of primary school age have a variety of movements, and physical exercises help to improve coordination of movements, along with the development of the motor-sensory mechanism. Therefore, during training, it is necessary to create opportunities for tactical, sensory sensations that accompany muscle coordination. The initial conditions, directions and the accuracy of the exercises provided with the help of a specialist determine the development of the necessary muscle impulse and motor function.*

Keywords: *Flexibility, agility, lesson, training, physical education, physical development, physical training, physical condition, movement, activity.*

Kirish. Hozirgi kunda jahonda ta'limni modernizasiyalash shaxsni ma'naviy va jismoniy rivojlantirish hamda ta'lim jarayonining sifatini oshirishga yo'naltirilganligi bilan ahamiyatlidir. Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya darslarini o'qitish samaradorligini oshirish bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqilgan. Xususiy maktablarda esa o'quv dasturlarini tanlash davlat maktablariga nisbatan erkin bo'lganligi sababli turli pedagogik muqobillarning aprobasiyasi o'tkazib turiladi. Asta-sekin individuallashgan ta'lim tizimi, ya'ni, har bir o'quvchiga uning qobiliyati va faolligiga qarab o'qishdagi turlicha yo'nalishiga ko'ra moslashuvchan yondashuv ta'lim jarayoniga tatbiq qilinmoqda.

Dunyoning yetakchi ta'lim muassasalarida, asosan, umumiy o'rta ta'lim maktablarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarning individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda, ularning salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ta'lim muhitini ta'minlaydigan choralar majmuasi va tizimli tadbirlar, salomatlik va sog'lom turmush tarzi qadriyatini shakllantiruvchi sharoitlarni tashkil etishga qaratilgan muammolar o'rganib kelinmoqda. Shuning uchun aynan hozirgi davrda o'quvchilar salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ta'lim jarayonini tashkil etishning xilma-xil shakllari samaradorligini sinchiklab, kompleks tarzda ilmiy tahlil qilish zarur.

Adabiyotlar tahlili va metodlar. Mamlakatimiz va xorij olimlarining ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o'rganish orqali shuni aniqlab oldikki, sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya bo'yicha qator ilmiy izlanishlar olib borilgan. Jumladan, T.S.Usmanxodjayev, A.K.Atoyev, V.K.Balsevich, Y.F.Kuramshin, S.V.Ribalkina, V.A.Bogdanova, G.V.Julina, N.I.Chukturova I.A.Koshbaxtiyev, D.D.Sharipova, L.I. Lubisheva, V.A.Baranov va boshqalarning ishlarini aytishimiz mumkin.

Sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya darslarini tashkillashtirish muammolari to'g'risida D.Antonyus, M.G.Gorskiy, M.V.Zvereva, V.I.Shalginova, A.M.Kozin, N.A.Vorobyeva, D.R.Xaybul-

lina, I.A.Sennikova, A.G.Shedrina, T.A.Daminov, B.T.Xalmatova va boshqalarning tadqiqotlarida o'rganilgan .

Respublikamizning bir qator olimlari, jumladan, T.S.Usmanxodjayev, F.G.Xo'djayev, I.A. Koshbaxtiyev, A.Sh.Abdullayev, Sh.X.Xankeldiyev, R.S.Salamov, L.Z.Xolmurodov, I.I.Saidov, M.M.Azizov va boshqalar sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiya muammolariga bag'ishlangan ko'plab ilmiy tadqiqot natijalarida ko'rsatib o'tganlar. Aholi salomatligini saqlash va mustahkamlash yo'nalishidagi muammolari bo'yicha K.M.Mahkamjonov, Sh.O'.Atamurodov, Sh.D.Abdullayev, Z.Sh.Yusupova va boshqalar tomonidan ilmiy izlanishlar olib borilgan. Ammo mazkur tadqiqot mavzusi doirasida ayrim metodik tavsiyalarni inobatga olmasak, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarining har biriga alohida to'xtalib, ularning sog'ligini mustahkamlash muammosini hal etishga bag'ishlangan alohida monografik tadqiqot amalga oshirilmagan.

Natijalar. Tadqiqotimiz maqsad va vazifalariga ko'ra boshlang'ich sinf o'quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini riojlantirishga qaratilgan ishlb chiqilgan metodikamizning samaradorligini aniqlash va isbotlash uchun pedagogik tajribalar o'tkazildi. Pedagogik tajribalar umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida va darsdan tashqari vaqtda o'tkazildi. Tajriba va nazorat guruhlari salomatlik holati, jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik holati, yoshi, jinsi va va shugullanuvchilar sonini inobatga olgan holda shakllantirildi. Mashg'ulotlarni ikkala guruhga ham bir xil sharoitda tashkil qilindi, lekin tajriba guruhi sinaluvchilari biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va va taklif qilingan uslubiyat bo'yicha nazorat guruhi esa amaldagi dastur asosida olib borildi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik qobiliyatlarini shakllantirishda jismoniy tarbiya vositalari imkoniyatlari yaxlit faoliyat sifatida jismoniy tarbiya yordamida boshlang'ich sinf o'quvchilarining individual xususiyatlarii har tomonlama va o'zaro bog'liq holda shakllantirishni ta'minlash bilan bekgilanadi.

