

**UO‘K:796.011.1**

DULATOV Ravil Rustamovich

professor v.b., «Jismoniy madaniyat» kafedrası, Andijon davlat pedagogika instituti, Andijon sh., O‘zbekiston

e-mail: Ravildulatov5@gmail.com

RASULOV Ruxshodbek Ibrohim o‘g‘li

I bosqich magistranti, «Jismoniy madaniyat» kafedrası, Andijon davlat pedagogika instituti, Andijon sh., O‘zbekiston

e-mail: Slamdun91@mail.ru

Taqriz asosida: Mamajonov B.B., dotsent v.b., «Jismoniy madaniyat» kafedrası, Andijon davlat pedagogika instituti

**TALABA YOSHLARNING JISMONIY TARBIYASIDA ILG‘OR YONDASHUVNING SAMARADORLIGI**

Аннотация

Maqolada jismoniy tarbiya bo‘yicha modul shaklidagi ishchi dastur taqdim etilgan bo‘lib, uning samaradorligi tajriba asosida isbotlangan. Dastur talabalarning jismoniy sifatlarini ilg‘or rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, harakat, ko‘nikma va malakalarini rivojlantiruvchi ta‘limning o‘zaro ta‘sirini hisobga oladi. Turli jismoniy mashqlarni bajarishda texnik-taktik harakatlarni o‘rganishga bo‘lgan motivatsiyani shakllantirishda harakatlarning yo‘naltiruvchi asosini ko‘rish orqali qabul qilishga yordam beradigan slaydlar, rasmlar va videoroliklardan foydalanish maqsadga muvofiq ekanligi isbotlangan.

Kalit so‘zlar: ta‘lim, jismoniy madaniyat, jismoniy sifatlar, o‘quv-tarbiyaviy jarayon, oliy ta‘lim muassasasi, ilg‘or yondashuv, talaba yoshlar.

**ОПЕРЕЖАЮЩИЙ ПОДХОД К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Аннотация

В статье представлена разработка и экспериментальное обоснование эффективности рабочей программы в модульном варианте планирования по физическому воспитанию, направленной на опережающее развитие физических качеств в единстве сопряженной взаимосвязи с развивающим обучением двигательным умениям и навыкам студенческой молодежи. Доказано, что в формировании мотивации к обучению технико-тактическим действиям по выполнению различных физических упражнений целесообразно использовать слайды и рисунки, видеоролики, способствующие зрительному восприятию ориентировочной основы действий.

Ключевые слова: образование, физическая культура, физические качества, учебно-воспитательный процесс, вуз, опережающий подход, студенческая молодежь.

**EFFECTIVENESS OF THE ANTICIPATORY APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH**

Abstract

The article presents a modular-format physical education curriculum that has experimentally proven its effectiveness. The program is aimed at the anticipatory development of students' physical qualities, taking into account the mutual influence of developmental instruction in motor skills and abilities. It has been proven that in the formation of motivation for learning technical and tactical actions in performing various physical exercises, it is advisable to use slides and illustrations, as well as video materials that facilitate the visual perception of the orienting basis of actions.

Key words: education, physical culture, physical qualities, educational process, higher education institution, anticipatory approach, student youth.

Hozirgi vaqtda ta'lim tizimi umumta'lim va oliy maktab rivojlanishi talablariga muvofiq o'quv-tarbiyaviy jarayonni o'zgartirish zarurati bilan bog'liq murakkab davrni boshdan kechirmoqda. O'zgarishlar jismoniy tarbiya tizimini ham chetlab o'tmadi. Biroq unda asosan jismoniy rivojlanishga yo'naltirilgan, intellektual va ma'naviy sohaga sezilarli ta'sir ko'rsatmaydigan eski konseptual qarashlar asosida takomillashtirish ta'lim muassasalari talabalarda jismoniy madaniyatni shakllantirishda sezilarli natijalar bermayapti, bu esa jismoniy tarbiyaning madaniyatshunoslik jihati yetarli darajada ishlab chiqilmaganligining oqibatidir [4].

