



МУҒАЛЛИМ ҲАМ ЎЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ

Илимий-методикалық журнал

№ 3/2 2025



гуманитарные науки
естественные науки
технические науки





МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ



Илимий-методикалық журнал

2025

3/2-сан

*Ўзбекистан Республикасы Министрлер Кабинети жанындагы
Жоқарғы Аттестация Комиссиясы Президиумының
25.10.2007 жыл (№138) қарары менен дизимге алынды*

*Қарақалпақстан Баспа сөз хәм хабар агентлиги тәрәпинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге алынды.
№01-044-санлы ғуўалық берилген.*

Нөкис

3/2-сан 2025

май - июнь

*Қарақалпақстан Республикасы мектепке шекемги хәм мектеп билимлендириўи
министрлиги, Қары Ниязий атындағы Тәрбия педагогикасы миллий институты
Қарақалпақстан филиалы*

Редактор:

А. Тилегенов

Редколлегия ағзалары:

Мақсет АЙЫМБЕТОВ	Сабит НУРЖАНОВ
Нағмет АЙЫМБЕТОВ	Захия НАРИМБЕТОВА
Айтмурат АЛЬНИЯЗОВ	Хушбоқ НОРБЎТАЕВ
Сапардурды АБАЕВ	Ойниса МУСУРМОНОВА
Адхамжон АБДУРАШИТОВ	Уролбой МИРСАНОВ
Хайрулла АЛЯМИНОВ	Сафо МАТЧОН
Мавлюда АЧИЛОВА	Шукурилло МАРДОНОВ
Азизжан АБДАЗИМОВ	Абдулхамид МИРЗАЕВ
Шухрат АБДУЛЛАЕВ	АбдимураТЕСЕМУРАТОВ
Байрамбай ОТЕМУРАТОВ	Даулетназар СЕЙИТКАСЫМОВ
Злийха ОРАЗЫМБЕТОВА	Қалыбай ПРИМБЕТОВ
Мансурбек ОНГАРОВ	Раъно ОРИПОВА
Алишер АЛЛАМУРАТОВ	Бахтиёр РАХИМОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ	Норим РАХМАНОВ
Тўлқин АЛЛАЁРОВ	Муқаддас РАХМАНОВА
Марифжон АХМЕДОВ	Светлана СМЕРНОВА (Москва, Россия)
Гулзабира БАБАШЕВА	Тажибай САПАРБАЕВ
Умида БАҲАДИРОВА	Мухаббат САЛАЕВА
Фархад БАБАШЕВ	Гўзал СОДИҚОВА
Гулзода БОЙМУРОДОВА	Улбосын СЕЙТЖАНОВА
Гулбахар БЕКИМБЕТОВА	Амина ТЕМИРБЕКОВА
Комил ГУЛЯМОВ	Нурзода ТОШЕВА
Маманазар ДЖУМАЕВ	Қуанишбек ТҮРЕКЕЕВ
Асқар ДЖУМАШЕВ	Тажибай УТЕБАЕВ
Дилдора ДАВРОНОВА	Амангелди УТЕПБЕРГЕНОВ
Мухтар ЕРМЕКБАЕВ (Шимкент, Қазақстан)	Мамбеткерим ҚУДАЙБЕРГЕНОВ
Алишер ЖУМАНОВ	Амангелди ҚАМАЛОВ
Гүлнара ЖУМАШЕВА	Тажикал ҚУДАЙБЕРГЕНОВА
Холбой ИБРАГИМОВ	Ойбахор ШАМИЕВА
Шохида ИСТАМОВА	Ризамат ШОДИЕВ
ВОХИД КАРАЕВ	Зафар ЧОРШАНБИЕВ
Алима КЕНЖЕБАЕВА (Тараз,Қазақстан)	Рустам ФАЙЗУЛЛАЕВ
Сарсенбай КАЗАХБАЕВ	Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Мохира КУВВАТОВА	Тармиза ХУРВАЛИЕВА
Джавдод ПЎЛАТОВ	Умид ХОДЖАМҚУЛОВ
Ярмухаммат МАДАЛИЕВ (Шимкент, Қазақстан)	Жавлонбек ХУДОЙБЕРГЕНОВ
Меруерт ПАЗЫЛОВА	Гулрухсор ЭРҒАШЕВА
Пердебай НАЖИМОВ	Гавхар ЭШЧАНОВА
Асқарбай НИЯЗОВ	Қонысбай ЮСУПОВ
	Гулара ЮСУПОВА

МАЗМУНЫ

ТИЛ ХАМ ЭДЕБИЯТ

Shamshetdinova G.A. Feyil sóz shaqaplarin úyreniwde oyin hám mashqalalı - izleniw usıllarınan paydalanıw	8
Sapaeva F.D. She'riy tarjımada qofiya talablarini saqlash muammosi	12
Абдуллаев Қ.Ф., Боймуродова Г.Т. Зардуштийлик таълимоти маданиян анъаналарининг мумтоз форс адабиётида ифодаланиши	20
Xoshimova D. R. O'quv materiallarida ingliz tilidagi ifodali konnotativ leksikaning ekspressivlik amaliy ahamiyati	25
Xaldarchayeva G.S. Talabalarni kreativ fikrlashga o'rgatish tashkil qilish, o'tkazish (nofilologik ta'lim yonalishidagi otmalarda interaktiv metod va uning hususiyatlari)	30
Abduqahhorova X.A. Izohli lug'atlarda illyustrativ misollarning berilishi	37
Юсупова Ф.М. Маданиятлараро мулоқот компетенциясини ривожлантиришнинг усул ва йўллари	41
Atadjanova M.A. Yumor diskursning pragmatik xususiyatlari	52
Базарова Н.Ш. Неологизмы современного русского языка начала 2020-х годов: тенденции развития лексики	57
Наркузиева Г.З. Обучение аудированию на уроках русского языка	66
Karimova A.A. Strategies for ensuring cultural adaptation in foreign language teaching through innovative approaches	71
Axrороva M.N. Interactive reading tasks and peer feedback techniques	82
Karimova A.A. Gamification in english language teaching: enhancing motivation and engagement in higher education	91
Otakhonova K.A. Improving students' work with media texts based on the linguacultural approach	102
Rakhmatullaeva N.N. The role of interactive speaking tasks in improving communicative competence in English	109
Axrороva M.N. Innovative techniques for teaching descriptive writing to efl learners using visual prompts and mind maps	115
Rakhmatullaeva N.N. The role of pronunciation practice in developing effective english communication	124
Elmurodov U.Ya. Meaning and polysemy: semantic systems in english	129
Nurmuxammadova D.J. Creating equitable learning environments through clil technology: bridging linguistic and cognitive gaps in education	133
Matenova F. M. The peculiarities of the works of Ivan Turgenev: the comparison with chinese culture	139

ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ

Xojametov A.A. Pedagog alimlardin tárbiyasi shaxsi tuwrisındağı pikirleri	144
Sultaniyazova A.B. Mashqalali talim beriydin bazi bir máseleleri	147
Qudiyarova V.K. Lingvodidaktik nutqiy kompetensiyalarni qo'llash usullari va darajalari haqida	151
Qudiyarova V.K. Ona tili darslarida o'quvchilarning nutqiy kompetensiyalarini integratsion lingvodidaktik rivojlantirishning tadqiq qilinish masalalari	156
Bobonazarova S.O. Talabalarni ijodiy-pedagogik faoliyatga tayyorlashda akmeologik yondashuvdan foydalanishning ahamiyati	161
Olimov S.A. Oliy ta'lim muassasalari talabalarini o'qitishda raqamli texnologiyalarning o'rni	166
Abdalova S.R. Talabalarining mustaqil fikrlash qobiliyatlari shakllantirish	173
Ergashev B.B. O'quvchilarni kasbiy faoliyatga tayyorlashda loyihalash kompetentligini rivojlantirish metodikasi	180
Tojiyeva Sh.M. Ijodiy faoliyatni shakllantirishning uslubiy yondashuvlari va amaliyotlari haqida	188

Abduraximov D.D. Talabalarining asosiy gimnastika vositalari orqali kasbiy faoliyatini oshirish	651
Tuxtaxo‘jayev X.B. Jismoniy tarbiyaga doir sog‘lomlashtirish dasturlarini individuallashtirish pedagogik texnologiyalarining metodik vositalarini ishlab chiqish holati	662
Tuxtaxo‘jayev X.B. Jismoniy madaniyat va sport sohasida bo‘lajak mutaxassislarning professional pedagogik kompetentligini oshirish yo‘llari	671
Ilyosboyev S.B. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion ta‘lim texnologiyalarini qo‘llash xususiyatlari	680
Beknazarova L.Sh. Gimnastikada koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish vositalari	683
Ilyosboyev S.B. Jismoniy tarbiya sohasida talabalarning ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil etish mezonlari	690
Xasanov A.B. Jismoniy tarbiya va sport yo‘naliishda malakali mutaxassislar tayyorlash	694
Xasanov A.B. Murabbiylar kasbiy malakasini oshirish muammolari	699
Суюнов М.У. Олий таълим муассасаларида бўлажак мутахассисларни тайёрлашда талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришнинг педагогик шароитлари	704
Kadirimbetov R.N. Qilichbozlik sportida ijtimoiy-iqtisodiy holatning sportchilarning muvaffaqiyatiga ta‘siri	716
Kadirimbetov R.N. Qoraqalpog‘iston Respublikasida shug‘ullanuvchi yosh qilichbozlar uchun mashg‘ulot jarayonini bosqichma-bosqich rejalashtirish	723
Tleuov B.A. Gandbol: zamonaviy sportning jamoaviy ruhi	731
Tleuov B.A. Gandbol sporti: rivojlanish tarixi, zamonaviy ahamiyati va o‘zbekistondagi istiqbollari	737
Baltabeva G.M., Uralbaeva J.J. O‘zbekistonda basketbol sportini rivojlantirish va takomillashtirish yo‘llari	740
Kazakov Sh. N. Талабалар жисмоний тарбиясининг замонавий ҳолати таҳлили	743
Hamrayeva Z. B. Yengil atletikaning ulotqirish turlari texnikasini o‘rgatish metodikasi	749
Raximov A. A. Jismoniy sifatlarini rivojlantirish	756
Ниязов А.Т., Ражабова М.М. Подвижный на уроках физической культуры преимущества применения игр	760
Хамраева З. Б. Экспериментальное обоснование разработанной здоровьеразвивающей технологии по физическому совершенствованию студенток средствами спортивной игры бадминтон	765
Джаббаров А.И. Развитие и улучшение взрывной силы у толкателей сердечников	770
Niyazov A.T. Aspects of using modern pedagogical technologies in physical education and sports lessons	779
Allambergenova L. Methodological aspects of forming special endurance in rowing training	784
Allambergenova L. Influence and features of rowing training on youth	788
Abatova G. N., Naubetullaev T.T. An innovative approach to the development of physical qualities in volleyball	794



TALABALARINING ASOSIY GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI KASBIY FAOLIYATINI OSHIRISH

Abduraximov D.D.

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti
“Bolalar sporti” kafedrasida o‘qituvchisi*

Tayanch so‘zlar: pedagogik jarayon, mashg‘ulotlar, tayanib sakrash, jismoniy tayyorgarlik, itarilish, deysinish, qadamlar tempi.

Ключевые слова: педагогический процесс, деятельность, тренировки, прыжковая подготовка, физическая подготовка, толчок, движения, темп шагов.