Jismoniy tarbiya fanida o'quv jarayonining sifati, ko'p jihatdan, uni rejalashtirishning to'g'riligiga bog'liq shi bilan birga tizimlilik tamoyili jismoniy tarbiya darslar ketma-ketligini va ular o'rtasidagi munosabatlarni, uzoq vaqt davomida sog'lomlashtiruvchi vositalaridan uzluksiz foydalanishni talab qiladi.

O'quv yili uchun jismoniy tarbiya fani dasturiy materialini eng samarali taqsimlash uchun dastur bo'limlarini o'quv yilining haftalar, oylar bo'yicha o'rganish ketma-ketligini belgilaydigan va har bir maktab choragida mashg'ulotlar o'tkazish uchun mavsumiy va iqlim sharoitlarini hisobga olgan holda, yillik reja-jadval tuziladi. Har bir bosqich (dastur bo'limlari va choraklar) muayyan boshlang'ich sinf o'quvchilari harakat faoliyati muammolarni hal qilishni va tegishli vositalardan foydalanishni talab qiladi. Har bir bosqichdagi darslarning mazmuni oldingi va keyingi bosqichlarning mazmuni bilan uzviy bog'liqdir, shuning uchun bunda materialni yoritishning yalpi fan bilan bog'liq usuli (navbat bo'yicha) emas, balki jismoniy tarbiya vazifalarining 2–3 turini bir vaqtda qo'llashni nazarda tutuvchi murakkab usul qo'llaniladi. Kompleks mashg'ulotlar mazmunining keng qamrovliligi ularning sog'liq muammolarini hal qilishda muhim samaradorligi va uzluksizligini hamda o'quvchilarning asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, funksional imkoniyatlar va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishni ta'minlaydi.

Shuni takidlash kerakki, jismoniy tarbiyaning yetakchi vazifa asosiy hayotiy harakat faoliyatlarini (ko'nikma va ko'nikmalar) muvaffaqiyatli o'zlashtirish va boshqa harakat qobiliyatlarini (tezlik, kuch, chidamlilik) yuqori samaradorlik bilan namoyon etish imkonini beradigan egiluvchanlikni, chaqqonlikni har tomonlama rivojlantirish darajasini ta'minlashdir.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyati bo'yicha maxsus mashqlar ishlab chiqilgan unga ko'ra, egiluvchanlik uchun quyidagi mashqlarning qiyosiy tahlili ishlab chiqildi:

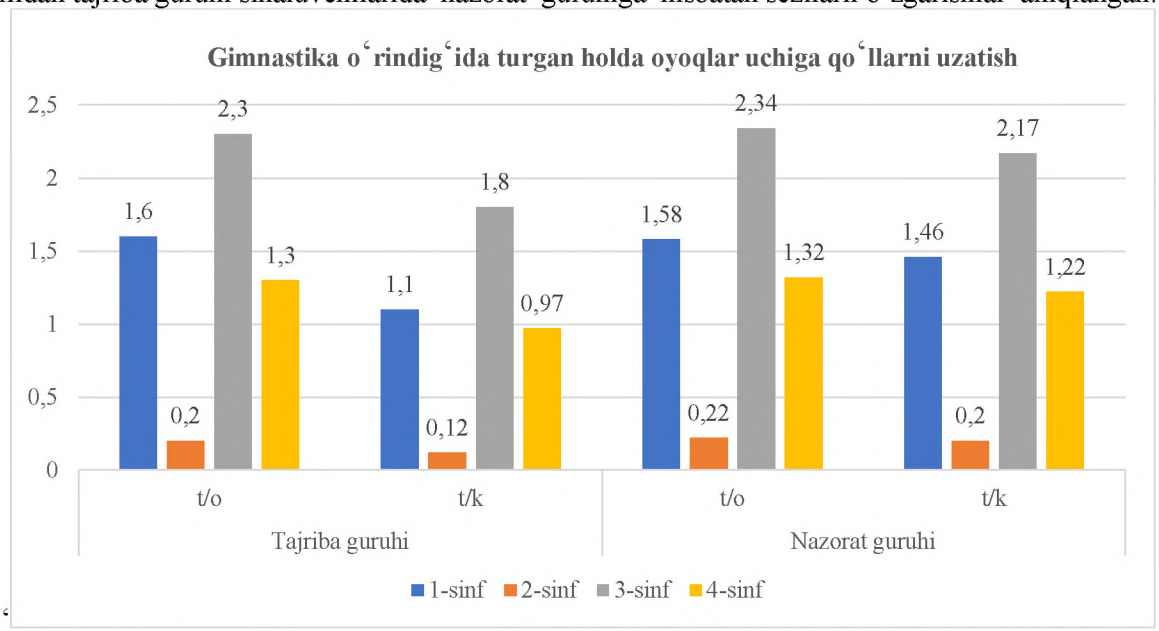
1-mashq. "Gimnastika o'rindig'ida turgan holda oyoqlar uchiga qo'llarni uzatish" 1-sinf o'quvchilarining natijalari tadqiqot guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 31.2 foizni tashkil qildi, nazorat guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 8.2 foizni tashkil qildi, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ($t=2,15$; $P<0,05$) ishonchli.