Jismoniy tarbiya jarayonini yagona davlat dasturini o'zlashtirishga yo'naltirgan qat'iy reglamentatsiya qilishga asoslangan an'anaviy tizim jismoniy mashqlar yoki sport bilan shug'ullanuvchilarning individualligiga emas, balki ularni nazorat me'yorlarini topshirishga tayyorlashning vositalari, shakllari va usullariga ko'proq murojaat etishga majbur qiladi. Yangi yondashuvlar jismoniy sifatlarni tarbiyalashning ahamiyatini inkor etmagan holda, o'qituvchidan talabalarning mustaqilligini rivojlantirishni, ularning ijobiy tashabbuslarini qo'llab-quvvatlashni, jismoniy o'z-o'zini tarbiyalash jarayonida o'smirlik yoshidan boshlab, o'z sog'lig'iga g'amxo'rlik qilish odatini shakllantirishni talab etadi.

Zamonaviy oliy ta'lim modellari yosh shaxsning shakllanishida ta'lim va tarbiyaning takomillashtiruvchi rolini hisobga olgan holda, yoshlarning umumiy psixofiziologik rivojlanishiga, shuningdek ularning jismoniy sifatlari va morfofunktsional ko'rsatkichlarini takomillashtirishga sezilarli ta'sir ko'rsatish imkonini beradigan psixologik-pedagogik vositalarni izlashga yo'naltirilgan tizim bilangina mos kelishi lozim [6].

Hozirgi vaqtda talaba-yoshlarning jismoniy madaniyatini shakllantirish muammosi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi sohasidagi yetakchi mutaxassislar e'tiborini jalb etmoqda [1]. Shu bilan birga, talaba-yoshlar jismoniy tarbiyasi jarayonini yangilashning ilmiy-pedagogik asoslari talabalar jismoniy madaniyatini shakllantirish muammosini hal etishga yo'naltirilgan o'quv-tarbiyaviy jarayonni faollashtirishga xizmat qiladigan darajada chuqur ilmiy ishlab chiqilmagan. Xususan, quyidagi masalalar yetarli darajada ishlab chiqilmagani ayon bo'lmoqda:

– talabalarning jismoniy va psixik rivojlanishi jarayonida jinsiy va yosh xususiyatlarini hisobga olish;

– talabalar tomonidan jismoniy madaniyat-

ning intellektual qadriyatlarini o'zlashtirish hamda ularda jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga bo'lgan motiv va ehtiyojlarni shakllantirish;

– jismoniy tarbiya vositalari yordamida bilish jarayonlari hamda emotsional-irodaviy xususiyatlarni maqsadli ravishda rivojlantirish;

– talaba-yoshlar jismoniy tarbiyasi vazifalarini hal etish kontekstida sport tayyorgarligining vositalari, usullari va shakllaridan foydalanish kabilar.

Ushbu hal etilmagan muammolar majmuasi oliy ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya jarayonining amaliyotda mavjud uslubiy, tashkiliy va mazmuniy jihatlarini tanqidiy tahlil qilish, talabalar jismoniy va psixik takomillashuvining samaradorligini cheklovchi omillarni aniqlash hamda ularni talaba shaxsining ustuvorligi, yetakchi faoliyat turini hisobga olish, rivojlantiruvchi va ilgarilovchi ta'lim hamda tarbiya tamoyillariga asoslangan yangi pedagogik texnologiyalar bilan almashtirish yo'llarini aniqlashtirish zaruratini keltirib chiqaradi [7].

Mazkur tadqiqotning **predmeti** talaba-yoshlar jismoniy tarbiyasining metodologik, tashkiliy-metodik, texnologik va mazmuniy jihatlarini bo'ldi.

Shu munosabat bilan metodologik, intellektual, tashkiliy, metodik, dasturiy-me'yoriy va boshqa omillarni tizimli tahlil qilishga asoslangan talabalar jismoniy tarbiyasi muammosini hal etish oliy ta'lim muassasasining I kursidan boshlanishi lozim, deb taxmin qilindi. Bu nafaqat oliy ta'lim muassasasida an'anaviy tarzda shakllangan jismoniy tarbiya tizimi faoliyati samaradorligini oshirishning zaxira imkoniyatlarini aniqlash, balki talabalarni oliy ta'limda o'qishga moslashtirish masalalariga katta ahamiyat bergan holda, uni yangilashning asosiy yo'nalishlarini belgilash imkonini beradi [2,5].