Key words: pedagogical process, activities, trainings, jump training, physical training, pushing, movements, pace of steps.

РЕЗЮМЕ:

Ushbu maqolada talabalarining asosiy gimnastika vositalari orqali kasbiy faoliyatini oshirish masalalari o‘rganilgan.

РЕЗЮМЕ:

В данной статье рассматриваются вопросы повышения профессиональной работоспособности студентов через элементарных гимнастических средств.

SUMMARY:

This article examines the issues of improving the professional performance of students through elementary gymnastic means.

Dolzarbli. Jahonning etakchi fundamental nazariyotchilari tomonidan ta’lim samaradorligini oshirish, kasbiy-pedagogik faoliyatini takomillashtirish uchun sohada innovatsion jarayonlarni faol joriy etishga qaratilgan ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Yosh mutaxassislarni tayyorlashning optimal usullarni ishlab chiqish, jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisini kasbiy funksiyalarining tarkibiy komponentlarini shakllantirish ta’lim muassasalari dasturlarining bilim, ko‘nikma va malaka talablarini takomillashtirish asosiy gimnastika vositalari elementlarini integratsiyalashga yo‘naltirilgan izlanishlar olib borilmoqda. Asosiy gimnastika vositalari orqali o‘quv jarayonini samarali tashkil etishda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassisning kasbiy tayyorgarligini oshirish uchun yangicha yondoshuvlarni joriy qilish zaruriyati yuzaga kelmoqda.



Respublikamiz oliy ta'lim muassasalarida har tomonlama rivojlangan mutaxassisni shakllantirishga qaratilgan bir qator muhim chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. "Oliy ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish, mamlakatni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning ustuvor vazifalaridan kelib chiqqan holda, kadrlar tayyorlash mazmunini tubdan qayta qurish, xalqaro standartlar darajasiga mos oliy ma'lumotli mutaxassislar tayyorlash uchun zarur shart-sharoitlar yaratilishini ta'minlash" vazifasi belgilab berilgan. Bu borada oliy ta'lim muassasalarining ustuvor vazifalari belgilangan bo'lib, ta'lim muassasalari uchun mutaxassislar tayyorlashda ularning kasbiy tayyorgarligi darajasini oshirish, jismonan sog'lom kadrlarni tarbiyalashda yangi samarali pedagogik usullardan foydalanish talabini qo'ymoqda. Asosiy gimnastika vositalari yordamida kasbiy mahoratni shakllantirish masalasi ixtisoslashgan oliy o'quv yurtlari sharoitida jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha mutaxassislar tayyorlash tizimini modernizatsiya qilishga qaratilgan ilmiy-uslubiy materiallarni ishlab chiqish zarurligiga e'tibor qaratilmoqda.

Shunday qilib, "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" fanini o'qitishida o'quv jarayonini tashkil qilishga bag'ishlangan ishlar yuzaki o'rganilgan va gimnastika ko'pkurash elementlariga izchil o'rgatish masalalari oxirigacha ochib berilmagan. Maxsus adabiyotlar tahlili "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" faniga tabaqalashtirilgan yondashuv zarurligi, o'z ahamiyatini yo'qotmagan o'rganish va o'tkazish zarurligi to'g'risida xulosa chikarish imkonini berdi.

Tadqiqotning maqsadi jismoniy madaniyat fakultetlari talabalarining kasbiy faoliyatini asosiy gimnastika vositalari orqali takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

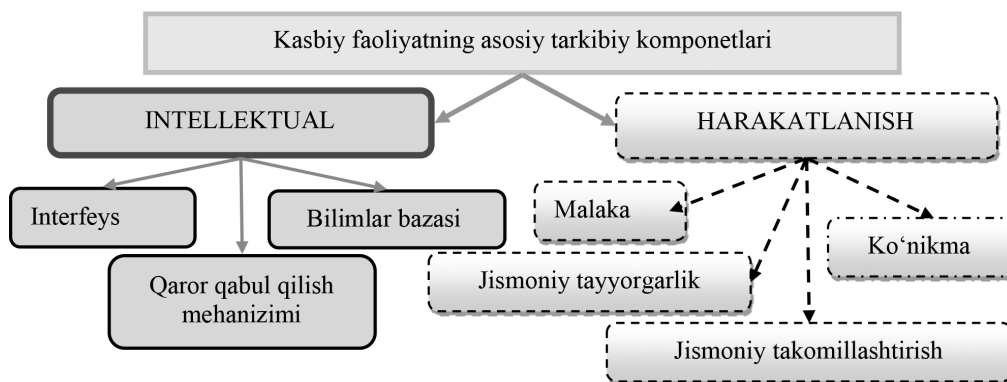
jismoniy madaniyat fakultetlari talabalarining asosiy gimnastika vositalari orqali mashqlaridagi vazifalarni o'zlashtirishdan kelib chiqib kasbiy faoliyat uchun zarur bo'lgan malakasini takomillashtirishga karatilgan «Aylanma mashg'ulot modeli» ni ishlab chiqish, va tadqiqot orqali asoslab berish.

Tadqiqotning ob'ekti sifatida Chirchiq davlat pedagogika universiteti Jismoniy madaniyat fakultetlari talabalarini "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" fanini ta'lim jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini jismoniy madaniyat fakultetlari talabalarinining asosiy gimnastika vositalari orqali kasbiy pedagogik ko'nikma va malakalari egallashi jarayoni tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlardagi ma'lumotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish anketa so'rovnoma, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, matematik statistika kabi usullaridan foydalanilgan.