2-sinf o'quvchilarining natijalari tadqiqot guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 38 foizni tashkil qildi, nazorat guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 5 foizni tashkil qildi, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ($t=3,69$; $P<0,001$) ishonchli.

3-sinf o'quvchilarining natijalari tadqiqot guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 21.7 foizni tashkil qildi, nazorat guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 7.5 foizni tashkil qildi, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ($t=2,40$; $P<0,05$) ishonchli.

4-sinf o‘quvchilarining natijalari tadqiqot guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o‘sishi 26 foizni tashkil qildi, nazorat guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o‘sishi 8 foizni tashkil qildi, ko‘rsatkichlar orasidagi statistik farqlar (t=3,02; P<0,01) ishonchli (4-rasm).

Tadqiqot va nazorat guruhi boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining tajriba davomida “Gimnastika o‘rindig‘ida turgan holda oyoqlar uchiga qo‘llarni uzatish” nazorat testi ko‘rsatkichlari o‘zgarish dinamikasining tahlilidan tajriba guruhi sinaluvchilarida nazorat guruhiga nisbatan sezilarli o‘zgarishlar aniqlangan.



4-rasm. Tadqiqot va nazorat guruhi boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining tajriba davomida “Gimnastika o‘rindig‘ida turgan holda oyoqlar uchiga qo‘llarni uzatish” nazorat testi ko‘rsatkichlari o‘zgarish dinamikasi.

Muhokama. Maktab o‘quvchilarini jismoniy rivojlanish va funksional rivojlanish jarayonlarini o‘rganganimizda ular dars va mashg‘ulot jarayonlarida berilgan jismoniy yuklamalarga bo‘lgan chidamkorligi juda past va mashqlarni bajarishda ularda toliqishlar yuzaga kelayotganini aytib o‘tish mumkin. Umumiy ta’limning boshlang‘ich sinflari o‘quvchilari egiluvchanlik va chaqqon va egiluvchanlik sifatlari rivojlanish jarayonini o‘rganganimizda ular jismoniy tarbiya darsi va mashg‘ulotlar jarayonida olib borilgan tadqiqotlar natijalari tajriba va nazorat guruhi boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining tadqiqot davomida chaqqonlik sifatining ko‘rsatkichlari rivojlanish dinamikasi tahlilidan biz tomondan tavsiya qilinga va qollanilgan tadqiqot metodikasi ancha samaraliroq ekanligi aniqlandi.

Xulosa. Biz tomondan ko‘rib chiqilgan mamlakatimiz va xorijiy maxsus adabiyotlardagi ilmiy tadqiqotlar tahlili boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish zaruriyati haqida ko‘p ta’kidlanadi. Biroq ushbu muammoning boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining tegishli aniq tadqiqotlar soni kam, asosan, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlikni tabaqalashtirish va individuallashtirishning dastlabki shartlari ishlab chiqilgan, xolos. Xususan, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish aniq metodik yo‘nalishlari va usullari yetarli darajada asoslab berilmagan va keltirilmagan.

Olib boorilgan tadqiqotlar natijasida umumiy o‘rta ta’lim maktablarida tahsil oluvchi o‘quvchilarning salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan jismoniy tarbiya dasturining o‘ziga xos tashkiliy-uslubiy xususiyatlariga asoslangan uslubiyat takomillashtirilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

(1). Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O‘quv qo‘llanma, T., “Lider Press”, 2009, 200 bet.

(2). B.T.Haydarov, Ibroimova G.X. Methodology of the improvement of preliminary gimnstic disciplines in increasing activity of preschool age children. International Journal of psycxosocial rehablitation SCOPUS, №6, 2020, p. 762–770.

(3). Вальцевич В.К., Любишева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательные и социальные аспекты. “Теория и практика физической культуры”, М., 2003, № 11, с. 19–22.

