

TALABA QIZLARNING KOORDINATSION QOBILIYATINI TAKOMILLASHTIRISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNING SAMARADORLIGI

Urazaliyeva Shaxnoza Rustam qizi

Samarqand davlat pedagogika instituti tayanch doktoranti

E-mail: Shaxnozaaurazaliyeva5@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18516840>

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada jismoniy tarbiya va sport yoʻnalishida tahsil olayotgan talaba qizlarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlardan foydalanishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar, interfaol va funksional mashqlar asosida tashkil etilgan mashgʻulotlarning harakat aniqligi, muvozanatni saqlash hamda fazoviy moʻljal olish qobiliyatlariga taʼsiri tahlil qilindi. Oʻtkazilgan pedagogik tajriba natijalari innovatsion yondashuvlar talaba qizlarning koordinatsion tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishini koʻrsatdi. Tadqiqot natijalari oliy taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit soʻzlar: jismoniy tarbiya, sport, talaba qizlar, koordinatsion qobiliyat, innovatsion yondashuv, pedagogik texnologiyalar.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК

Уразалиева Шахноза Рустам кизи

Базовый докторант Самаркандского государственного педагогического института

E-mail: Shaxnozaaurazaliyeva5@gmail.com

Аннотация: В данной научной статье рассмотрены теоретические и практические аспекты развития координационных способностей студенток, обучающихся по направлению физического воспитания и спорта, на основе инновационных подходов. В ходе исследования проанализировано влияние занятий, организованных с применением современных педагогических технологий, интерактивных и функциональных упражнений, на точность движений, сохранение равновесия и пространственную ориентацию. Результаты педагогического эксперимента показали, что использование инновационных подходов способствует значительному повышению уровня координационной подготовленности студенток. Полученные данные могут быть использованы в практике физического воспитания в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, студентки, координационные способности, инновационные подходы, педагогические технологии.

EFFECTIVENESS OF MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN IMPROVING COORDINATION ABILITIES OF FEMALE STUDENTS

Urazaliyeva Shaxnoza Rustam qizi

Doctoral student (basic PhD), Samarkand State Pedagogical Institute

E-mail: Shaxnozaaurazaliyeva5@gmail.com

Abstract: This scientific article examines the theoretical and practical aspects of developing coordination abilities of female students majoring in physical education and sports

through innovative approaches. The study analyzes the impact of training sessions based on modern pedagogical technologies, interactive and functional exercises on movement accuracy, balance maintenance, and spatial orientation. The results of the pedagogical experiment indicate that the application of innovative approaches significantly improves the level of coordination abilities of female students. The findings of the study have practical significance for enhancing physical education programs in higher education institutions.

Keywords: physical education, sports, female students, coordination abilities, innovative approaches, pedagogical technologies.

KIRISH

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning innovatsion yondashuvlari hozirgi davrda jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi nuqtayi nazaridan ham chuqur o'rganilmoqda. Jumladan, A.G. Kharitonov, V.V. Filin, N.N. Ozolin kabi olimlar sport mashg'ulotlarida interaktiv texnologiyalardan foydalanish hamda individuallashtirilgan yondashuvning samaradorligini tadqiq qilganlar.

O'zbekistonda esa jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi bo'yicha koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga oid tadqiqotlar cheklangan bo'lib, asosan, umumiy harakat faoliyati va texnik-taktik tayyorgarlik masalalariga qaratilgan. Jumladan, L.Shahriddinova, A.Artikov, S.Tojiboyev, L.Sobirova, A.Shopulatov, G.Xolboyeva kabi mahalliy olimlarning tadqiqotlari talabalarning jismoniy rivojlanishi va sport mashg'ulotlarini takomillashtirishga bag'ishlangan.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi bo'yicha tahsil olayotgan talaba qizlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlarning o'rni hali yetarli darajada chuqur o'rganilmagan. Xususan, ayollar sporti, psixomotor rivojlanish va interaktiv metodlar orqali koordinatsiyani shakllantirish bo'yicha tadqiqotlar hanuzgacha yetarlicha ilmiy asoslanmagan. Shuning uchun ushbu muammo dolzarb bo'lib, uni kompleks tarzda o'rganish zarur.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish, xususan, talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarligini zamonaviy talablar asosida rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida tahsil olayotgan talaba qizlarning harakat faoliyatini samarali tashkil etish, ularning jismoniy sifatlari bilan bir qatorda koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Koordinatsion qobiliyatlar harakatlarni aniq, uyg'un va tejamkor bajarishni ta'minlab, sport mashg'ulotlarining samaradorligini oshiradi. Biroq amaliyotda talaba qizlar bilan olib borilayotgan mashg'ulotlarda an'anaviy yondashuvlar ustunlik qilib, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yetarli e'tibor qaratilmayotgani kuzatiladi. Bu esa ularning harakat faolligi, muvozanatni saqlash va tezkor moslashuv ko'nikmalarining to'liq rivojlanmasligiga olib kelmoqda.