Jismoniy tarbiya va sport ta'limi sohasida mutaxassislar tayyorlash tizimini takomillashtirish o'quv jarayonining mazmuni va tashkil qilinishiga yangicha yondashuvlarni ishlab chiqishini nazarda tutadi. Bunday engicha yondashuvlar talabalarning kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarni egallashdagi o'sib boruvchi faolligini rag'batlantirishni taklif etadi. Jismoniy tarbiya sohasida mutaxassis tayyorlash ikkita asosiy tarkibiy qismlarni nazarda tutadi: intellektual va harakatlanish (1-rasmga qarang).

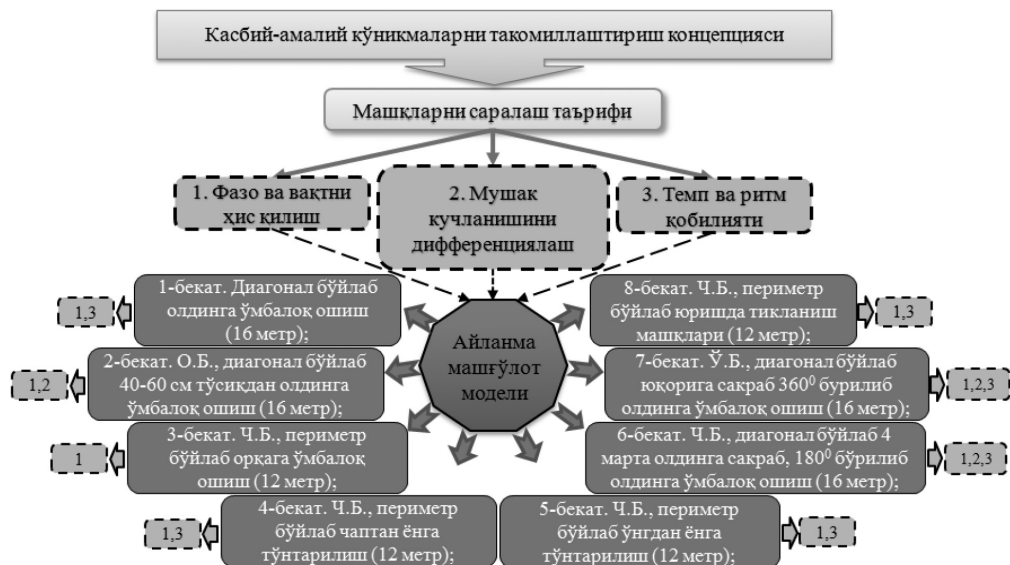


1-rasm. Kasbiy faoliyatning asosiy tarkibiy komponentlari

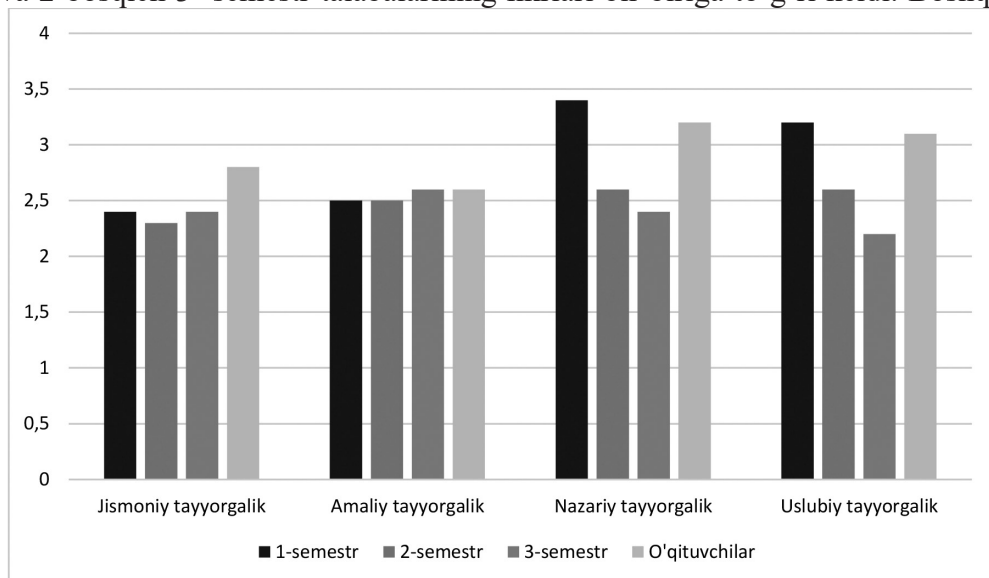
Bo'lajak mutaxassisning maqsadi o'qitish jarayonida o'zgaruvchan xususiyatga ega bo'ladi, chunki yosh mutaxassisning vazifasi oldinda turgan kasbga imkon qadar yaxshiroq tayyorlanishdan iborat. Kasbiy bilim, ko'nikma va malakalardan tashqari, u rivojlanishning dunyoqarashga xos, ma'naviy, umummadaniy, estetik, emotsional-irodaviy va jismonaviy jihatlarini qamrab oladi. Bu erga bo'lajak pedagogda shaxsiy pozitsiyani (pedagogik faoliyatga bo'lgan motivatsion-qadriyatli munosabat) shakllantirish, ya'ni uni kasbiy o'z-o'zini takomillashtirish usullari bilan qurollantirish ham kiradi.

Modernizatsiya dasturi qabul qilinishi bilan oliy o'quv yurtlari oldiga jismoniy madaniyat va sport sohasida kasbiy malakali va raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlashning ilmiy asoslangan yangi usullarini topish vazifasi qo'yildi (2-rasmga qarang).