Talaba-yoshlar jismoniy tarbiyasini ijtimoiy madaniyatning eng muhim elementi sifatida ko'rib, uning yangilanishining asosiy yo'nalishlari talabalar bilish, emotsional-irodaviy hamda ehtiyoj-motivatsion sohalariga ta'sir ko'rsatish jarayoni orqali, shuningdek ular tomonidan jismoniy madaniyatning mumkin va mavjud qadriyatlarini o'zlashtirish orqali amalga oshirilishi mumkin, deb taxmin qilish mumkin.

Tadqiqotning metodologik asosini quyidagilar haqidagi zamonaviy ilmiy tasavvurlar tashkil etdi: funksional tizimlarning rivojlanish qonuniyatlari; ilmiy bilish mantiqi asoslari; insonning shaxs sifatida shakllanishida ijtimoiy-tarixiy shartlanganlik va faoliyatning yetakchi roli; shaxsni shakllantirishda aqliy, axloqiy va jismoniy jihatlarining birligi hamda bu jarayon rivojida jismoniy madaniyatning muhim roli; ontogeneza shaxs rivojlanishi, shuningdek quyidagi naz-

ariyalarning ilmiy qoidalari: madaniyat; ta'limni optimallashtirish va pedagogik ta'sirlarning ad-ekvatligi; jismoniy madaniyat [3].

Bularning barchasi jismoniy sifatlar va harakat faoliyatlarini takomillashtirishga ilgarilovchi yondashuv asosida talaba-yoshlar jismoniy tarbiyasi o'quv jarayonining nazariy-metodik asoslarini ishlab chiqish va modellashtirish muhim ilmiy yo'nalish ekanligini ko'rsatadi, uni joriy etish ko'p jihatdan yangi avlod davlat standarti tomonidan qo'yilgan vazifalarning muvaffaqiyatli amalga oshirilishiga bog'liq.

Ilmiy-metodik adabiyotlar manbalarini hamda oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv-tarbiyaviy jarayonni tashkil etish tahlili bir qator qarama-qarshiliklarni aniqlash imkonini berdi:

– ijtimoiy darajada – jamiyatning talaba-yoshlar orasida o'z sog'lig'iga ongli munosabat va mas'uliyat, jismoniy tayyorgarlik darajasi, mustaqil ta'lim olish motivatsiyasi, jismoniy o'zini takomillashtirish va ijodiy faoliyatni shakllantirishga bo'lgan ehtiyoji bilan, ushbu muammoni talabalar jismoniy tarbiyasida hal etish uchun yetarli darajada ilmiy sig'imli, sportga yo'naltirilgan psixologik-pedagogik metodikalarning yo'qligi o'rtasida;

– nazariy darajada – talabalarining ta'lim jarayoniga jismoniy madaniyat bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etishning yangi vositalari va shakllarini ishlab chiqish hamda joriy etishga bag'ishlangan ko'plab ilmiy tadqiqotlar mavjudligi bilan, talabalarining jismoniy tarbiyasida rivojlantiruvchi ta'lim bilan uzviy bog'liq yagona ilgarilovchi yondashuvga asoslangan texnologiyalarning yo'qligi o'rtasida;

– amaliy darajada – jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, rivojlantiruvchi ta'lim va faoliyat yondashuvi asosida yangi pedagogik, innovatsion, ilgarilovchi texnologiyalarni ishlab chiqish va joriy etish orqali jismoniy tarbiya jarayonini modernizatsiya qilish zarurati bilan, tegishli metodik ta'minotning mavjud emasligi o'rtasida.

Pedagogik tadqiqot uch bosqichdan iborat bo'ldi:

– birinchi bosqichda tadqiqotning umumiy yo'nalishi belgilandi, pedagogika oliy ta'lim muassasasi talabalar uchun jismoniy madaniyat bo'yicha ilmiy-metodik adabiyotlar va dasturlar tahlil qilindi, jismoniy madaniyat bo'yicha o'quv materiallari mazmunini rejalashtirish xususiyatlari o'rganildi, tadqiqot metodlari tanlandi, pedagogik eksperiment dasturi ishlab chiqildi, keyingi tadqiqot faoliyati uchun dastlabki materiallar to'plandi;

– ikkinchi bosqichda I kurs talabalar jis-

moniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining boshlang'ich darajasi aniqlandi. Pedagogik tajribada Andijon davlat pedagogika institutining I kursidan 50 nafar talaba ishtirok etdi. Olingan ma'lumotlar tahlili asosida ikkita guruh shakllantirildi: nazorat guruhi (NG) va tajriba guruhi (TG) – har birida 25 nafardan.