(4). Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O‘quv qullanma, T., “ITA-Press nashr”, 2018, 172-bet.

(5). Mahkamdjanov K., Salamov R., Ikramov I. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik, 1-qism, T., 2007, 347-bet.

(6). Mahkamjonov K.M., Rasulyeva M.Sh. va b. Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy va kengaytirilgan jismoniy tarbiyasi. T., “Ilm Ziyo”, 2006, 174-bet.

Xolmurodov Behzod Botir o‘g‘li (Buxoro davlat universiteti tayanch doktoranti)

TALABALARNING MUSTAQIL TA’LIMINI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARNING AHAMYATI

Annotatsiya. *Ushbu maqolada talabalarning mustaqil ta’limini rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalarning asosiy jihatlari yoritib beriladi. Hozirgi zamonaviy ta’lim jarayonida talabalarning mustaqil ta’lim olish qobiliyatini rivojlantirish katta ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu jarayonni samarali tashkil etishda zamonaviy texnologiyalar muhim rol o‘ynaydi. Hozirgi zamonaviy ta’lim tizimida mustaqil ta’limni rivojlantirish zarurati global o‘zgarishlar, raqobatbardoshlik va shaxsiy rivojlanish ehtiyojlari bilan bog‘liqdir. Zamonaviy texnologiyalar va bilimga asoslangan jamiyatning shakllanishi mustaqil ta’limga ehtiyojni yanada oshirmoqda.*

Kalit so‘zlar: *sun’iy intellekt, mustaqil ta’lim, kredit-modul, texnologiya, onlayn platformalar, mobil ilovalar, masofaviy ta’lim, globallashuv.*

Холмуродов Бехзод (базовый докторант Бухарского государственного университета)

ЗНАЧЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация*. В статье рассматриваются ключевые аспекты современных технологий в развитии самостоятельного обучения студентов. В современном образовательном процессе большое значение имеет развитие у учащихся способностей к самостоятельному обучению. Современные технологии играют важную роль в эффективной организации этого процесса. Необходимость развития самостоятельного обучения в современной системе образования связана с глобальными изменениями, конкуренцией и потребностями личностного развития. Формирование общества, основанного на современных технологиях и знаниях, еще больше увеличивает потребность в самостоятельном обучении.*

Ключевые слова*: искусственный интеллект, самостоятельное обучение, кредитный модуль, технологии, онлайн-платформы, мобильные приложения, дистанционное обучение, глобализация.*

Kholmurodov Bekhzod (Basic doctoral student of Bukhara State University)

THE IMPORTANCE OF MODERN TECHNOLOGIES IN THE DEVELOPMENT OF INDEPENDENT LEARNING OF STUDENTS

Annotation*. The article discusses the key aspects of modern technologies in the development of independent learning for students. In the modern educational process, the development of students' abilities for independent learning is of great importance. Modern technologies play an important role in the effective organization of this process. The need to develop independent learning in the modern education system is associated with global changes, competition and the needs of personal development. The formation of a society based on modern technologies and knowledge further increases the need for independent learning.*

Keywords: *artificial intelligence, self-paced learning, credit module, technology, online platforms, mobile applications, distance learning, globalization.*

Kirish. Yurtimizda so‘nggi yillarda ta’lim sohasiga juda katta e’tibor berilmoqda. Ayniqsa, oliy o‘quv yurtlari talabalarining mukammal bilim olishlari uchun ko‘plab shart sharoitlar, imkoniyatlar yaratilmoqda. Oliy ta’limning asosiy maqsadlaridan biri bo‘lg‘usi mutaxassislarni o‘z-o‘zini rivojlantirish, mustaqil bilim olish hamda innovatsion faoliyatda ijodiy yondashuvga tayyorlashdir. Ushbu maqsadga erishish faqatgina tayyor bilimlarni o‘qituvchidan talabalarga yetkazish bilan cheklanmasligi lozim. Chunki bu yondashuv talabalarni bilim iste’moli jarayonining passiv ishtirokchisiga aylantirishi mumkin. Zamonaviy davr talablari bilimlarni passiv qabul qiluvchi emas, balki faol ravishda ularga ijodiy yondashuvchi kadrlarni tayyorlashni taqozo etmoqda. Shu boisdan ta’lim jarayonlari shunday tashkil etilishi kerakki, bo‘lg‘usi mutaxassislar turli nazariy va amaliy muammolarni aniq ifodalay olishlari, ularning yechimlarini ilmiy va metodik jihatdan chuqur tahlil qilishi hamda eng maqbul natijalarni topishga qodir bo‘lishlari zarur. Bundan tashqari, topilgan yechimlarning to‘g‘riligi va samaradorligini ilmiy asosda isbotlash ham ular uchun muhim vazifalardan biridir.