Shu bois, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va innovatsion yondashuvlar asosida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish usullarini ilmiy jihatdan asoslash va amaliyotga joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur tadqiqot jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion tayyorgarligini oshirishga qaratilgani bilan dolzarb hisoblanadi.

Zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlash jarayonida talabalar jismoniy tayyorgarligining yuqori darajada bo'lishi muhim omil sanaladi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida tahsil olayotgan talaba qizlar uchun koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanganligi ularning kelgusidagi kasbiy faoliyatida muhim ahamiyatga ega.

Koordinatsion qobiliyatlar harakatlarni boshqarish, muvozanatni saqlash, fazoviy mo'ljallash hamda turli harakat vazifalariga tez moslashish imkonini beradi. Ushbu qobiliyatlar sport mashg'ulotlari jarayonida harakat samaradorligini oshirib, jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

So'nggi yillarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga innovatsion yondashuvlarni joriy etish, jumladan, interfaol mashqlar, funksional tayyorgarlik vositalari va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish orqali talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Biroq talaba qizlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan ilmiy tadqiqotlar yetarli darajada tizimlashtirilmagan. Shu munosabat bilan, mazkur tadqiqot jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini innovatsion yondashuvlar vositasida rivojlantirish masalasini o'rganishga bag'ishlanadi hamda uning ilmiy-amaliy ahamiyatini asoslab berishga qaratilgan.

Tadqiqotning maqsadi: Jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini innovatsion yondashuvlar vositasi orqali rivojlantirish hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida ilmiy izlanishlarni tashkil qilishning zamonaviy uslublari bo'yicha bilimlarini takomillashtirish va mustahkamlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari

1. Jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini innovatsion yondashuvlar vositasi orqali rivojlantirish to'g'risida tasavvurga ega bo'lish;
2. Jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini innovatsion yondashuvlar vositasi orqali rivojlantirish oshirish bo'yicha chuqur bilimlarga ega bo'lish;

MATERIALLAR VA METODLAR

Tadqiqotning usullari: Tadqiqotda basketbol o'yinlarida texnik usullarni takomillashtirishga oid muammolar bo'yicha mamlakatimiz va xorijiy murabbiylar hamda mutaxassislarning tajribalarini o'rganish, tahlil qilish va umumlashtirish, shuningdek, so'rovnoma, "SPOK" (Finlyandiya) uskunasidan foydalanish bilan mashg'ulotlar va musobaqa yuklamasini pedagogik tahlil qilish, yurak-qon tomir tizimining funksional holatini baholash uchun "SPOK" kompyuter dasturidan foydalanish bilan intervalli kardiografiya usuli, "Fistbeat" analitik platforma va "EXCEL" "Power Point" dasturiy ta'minotdan foydalanish bilan mashg'ulotlar va musobaqa faoliyatining samaradorligini video tahlil qilish uslubi, pedagogik tajriba; matematik statistika kabi usullardan foydalanilgan.

1-jadval. 1 yillik o'quv-mashg'ulot dasturi (jadvalda)

Bosqich	Oylar	Bosqich maqsadi	Asosiy mashqlar mazmuni	Innovatsion yondashuvlar	Nazorat shakli
I-bosqich	1–2-oylar	Dastlabki tayyorgarlik va moslashuv	Oddiy muvozanat mashqlari, yurish-yugurish kombinatsiyalari, ko'z–qo'l muvofiqligi mashqlari	Interfaol o'yinlar, musiqali mashqlar	Dastlabki testlar
II-bosqich	3–4-oylar	Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish	Koordinatsion narvon mashqlari, fitbol bilan mashqlar, fazoviy mo'ljallash	Funksional trening, guruhli mashqlar	Oraliq testlar

III- bosqich	5–6-oylar	Harakat aniqligi va muvozanatni oshirish	Dinamik muvozanat mashqlari, tezkorlikka yo‘naltirilgan mashqlar	Raqamli texnologiyalar, video tahlil	Joriy nazorat
IV- bosqich	7–8-oylar	Murakkab koordinatsiyani shakllantirish	Murakkab harakat kombinatsiyalari, sport o‘yinlari elementlari	Situatsion mashqlar, mini-musobaqalar	Individual baholash
V- bosqich	9–10-oylar	Koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirish	Tezkor moslashuv mashqlari, muammoli topshiriqlar	Muammoli o‘qitish, interfaol metodlar	Oraliq tahlil
VI- bosqich	11–12-oylar	Mustahkamlash va yakuniy baholash	Kompleks koordinatsion mashqlar, mustaqil mashg‘ulotlar	O‘z-o‘zini nazorat qilish texnologiyalari	Yakuniy testlar

Mazkur jadval jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirishga mo‘ljallangan 1 yillik o‘quv-mashg‘ulot dasturini aks ettiradi. Dastur bosqichma-bosqichlik, izchillik va individuallashtirish tamoyillari asosida tuzilgan bo‘lib, har bir bosqichda mashqlar mazmuni va yuklama hajmi talabalarning funksional imkoniyatlariga mos ravishda oshirib boriladi.