Bo'lajak jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassisning tarkibiy qismlari va malakasini aniqlash uchun biz talabalarining tayyorgarlik darajasini o'rganib chiqdik va o'qish yillar kesimida gimnastika vositalarini taqsimlash ketma-ketligi bilan o'zaro bog'ligini tahlil qildik. So'rovnoma ishtirokchilarinin quyida keltirilgan fikrlari va bitiruvchi talabalarning kasbiy tayyorgarligi pastligini ko'rsatuvchi pedagogik kuzatuvlarni hisobga olgan holda, o'rtacha ko'rsatkichlar quyidagi qonuniylikni aniqlandi: "jismoniy tayyorgarlik"



($2,4 \pm 0,2$); “amaliy tayyorgarlik” ($2,55 \pm 0,3$); “uslubiy tayyorgarlik” ($3,15 \pm 0,3$); “nazariy tayyorgarlik” ($3,3 \pm 0,3$). Besh balli talabalar tizimi bo'yicha o'tkazilgan so'rov natijalari kasbiy tayyorgarlikning past bo'lishining asosiy sababi jismoniy va amaliy tayyorgarlikning pastligi ekanligi aniqlandi, o'qituvchilar va 2-bosqich 3- semestr talabalarining fikrlari bir-biriga to'g'ri keldi. Boshqa



3-rasm Yetarliy darajada bo'lmagan kaspiy tayyorgarligining rangga oid qonuniyatlari



tarkibiy qismlarda 2-bosqich 1-2-semestr talabalarida mezonlar bo'yicha fikrlar yoyilib ketganni ko'zlashish mumkin. Buning sababi shundaki, 2-bosqich 1-2-semestr talabalari ish tajribasining yo'qligi tufayli kasbiy komponentlarni o'zlashtirish darajasini aniqlashda qiyinchiliklarga duch kelishgan (3-rasmga qarang):

Jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislarning barcha darajada shakllantiradigan kasbiy ko'nikmalarni aniqlaydigan komponentlarni hisobga olgan holda, so'rovnoma ishtirokchilarining pedagogik mahoratining asosiy bo'g'inlarini qo'yidagi tartib bo'yicha taqsimladilar: "tashkiliy element" ($2,2 \pm 0,21$); "konstruktiv element" ($2,3 \pm 0,22$); "kommunikativ element" ($2,4 \pm 0,10$), "bilim" ($3,8 \pm 0,37$), "ko'nikmalar" ($3,8 \pm 0,37$) (ahamiyat darajasiga ko'ra).

Bu masala yuzasidan o'tkazilgan so'rovnomada OTM o'qituvchilari va jismoniy tarbiya fakulteti 1-bosqich ikkinchi yarim yillik va 2-bosqich birinchi yarim yillik talabalarining fikrlari faqat "bilim" va "ko'nikma" komponentlari darajasini aniqlashda o'xshashligiga alohida e'tibor qaratish lozim, shuningdek kasbiy bilim va ko'nikmalarning boshqa tarkibiy qismlarining ahamiyati biroz farq qiladiganligi ma'lum bo'ldi. 1-bosqich birinchi yarim yillik talabalariga kelsak, bilim va ko'nikmalar komponentiga yuqori ustunlik beriladi va boshqa komponentlarda katta farqlar mavjud bo'ldi (1-jadvalga karang).

1-jadval

Kasbiy mahorat komponentlarining birinchi darajaliligi (ball)

Guruhlar	Komponentlar ($\bar{X} \pm \sigma$)				
	1	2	3	4	5
O'qituvchilar	$3,6 \pm 0,37$	$2,8 \pm 0,29$	$2,8 \pm 0,17$	$3,8 \pm 0,39$	$3,8 \pm 0,34$
1 s. talabalar	$1,8 \pm 0,16$	$1,6 \pm 0,13$	$1,8 \pm 0,08$	$4,0 \pm 0,41$	$3,8 \pm 0,35$
2 s. talabalar	$2,2 \pm 0,21$	$2,3 \pm 0,22$	$2,4 \pm 0,09$	$3,8 \pm 0,32$	$3,8 \pm 0,39$
3 s. talabalar	$1,3 \pm 0,09$	$2,4 \pm 0,25$	$2,6 \pm 0,07$	$3,7 \pm 0,35$	$4,0 \pm 0,42$
($\bar{X} \pm \sigma$)	$2,2 \pm 0,21$	$2,3 \pm 0,22$	$2,4 \pm 0,10$	$3,8 \pm 0,37$	$3,8 \pm 0,37$

Izoh: 1- tashkiliy, 2- konstruktiv, 3-kommunikativ, 4-bilim, 5-ko'nikmalar.

Bizning fikrimizcha, yuqoridagi omillar natijasiga ko'ra, hozirgi talabalarining kasbiy va qoniqarsiz amaliy tajribasi deb tasdiqlash mumkin, bu esa katta ehtimol bilan asosiy bilimlarni o'zlashtirish bilan kasbiy pedagogik amaliyotni o'tayotganda almashtiriladi. So'rovnoma natijalari o'qituvchi va talabalarining fikrlari bu masalalarda turlicha ekanligini ko'rsatdi. O'qituvchilar amaliy va uslubiy boy tajribaga ega bo'lganligi uchun, ishni "tashkil etish" komponentini amaliy faoliyatda eng muhim ahamiyatga ega deb belgiladi.



Talabalarni boshqarish, o'rgatish va o'qitishning samarali usullarini tanlash - bu o'qituvchilik kasbining boshlang'ich mahoratidir, uni kelajakdagi kadrlarning faoliyatida almashtirib bo'lmaydi.

Bo'lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassisining shakllanishiga hissa qo'shadigan gimnastika bo'limlari, so'rovnoma natijalariga ko'ra quyidagi tartibda taqsimlandi: "mashqlar texnikasi", "atamalar", "o'qitish usullari", "ehtiyotlash va yordam berish", "gimnastika nazariyasi" (2-jadvalga qarang).