NGda jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv-tarbiyaviy jarayon jismoniy madaniyat bo'yicha ta'lim standarti hamda jismoniy madaniyat yo'nalishiga kirmaydigan oliy ta'lim muassasalar uchun mo'ljallangan namunaviy dastur asosida amalga oshirildi. TG talabalar "jismoniy madaniyat yo'nalishiga kirmaydigan oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat" namunaviy dasturi bo'yicha tajriba dasturidan foydalangan holda shug'ullandilar.

TGda qo'llanilgan tajriba metodikasi uch bosqichni o'z ichiga oldi:

– talabalarda bilish motivlarini shakllantirish vazifalari hal etildi;

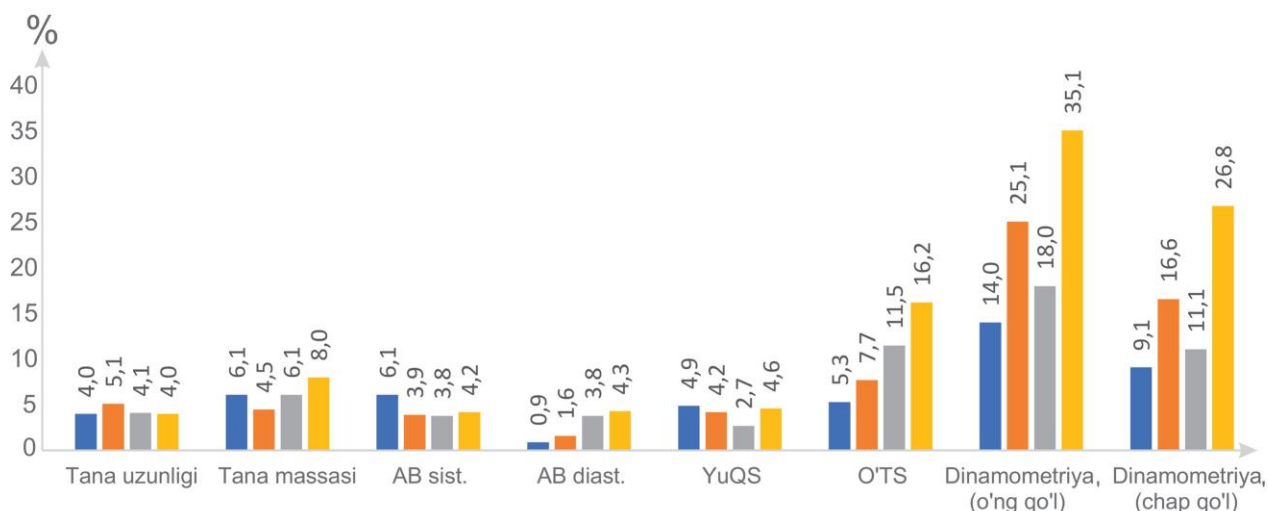
– pedagogik harakatlar va operatsiyalar orqali harakat faoliyatlariga o'rgatish amalga oshirildi, ular yordamida aniq o'quv vazifalari bajarildi. Keyingi mashg'ulotlarda munozaralar jarayonida talabalar asosiy vazifani hal etdilar: "O'qishni nima boshlash kerak?";

– muayyan vazifani hal etishda to'g'ri natijaga erishishga yo'naltirilganlikdan o'zlashtirilgan harakat usulini to'g'ri qo'llashga yo'naltirilganlikka o'tish ko'nikmasi shakllantirildi.