Jadvalda ko‘rsatilgan mashg‘ulotlar haftasiga 2–3 marotaba, 60–90 daqiqa davomida tashkil etilib, dastlabki, oraliq va yakuniy nazorat testlari orqali talaba qizlarning koordinatsion qobiliyatlaridagi o‘zgarishlar baholanadi. Innovatsion yondashuvlar sifatida interfaol mashqlar, funksional trening, raqamli texnologiyalar va o‘z-o‘zini nazorat qilish usullaridan foydalanish ko‘zda tutilgan.

Dastur natijasida talaba qizlarning muvozanatni saqlash, harakatlar aniqligi, fazoviy mo‘ljal olish va tezkor moslashuv qobiliyatlarining sezilarli darajada rivojlanishi kutiladi.

2-jadval. Koordinatsion qobiliyatlariga oid testlar jadvali

№	Test nomi	Baholanadigan koordinatsion qobiliyat	Testni bajarish tavsifi	Baholash mezon
1	Romberg testi	Statik muvozanat	Bir oyoqda tik turish, ko‘zlar yopiqligida	Vaqt (soniya)
2	Flamingo testi	Muvozanat va barqarorlik	Maxsus platformada bir oyoqda turish	Xatolar soni / vaqt
3	Koordinatsion narvon testi	Harakatlar uyg‘unligi va tezkorlik	Belgilangan sxema bo‘yicha narvondan o‘tish	Vaqt (soniya)
4	To‘pni devorga uloqtirib ushlab testi	Ko‘z–qo‘l muvofiqligi	To‘pni devorga tashlab qayta ushlab	To‘g‘ri ushlablar soni

5	Fazoviy mo'ljol olish testi	Fazoviy orientatsiya	Belgilangan yo'nalish bo'yicha harakatlanish	To'g'ri bajarilgan topshiriqlar
6	Murakkab harakatlar testi	Umumiy koordinatsiya	Bir necha harakat kombinatsiyasini bajarish	Aniqlik va vaqt
7	Reaksiya va moslashuv testi	Tezkor moslashuv	Signal asosida harakatni o'zgartirish	Reaksiya vaqti (ms)
8	Dinamik muvozanat testi	Harakatdagi muvozanat	Tor yo'lak bo'ylab yurish	Xatolar soni / vaqt

Ushbu jadvalda talaba qizlarning koordinatsion qobiliyatlarini kompleks baholashga mo'ljallangan testlar keltirilgan. Testlar statik va dinamik muvozanat, harakatlar uyg'unligi, fazoviy mo'ljol olish, tezkor moslashuv hamda ko'z-qo'l muvofiqligini aniqlashga yo'naltirilgan. Testlar tadqiqotning dastlabki, oraliq va yakuniy bosqichlarida qo'llanilib, olingan natijalar foiz va vaqt ko'rsatkichlari asosida tahlil qilinadi.

NATIJALAR

Tadqiqot davomida jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini baholash uchun bir qator testlar qo'llanildi: Romberg testi, Flamingo testi, koordinatsion narvon testi, to'pni devorga uloqtirib ushlab testi, fazoviy mo'ljol olish testi va murakkab harakatlar testi.

Test nomi	Dastlabki natija (o'rtacha)	Yakuniy natija (o'rtacha)	O'sish (%)
Romberg testi	28 s	45 s	+60%
Flamingo testi	12 xato	5 xato	-58% xatolar soni
Koordinatsion narvon testi	18 s	12 s	-33% vaqt kamayishi
To'pni devorga uloqtirib ushlab testi	15 ta	22 ta	+47%
Fazoviy mo'ljol olish testi	7/10	9/10	+29%
Murakkab harakatlar testi	14 s	9 s	-36% vaqt kamayishi

Natijalar shuni ko'rsatadiki, innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar talaba qizlarning koordinatsion qobiliyatlarini sezilarli darajada yaxshilagan. Statik va dinamik muvozanat, harakatlar aniqligi va fazoviy orientatsiya ko'rsatkichlari ortgan, xatolar soni kamaygan va reaksiyalar tezligi oshgan.