Anketa so'rovnomasi natijalari mutaxassisining shakllanishiga hissa qo'shadigan modullarni aniqladi. O'quv dastur moduli pozitsiyasining ahamiyati ko'rsatkichlari tahliliga ko'ra, o'qituvchilar va talabalar o'rtasida

2-jadval

"Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" fani bo'yicha mutaxassisni shakllantiradigan modullar (ballar)

Guruhlar	Ko'rsatkichlar				
	1	2	3	4	5
O'qituvchilar	4,1±0,43	4,2±0,39	3,4±0,35	3,8±0,37	2,4±0,26
1 s. talabalari	2,8±0,29	2,4±0,22	3,2±0,33	2,4±0,25	2,4±0,22
2 s. talabalari	3,2±0,33	2,8±0,27	2,4±0,19	2,6±0,27	2,2±0,19
3 s. talabalari	4,2±0,38	3,8±0,36	3,4±0,29	3,8±0,39	2,4±0,25
($\bar{X} \pm \sigma$)	3,6±0,36	3,3±0,31	3,1±0,29	3,1±0,32	2,3±0,23

Izoh: 1-Mashqlar texnikasi, 2-Atamalar, 3-O'qitish usullari, 4-Ehtiyotlash va yordam berish,

5-Gimnastika nazariyasi.

qarama-qarshiliklar, ayrim pozitsiyalarda esa fikrlarning o'xshashligi kuzatildi. 3-bosqich birinchi yarim yillik talabalarida va o'qituvchilar muhimligi jihatidan mashq bajarilishi texnikasi va atamalarni oldinga qo'ydilar. Ehtiyotlash va yordam berishning muhimlik darajasini biroz pastroq deb belgilashgan, lekin gimnastik mashqlarni bajarishni o'rgatishda bu bo'lim juda murakkab hisoblanadi. 1-bosqich birinchi yarim yillik talabalarida va 2-bosqich ikkinchi yarim yillik talabalarida kelsak, 2,2-4,8 ball oralig'ida barcha ko'rsatkichlarda katta kelishmovchiliklar va tebranishlar kuzatildi.



4-jadval

Tajriba boshlanishidan oldin talabalarning tenik, nazariy va uslubiy tayyorgarlik natijalari (O'rtacha baho)

Guruhlar	Tayyorgarlik turlari	NG	TG	O'rtacha baho		Q- Rozenbaum mezonlari S+T=Q	P
Texnik tayyorgarlik				NG	TG	NG va TG	
Oldinga umbaloq oshish	6,37	6,29	42,74	43,02	NG va TG Q=1+1=2	P>0,05	
Orqaga umbaloq oshish	5,60	5,75					
Qo'l va boshda tik turish	5,80	5,73					
Qo'l va boshda tik turish holatidan oldinga umbaloq oshish	5,25	4,82					
Qo'llarda tik turgan holatda oldinga umbaloq oshish	4,72	4,58					
YOnga to'ntarilish	4,30	3,82					
Oyoqlarni kerib tayanib sakrash	5,75	6,21					
Oyoqlarni bukib tayanib sakrash	4,95	5,82					
Nazariy tayyorgarlik							
Atamalarni bilish	6,12	6,36	37,13	38,41	NG va TG Q=1+2=3	P>0,05	
Texnikani bilish	6,30	6,71					
YOrdamchi va tayyorlovchi mashqlarni bili shva asosiy uslubiy qo'llash usullarini bilish	5,45	5,46					
YOrdam berish va ehtiyotlash usullarini bilish	5,11	5,45					
Hatolarni aniqlash va uni to'g'irlash usullarini bilish	3,29	3,52					
O'rgatish uslubiyatini bilish (3, 4 va 5 bo'limlarni bilish darajasi orqali aniqlanadi)	13,85	14,43					
Harakat sifatlarini rivojlantirish uslublarini bilish	5,15	4,82					
Dars konspekti va uning qismlarini tuzishni bilish	5,71	6,09					
Uslubiy tayyorgarlik							



Buyruqlarni ravon berishga ega bo'lish	5,22	4,31	42,79	38,60	NG va TG Q=3+1=4	P<0,05
Mashqlarni namoyish qilish ko'nikmaga ega bo'lish	2,67	2,87				
Ehtiyotlash va yordam berish ko'nikmaga ega bo'lish	4,32	3,70				
O'rgatish uslubiyatlarini egallash	4,6	4,00				
SHug'ullanuvchilarni hatolarini aniqlash va to'g'irlashni bilish ko'nikmasiga ega bo'lish	4,42	4,17				
Darsning tayyorgarlik qism vazifalarini hal qilish	4,42	4,31				
Darsning asosiy qism vazifalarini hal qilish	3,62	2,97				
Darsning yakuniy qism vazifalarini hal qilish	4,7	4,43				
Darsni barcha vazifalarini echish (6, 7 va 8 bo'limlar yig'indisi orqali aniqlanadi)	12,74	11,71				
Dars konspektini yozish mohirligi	4,40	3,53				
Fan mazmunini tushuntirip berish	4,42	4,31				

Nazariy va uslubiy tayyorgarlik natijalarini tahlil qilishda xuddi shunday holat kuzatildi. Jismoniy tayyorgarlik natijalarining statistik tahlili va o'qituvchilarni gimnastika elementlarini asbroblarda, akrobatika, saf mashqlari va umumrivojlantiruvchi mashqlarining o'zlashtirish darajasi bo'yicha ekspert bahosi o'tkazildi (5-jadvalga qarang).

Texnik tayyorgarlik uchun mumkin bo'lgan 80 ballidan eng yuqori bahoni tajriba guruhi talabalari 62,9 ball to'plaganlar. Nazorat guruhi ko'rsatkichlari esa - 54,82 ballga teng. Tajriba guruhidagi barcha mashqlar uchun o'rtacha ball yig'indisining o'sishi 19,88 ball, nazorat guruhida 12,08 ballga teng bo'ldi. Shunday qilib, tajriba guruhining natijalari nazorat guruhlariga ($Q=8$, $P<0,05$) qaraganda ancha yaxshi (10-jadvalga qarang).