O'quv mashg'ulot ishlarida ilgarilovchi yondashuvdan foydalanish o'quv faoliyati nazariyasiga hamda uning samaradorligini hozirgi vaqtda amalda qo'llanilayotgan an'anaviy jismoniy tarbiya metodikalari bilan taqqoslashga asoslandi. Aynan shu asosda shakllantiruvchi pedagogik tajriba o'tkazildi. Shu bilan birga, voleybol bo'yicha rivojlantiruvchi ta'lim bilan o'zaro uyg'un bog'liqlikdagi ilgarilovchi yondashuvning ta'siri o'rganildi, uning asosini dasturiy jihatdan belgilangan o'quv-mashg'ulot modullari tashkil etib, ular jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, texnik, taktik, o'quv va aqliy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga jismoniy tarbiya va sport faoliyati mashg'ulotlarida ta'sir ko'rsatadi.

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijasida tadqiq etilgan parametrlar bo'yicha diagnostika qilinadigan natijalar olindi (1-, 2-rasmlar).

Talabalarining jismoniy rivojlanishini tavsiflovchi asosiy ko'rsatkichlar pedagogik tadqiqot yakunida oshdi. TGda barcha natijalar  $p < 0,05 - 0,001$  ishonchlilik darajasida yaxshilandi. NGda esa  $p > 0,05$  ahamiyatlilik darajasida o'zgarishlar sezilarli bo'lmadi (1-rasm).



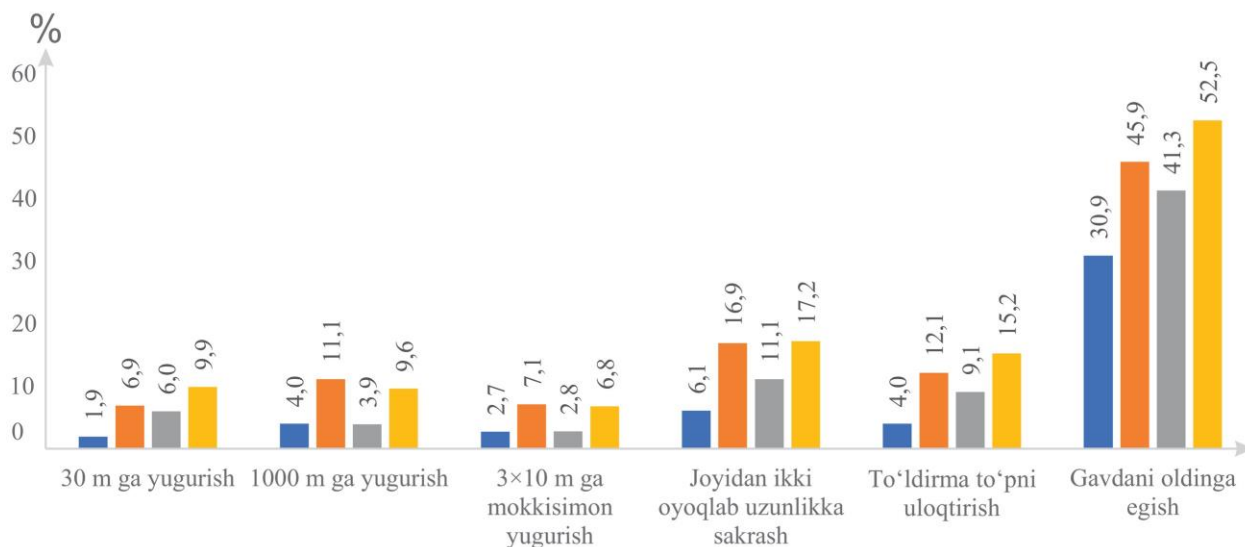
**1-rasm.** Pedagogik tajribada ishtirok etgan NG va TG talabalarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, (%)

Izoh: ■ – NG, oldin; ■ – TG, oldin; ■ – NG, keyin; ■ – TG, keyin.

Olingan barcha natijalar TG ishtirokchilarining jismoniy rivojlanishi yuqoriroq ekanligini ko'rsatdi.

Talabalarining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha olingan ma'lumotlar tahlili NG va TG natijalarning ishonchli darajada yax-

shilanganligini ko'rsatdi. NGda egiluvchanlik ko'rsatkichlarida – «gavdani oldinga egish» bo'yicha 6,7% ga oshgani kuzatildi ( $p > 0,05$ ), TGda esa – 7,9% ga oshdi ( $p < 0,01$ ). Natijalar o'sish sur'atlari TGda ancha yuqori ekanligini ko'rsatdi (2-rasm).