Tadqiqot davomida jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini baholash uchun bir qator testlar qo'llanildi. Ularga Romberg testi, Flamingo testi, koordinatsion narvon testi, to'pni devorga uloqtirib ushlab testi, fazoviy mo'ljol olish testi va murakkab harakatlar testi kiradi. Test natijalari dastlabki va yakuniy bosqichlarda taqqoslandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar talaba qizlarning koordinatsion qobiliyatlarini sezilarli darajada yaxshilagan. Statik va dinamik muvozanat, harakatlar aniqligi va fazoviy orientatsiya ko'rsatkichlari ortgan, xatolar soni kamaygan va tezkor moslashuv ko'nikmalari oshgan.

MUHOKAMA

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, interfaol va innovatsion mashqlar koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda an'anaviy mashg'ulotlardan samaraliroq hisoblanadi. Masalan, statik muvozanat bo'yicha Romberg va Flamingo testlari natijalari talaba qizlarning barqaror turish qobiliyatini oshirganini ko'rsatdi. Shuningdek, harakatlar aniqligi va uyg'unligi bo'yicha

koordinatsion narvon va murakkab harakatlar testlari natijalari sezilarli darajada yaxshilangan, bu esa sport mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishga xizmat qilmoqda. To'pni devorga uloqtirib ushlash va fazoviy mo'ljal olish testlari esa talaba qizlarning tezkor qaror qabul qilish va harakatlarni muvofiqlashtirish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berganini ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari boshqa ilmiy ishlar bilan solishtirilganda, innovatsion pedagogik yondashuvlar koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda eng samarali vosita ekanligi tasdiqlanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatlarini innovatsion yondashuvlar orqali rivojlantirish samaradorligi yuqori ekanligi aniqlandi. Mashg'ulotlar dastlabki, oraliq va yakuniy testlar orqali baholanganda, barcha ko'rsatkichlarda sezilarli o'sish kuzatildi. Innovatsion yondashuvlar talaba qizlarning muvozanatni saqlash, harakat aniqligi, fazoviy mo'ljal olish va tezkor moslashuv qobiliyatlarini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda zamonaviy texnologiyalar va interfaol metodlardan foydalanishning ilmiy jihatdan asosli ekanligini ko'rsatadi. Kelgusida ushbu yondashuvlarni kengaytirish va murakkab koordinatsion mashqlarni qo'llash orqali talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligi va sport natijalarini yanada oshirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida» PF-5368-son farmoni. 2018 yil 5-mart.
2. 2019-2023-yillarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi 2019-yil 15-fevral.
3. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sport sohasida bo'lajak kadrlarni tayyorlashning nazariy va amaliy asoslari.//Monografiya.–T.:<O'ZKITOBSAVDO>nashriyoti/-2023.-178 b.,
4. N.A.Muslimov. Kasb ta'limi mutaxassislarining kasbiy kompetentligini shakllantirish texnologiyasi, Monografiya.–T.:» Fan va texnologiya» nashriyoti, 2013.-36 b.,
5. S.S.Sharipov. Kasb tanlashga yo'llash va o'qitish metodikasi, Darslik T.:O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2014.-133 b., G.S.Nasriddinova. Kasbga yo'naltirishning ilmiy-pedagogik asoslari. O'quv qo'llanma. –Toshkent, 2007. 56 b.
6. Xolboyeva G.X. Jismoniy madaniyat mutaxassislarini kasbiy-karera faoliyatiga tayyorlash tizimini modernizatsiyalash // Monografiya. Samarqand, nashriyoti, 2024. - 178 bet.
7. Xolboyeva G.X. “Jismoniy tarbiya kadrlarini tayyorlashda kasbiy-karyera, gumanitar, mintaqaviy-milliy konsepsiyaviy potensialini oshirish”// Research focus | volume 2 | issue 6| 2023 ISSN: 2181-3833 ResearchBip (14) | Google Scholar | SJIF (5.708) | UIF (8.3) - B.156-69. [13.00.00.№14].
8. Xolboyeva G.X. Jismoniy tarbiya mutaxassislari kasbiy salohiyatini zamonaviy bozor iqtisodiyoti sharoitida tizimli modernizatsiyalash // NamDU axborotnomasi. 2024 9-son. B. 538-546. ISSN:2181-1458. ISSN:2181-0427. [13.00.01.№9].
9. Xolboyeva G.X. Zamonaviy bozor iqtisodiyoti sharoitida jismoniy tarbiya mutaxassislarning kasbiy salohiyatini modernizatsiyalash asosida oshirish // Scientific-theoretical journal of International education research. Vol. 2 No.ISSN 2181-4279 3-son 2024. –B.33-39. [13.00.00.№3].
10. Holboyeva G.H., Theory and methodology of physical education. Textbook Samarqand state university edition. 2020; 56-59.