10-jadval

Tajribadan so'ng ishtirokchilarning texnik tayyorgarligi bo'yicha yakuniy test natijalari

Guruhlar	Mashqlar texnikasi uchun o'rtacha baho								Σ	Q-Rozen- baum mezonlari S+T=Q	P
	Mashqlar raqami										
	1	2	3	4	5	6	7	8			
TG	8,41	8,21	8,36	8,15	8,10	7,39	6,80	7,48	62,9	Q=5+3=8	P<0,05
NG	8,07	7,42	7,22	6,75	7,65	6,79	4,22	6,70	54,82		

Oyoqlarni kerib va bukib tayanib sakrash bo'yicha tajriba va nazorat guruhlari talabalari orasida eng past ko'rsatkichlar 6,8 (tajriba guruhi) va 4,22 (nazorat guruhi) ballni tashkil etdi.



YUqorida ta'kidlab o'tilganidek, talabalarning nazariy tayyorgarligi boshqa turlarga qaraganda eng past darajada aniqlandi. Bilimning barcha bo'limlari bo'yicha o'rtacha baholar o'sishi 17,22 ballni (tajriba guruhi) va 12,37 ballni (nazorat guruhida) tashkil etdi. Tajriba yakunidagi guruhlar uchun umumiy ballar ko'yidagicha: 55,66 ball (tajriba guruhi) va 49,5 ball (nazorat guruhi) (11-jadvalga qarang).

11-jadval

Tajribadan so'ng ishtirokchilarning nazariy tayyorgarligi bo'yicha yakuniy test natijalari

Guruhlar	Mashqlar texnikasi uchun oʻrtacha baho							Σ	Q-Rozenbaum mezonlari S+T=Q	P
	Mashqlar raqami									
	1	2	3	4	5	6	7			
TG	8,02	8,75	8,46	7,95	7,53	7,47	7,84	56,02	TG va NG	P<0,05
NG	7,62	6,66	6,65	6,87	6,55	7,7	7,45	49,5	Q=5+4=9	

Hamma guruxlarda, boshlang'ich darajaga nisbatan, bilim darajasining sezilarli ($P<0,05$) yaxshilanishi ko'zatildi.

Tajriba tugagandan so'ng guruhlar natijalarini bir-biri bilan taqqoslaganda, tajriba guruhi talabalari nazorat guruhi talabalaridan ($Q=9$, $P<0,05$) ancha farq qilishlari ma'lum bo'ldi. Birinchi guruh talabalari o'qitish uslubiyatini bilgani uchun baxolardagi sezilarli yaxshilanish 9,51 ballga (mumkin bo'lgan maksimon mikdordan 31,7%). Qizig'i shundaki, bunday o'zgarish tajriba davomida o'tkazilmagan maxsus ma'ruzalarsiz sodir bo'ldi.

Nazorat guruhining ushbu bo'limi uchun bilim darajasi 6,22 ballga oshdi. Qaysi bo'limlar tufayli baholar yaxshilani? SHunday qilib, odatdagi xatolar va ularni bartaraf etish usullari haqidagi savolga berilgan javoblar eng yuqori baholandi; 4,01 ballga tajriba guruhida va 3,26 ballga nazorat guruhida. Tajriba guruhida yordamchi va tayyorgarlik mashqlari haqidagi savollarga javob berish ballari oshdi (3,0 ballga). Nazorat guruhida ehtiyotlash va yordam berish usuli haqidagi bilimlar ancha yaxshilandi (1,16 ballga).

Tajriba guruhining yordam berish va ehtiyotlash usullarini bilishi bo'yicha baholari 2,5 ballga, nazorat guruhining ko'maklashuvchi va tayyorgarlik mashqlaridan foydalanishni bilish baholari 1,2 ballga yaxshilandi. Tajriba guruhi talabalarining atamalarini bilish darajasi (8,02 ball), mashq qilish texnikasi (8,75 ball) haqidagi bilimlari ancha yuqori bo'lib chiqdi; harakat sifatlarini rivojlantirish usullari (7,41 ball) va dars konspektini tuzish qoidalari (7,54 ball) haqidagi savollarga berilgan javoblar ancha qoniqarli bo'ldi. Nazorat guruhi talabalari bu bo'limlar uchun 7,5 ball ichida baholarga ega



bo'lishdi, mashklar texnikasini bilish uchun o'rtacha baho bundan mustasno. Bu ma'lumotlar, jismoniy tarbiya fakultetida umumiy kabul kilingan guruhlar talabalarida "Gimnastika va o'ni o'qitish metodikasi" fanidan o'rganilgan mashqlar texnikasi haqida har doim ham kerakli ma'lumotni olmasligini taxmin qilish imkonini beradi.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, nazariy tayyorgarlikni egallashda eng samarali tajriba guruhida qo'llaniladigan tajriba usuli bo'lgan. Uslubiy tayyorgarlikning yakuniy tekshiruv natijalari (12-jadvalga qarang).

12-jadval

Tajribadan so'ng ishtirokchilarning uslubiy tayyorgarligi bo'yicha yakuniy test natijalari

Guruhlar	Mashqlar texnikasi uchun o'rtacha baho										Σ	Q-Rozenbaum mezonlari $S+T=Q$	P
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
TG	8,30	6,82	7,77	7,25	7,90	7,35	6,67	7,72	7,52	7,17	74,47	TG va NG	$P < 0,05$
NG	7,17	5,72	6,65	6,02	6,90	6,20	5,85	6,87	5,60	6,82	63,80	$Q=7+6=13$	

A'nanaviy usullar bilan birgalikda dasturlashtirilgan o'qitish vositalari va usullaridan foydalangan xolda talabalarining uslubiy qobiliyalari va ko'nikmalarining tajriba guruhlarini shakllantirish bo'yicha olib borilgan maqsadli ishlar bu ko'rsatkichlar bahosining sezilarli darajada osishiga olib keldi. Bu, ayniqsa, tajriba guruhi talabalari orasida yaqqol seziladi. Uslubiy tayyorgarlikning o'rtacha baholar yig'indisi ular uchun deyarli ikki baravar ko'paydi 38,6 ball dan 74,47 ballgacha.