**2-rasm.** Pedagogik tajribada ishtirok etgan NG va TG talabalarining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari, (%)

Izoh: ■ – NG, oldin; ■ – TG, oldin; ■ – NG, keyin; ■ – TG, keyin.

Olingan natijalar tahlili natijasida ko'pchilik nazorat sinovlarida («30 va 1000 m ga yugurish», «3×10 m ga makkisimon yugurish», «joyidan ikki oyoqlab uzunlikka sakrash» va boshqalar) TG foydasiga ishonchli farqlar aniqlandi. Olingan barcha natijalar TG ishtirokchilarining jismoniy tayyorgarligi yuqoriroq ekanligini ko'rsatdi.

**Shunday qilib**, pedagogik tajriba natijalari talaba-yoshlarning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish muammasiga differensial yondashuv zarurligi haqida xulosa qilishga asos berdi. Ular asosiy harakat qobiliyatlariga yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatish sharoitida jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida boshlang'ich kurs talabalari jismoniy tayyorgarligining yaxshilanganligini tasdiqladi.

Pedagogik tadqiqot natijalari hamda talaba-yoshlar jismoniy tarbiyasi muammasi bo'yicha ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili jismoniy madaniyat bo'yicha o'quv-tarbiyaviy jarayon samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi innovatsion texnologiyalarni joriy etish bo'yicha bir qator tavsiyalarni taklif etish imkonini beradi:

talabalarda jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv-tarbiyaviy jarayonni modellashtirishning eng samarali usuli jis-

moniy sifatlarni maqsadli rivojlantirishda rivojlantiruvchi ta'lim bilan uzviy birlikda ilgarilovchi yondashuvdan foydalanish hisoblanadi;

– jismoniy madaniyat bo'yicha modulli ishchi dasturini ilgarilash tamoyili asosida (avval jismoniy rivojlanish, so'ng takomillashtirish) ishlab chiqishda talabalarda jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish uchun 34 % vaqt, rivojlantiruvchi ta'lim uchun 32 % va jismoniy mashqlarni mustaqil bajarish ko'nikmalarini shakllantirish uchun 34 % vaqt ajratish zarur;

– o'quv-mashg'ulot tipidagi standart darslar va modullarning mazmuni hamda davomiyligini modellashtirishda harakat faoliyatlarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish bo'yicha asosiy ta'lim vazifasini rejalashtirish lozim;

– turli jismoniy mashqlarni bajarishga oid texnik-taktik harakatlarni o'rganishga motivatsiyani shakllantirishda harakatlarning yo'naltiruvchi asosini vizual idrok etishga yordam beruvchi slaydlar, rasmlar va videoliklardan foydalanish maqsadga muvofiq;

– jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish ularning rivojlanish darajasini oldindan va yakuniy nazorat qilish hamda keyingi o'zini takomillashtirish va o'zini tayyorlashga motivatsiyani shakllantirish bilan amalga oshirishi lozim.

## Adabiyotlar

1. Анисимова А. Ю. Концепция формирования системы физического воспитания студенческой молодежи на основе интеграции социально ориентированных ее ценностей. // Дисс. ... докт. пед. наук. Санкт-Петербург, 2022. – 377 с.
2. Миронова С. П. Педагогическое проектирование физкультурно-спортивной деятельности. // Учебное пособие. Екатеринбург, Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2018. – 147 с.
3. Наскалов В. М. Теория и методика физического воспитания. // Учеб.-метод. комплекс для студентов, магистрантов, и слушателей ИПК. Новополюцк, ПГУ, 2008. – 228 с.
4. Новицкая В. И. Управление качеством образования студентов по учебной дисциплине «Физическая культура». // Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Минск, 2019. – 35 с.
5. Пальтов А.Е. Инновационные образовательные технологии. // Учебное пособие. Владимир, ВлГУ, 2018. – 119 с.
6. Попович А. П., Мехович Г. И., Прохорова О. В. Физическое воспитание как средство профессиональной подготовки и карьерного роста современного студента. // Учебное пособие. Екатеринбург, Урал. ун-т, 2018. – 92 с.
7. Ярлыкова О.В., Сапронова Е.В., Сапронова В.В. Физическая культура в жизни студентов. // Гуманитарный научный журнал, №1, 2017, С. 141-144.