Nazorat guruhining natijalari ancha kamtar. Ularning o'rtacha ballar yig'indisi atigi 21,01 ballga oshdi, ya'ni dastlabki darajaning 50%dan kamrog'i. Dastlabki tekshiruv natijalariga ko'ra, bu guruh birinchi o'rinda edi. Sinov natijalari eksperimental o'qitish usullarining afzalligini ko'rsatdi. Buni tajriba natijalarini statistik kayta ishlash ham tasdiklaydi. Nazorat guruhining ko'rsatkichlari tajriba guruhga qaraganda ancha yumon.

SHunday qilib, taklif qilinayotgan eksperimental o'qitish usuli nazorat guruhida qo'llanilgan usulga qaraganda ancha samarali (7-rasmga qarang). Dasturlashtirilgan qo'llanmalar va texnik vositalardan foydalangan holda buyruq ovozi o'rgatish o'quvchilarning darslarga bo'lgan qiziqishini oshirishi imkonini berdi va ularning mustaqil ishlarining rolini oshirdi. Natijada, tajriba guruhining eng yuqori ko'rsatkichlari to'plandi: 8,3 ball, mos ravishda o'sish 3,99 ballni tashkil etdi.



Xulosa. Talabalarni asosiy gimnastika vositalari yordamida kasbiy faoliyatga maqsadli tayyorlashda o'quv jarayonini samarali tuzish uchun barcha yoshdagi o'quvchilar guruhining xususiyatlari inobatga olinishi kerak. O'tkazilgan pedagogik tadqiqotlar Jismoniy tarbiya fakulteti o'quv rejasida ko'zda tutilgan amaliyotga tayyorlash bo'yicha ishlab chiqilgan tajriba dasturining samaradorligini aniqlab berdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF 5368-sonli —Jismoniy tarbiya av sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi Farmoni
2. Kachashkin V.M. Jismoniy tarbiya usullari / V.M. Kachashkin.4. M: Ta'lim, 2018.- 304 b.
3. Lyax V.I. Moslashuvchanlik va uni rivojlantirish usullari / V.I. Lyax // Maktabda jismoniy tarbiya. - 2019. - 1-son. – 25–26-betlar.
4. Abduraximov, D. D. (2022). O'yinning maktabgacha yoshdagi bola faoliyati sifatidagi mohiyati va uning o'ziga xosligi. *Ekonomika i sotsium*, (12-1 (103)), 33-35.
5. Abduraximov, D. D. (2023). Futbolchilarning yuqori darajadagi tayyorgarligining nazariya va amaliyotda pedagogik taxlili. *o'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali*, 2(19), 1472-1477.
6. Abduraximov, D. D. (2023). Futbolchilarning yuqori darajadagi tayyorgarligining nazariya va amaliyotda pedagogik taHLILI. *Academic research in educational sciences*, 4(5), 887-892.



JISMONIY TARBIYAGA DOIR SOG‘LOMLASHTIRISH DASTURLARINI INDIVIDUALLASHTIRISH PEDAGOGIK TEKNOLOGIYALARINING METODIK VOSITALARINI ISHLAB CHIQUISH HOLATI

Tuxtaxo‘jayev X.B.

Farg‘ona davlat universiteti p.f.f.d.(PhD) professor

Tayanch so‘zlar: uslubiy vositalar, pedagogik texnologiyalar, individuallashtirish, sog‘liqni saqlash dasturlari, jismoniy tarbiya, shaxsiy tayyorgarlik.

Ключевые слова: методический инструментарий, педагогические технологии, индивидуализация, оздоровительные программы, физическое воспитание, персональная подготовка.

Key words: methodological tools, pedagogical technologies, individualization, health programs, physical education, personal training.

РЕЗЮМЕ:

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya bo'yicha sog'liqni saqlash dasturlarini individuallashtirishga qaratilgan pedagogik texnologiyalar doirasida uslubiy vositalarni ishlab chiqishning hozirgi holati tahlil qilinadi. Tadqiqot ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya samaradorligini oshirish uchun shaxsiylashtirilgan yondashuvlarning dolzarbligini ta'kidlaydi. Tadqiqotda mavjud vositalarni baholash va ularni amaliy qo'llashdagi kamchiliklarni aniqlash uchun tahliliy va qiyosiy usullardan foydalaniladi. Natijalar o'quvchilarning jismoniy va psixologik xususiyatlarini aks ettiruvchi integral, moslashuvchan usullarga ehtiyoj borligini ko'rsatadi.

РЕЗЮМЕ:

В статье анализируется современное состояние разработки методического инструментария в рамках педагогических технологий, направленных на индивидуализацию оздоровительных программ в физическом воспитании. В исследовании подчеркивается актуальность персонализированных подходов к повышению эффективности физического воспитания в образовательных учреждениях. В исследовании используются аналитические и сравнительные методы для оценки существующих инструментов и выявления недостатков в их практическом применении. Результаты указывают на необходимость комплексных, гибких методов, учитывающих физические и психологические особенности учащихся.

SUMMARY:

This article analyzes the current state of development of methodological tools within the framework of pedagogical technologies aimed at individualizing health programs in physical education. The study emphasizes the relevance of personalized approaches to increasing the effectiveness of physical education in educational institutions. The study uses analytical and comparative methods to evaluate existing tools and identify shortcomings in their practical application. The