

OLIV TA'LIM MUASSASASIDA MUMTOZ RAQS HARAKATLARI ORQALI TALABALARNI KOORDINATSION QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH

I.S.Xaytmetov – katta o'qituvchi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Tayanch so'zlar: xoreografiya, mumtoz raqs, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, amaliy gimnastika mashqlari, koordinatsion qobiliyatlar, kuch, chidamlilik, asosiy gimnastika vositalari, amaliy ko'nikma, nazariy bilimlar.

Ключевые слова: хореография, классический танец, физическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения прикладной гимнастики, координационная способность, силовой, выносливости, основные гимнастические средства, практические навыки, теоретические знания.

Key words: choreography, classical dance, physical training, technical training, special physical training, applied gymnastics exercises, coordination ability, strength, endurance, basic gymnastic means, practical skills, theoretical knowledge.

Tadqiqotning dolzarbligi. Jamiyatning yuqori dinamikasi oliy ta'lim muassasalari talabalarining bo'lajak kasbiy faoliyatga jismoniy va funksional tayyorgarligiga bir necha talablarni qo'yiladi, ular orasida jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikning tegishli darajasi bilan bog'liq bo'lgan salomatlik ko'rsatkichlari yetakchi o'rinni egallaydi. Butun ta'lim tizimini modernizatsiyalashning hozirgi bosqichida talabalar ta'lim-tarbiya jarayonining shunday shart-sharoitlarini yaratish zarurligi shubhasiz haqiqatdir. Bu esa talaba-yoshlarning barcha kasbiy tayyorgarligining asosi sifatida ijodiy qobiliyatlarini shakllantirish, intellektual, axloqiy-irodaviy, estetik, eng muhimi, jismoniy imkoniyatlarini uyg'un rivojlantirish uchun zarur shart-sharoitlar yaratishni taqozo etadi [1].

Talabalarining jismoniy tarbiyasi ularning harakat faoliyatining sifat jihatlarini, shu jumladan mushak kuchi, tezlik, chidamlilik, shuningdek, kasbiy faoliyatga tayyorlash asoslari sifatida asosiy harakat koordinatsiyalari: aniqlik, harakatchanlik, muvozanat, egiluvchanlik va boshqa sifatlarni rivojlantirish darajasini oshirish uchun keng imkoniyatlarga ega.

O'rganilayotgan masalalarning dolzarbligi, shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikni oshirish omillaridan biri sifatida oliy ta'lim muassasalari talabalarining koordinatsion qobiliyatlarini shakllantirish muammosi bilan bog'liq bo'lib, kasbiy va harakat vaziyatlariga yo'naltirishni o'z ichiga oladi [2].

Tadqiqotning maqsadi: Jismoniy tarbiya darslarida talabalarining koordinatsion qobiliyatlarini xoreografik mumtoz raqs elementlari orqali rivojlanishini asoslashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: Mumtoz raqs vositalarini qo'llash asosida jismoniy tarbiya darslarida talabalarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubini ishlab chiqish.

Mumtoz raqs vositalarini qo'llash asosida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida talabalarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasini amalga oshirish samaradorligini tajriba-sinovdan o'tkazish

Tadqiqotning natijalari: Pedagogik nuqtayi nazardan, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishning zamonaviy metodikasi asosida shug'ullanuvchilarning harakat faoliyatini har tomonlama takomillashtirishga, ayniqsa, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan faol trening jarayoni yotadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi, metodikasi va amaliyotida bunday tayyorgarlik pedagog-

trener uning modelini juda taxminiy tarzda taqdim etadi. Bir tomondan, tarqoq materialning ko'pligi, ikkinchi tomondan, uning talabchanligi va amaliyotda foydalanish uchun tizimlashtirilmaganligi tufayli qarama-qarshiliklar yuzaga keladi. Talabalarni jismoniy mashqlarga o'rgatish turli xil raqs harakatlarini tuzishning o'ziga xos jarayoni bo'lib, undan maqsad, talabalarni koordinatsion qobiliyatini shakllantiriladigan ko'nikma va malakalardir. Ko'nikma va malakalarni muvaffaqiyatli egallashning eng muhim pedagogik prinsipi sifatida qo'llaniladigan harakat topshiriqlari ajratiladi.

Talabalarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishida amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, koordinatsiyani rivojlantirish uchun ularning holati va dinamikasining aniq modeliga ega samarali xoreografik mashqlar mavjudligi. Professional xoreografiyada mumtoz raqs texnikasi qo'l, oyoq, bosh, gavda harakatlarini sagittal (oldinga, orqaga), frontal (chapga, o'ngga), gorizontal (yuqoriga, pastga) tekisliklarda butun gavdani to'g'ri gavdalandirishda qat'iy va aniq bajarishda koordinatsion va jismoniy sifatlarning darajasi bilan sezilarli darajada bog'liq. Shu bilan birga, ularning rivojlanishi haqiqatan ham ko'p qirrali bo'lishi kerak, chunki xoreografik raqs harakatlar ko'rsatilgan barcha tekisliklarda aniq ifodalangan bo'yintana reflekslari bilan amalga oshiriladi.

Inson harakatlarini bajarishning maxsus xoreografik majmuasida mumtoz raqs elementlarining arsenali va ularning koordinatsion to'plami mavjud bo'lib, ular qisqa vaqt ichida rivojlantiradi.

Tadqiqotni tajriba-sinov natijalarining tahlili oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy tarbiyasi tuzilmasiga zarur harakat sifatlari rivojlantiruvchi xoreografik raqs mashqlarining shaxsiy-pedagogik usuli va maxsus vositalari majmuasini kiritish yuqori samaradorligini tasdiqladi, ular orasida koordinatsion qobiliyatlar parametrlari - chaqqonlik, tezkorlik va harakatlarning mutanosibligi birinchi o'rinlardan birini egallaydi.

Tajriba guruhi talabalari bilan o'tkazilgan mashg'ulotlarda, shuningdek, murakkab vaziyatlarda harakatlarni boshqarishning ijobiy natijasini beradigan va murakkab koordinatsion mashqlarni o'rgatish samaradorligini sezilarli darajada oshiradigan, ko'rish nazoratsiz bajariladigan mashqlar qo'llanildi.

Xuddi shunday o'zgarishlar tajriba guruhida sensor va sensomotor funksiyalar, tezlik va tezlik-kuch sifatlari ko'rsatkichlari bo'yicha ham qayd etildi.

Jadval 1. Talabalarining koordinatsion qobiliyatlari ko'rsatkichlari

№	Ko'rsat-kichlar	TG (p — 50 nafar.)				NG (p — 50 nafar.)				Farqi TG va NG o'rtasidagi yakuniy natijalar	
		Tadqiqotdan oldin $X_1 \pm x$	Tadqiqotdan oldin $X_2 \pm X$	$X_1 - X_2$ v/%	R	Tadqiqotdan oldin $X_1 \pm x$	Tadqiqotdan oldin $X_2 \pm X$	$X_1 - X_2$ v/%	R	X_2 TG va X_2 NG t	R
1	FKQi, mm	26,20±0,97	18,84±0,7	28,09	<0,001	24,83±0,73	24,91±0,66	0,32	<0,05	6,16	<0,001
2	FKQo, mm	17,90±1,18	14,68±0,85	17,98	<0,001	14,76±0,98	15,86±1,08	7,45	<0,05	0.84	>0,05
3	FKQz, mm	30,69±1,85	22,75±1,38	25,87	<0,001	33,56±1,66	33,02±1,72	1,60	>0,05	4.43	<0,001
4	FKQpo, mm	19,60±1,17	15,46±0,75	21,12	<0,001	19,74±1,28	19,88±0,85	0,20	>0,05	3.82	<0,001
5	FKQpz, mm	33,11±1,86	23,73±1,26	28,32	<0,001	29,98±1,49	30,75±1,71	2,56	>0,05	3.27	<0,01
6	SK,	83,74±2,46	89,14±0,85	6,44	<0,05	84,36±2,09	83,08±2,46	1,51	>0,05	2.3	<0,05
7	VAS,	76,60±3,11	86,78±1,4	13,28	<0,001	82,08±2,32	86,60±1,53	5,50	>0,05	0.09	>0,05
8	Refleksometriya sm	19,30±0,49	16,24±0,43	15,85	<0,001	18,40±0,42	18,54±0,43	0,76	>0,05	3.45	<0,01
9	Sakrash, sm	52,7±1,19	57,78±1,03	9,63	<0,001	52,38±0,87	52,02±0,84	0,68	>0,05	4.29	<0,001

Tajriba guruhning statik koordinatsiya ko'rsatkichlari o'rtasidagi farq (yaxshilanish) tajribadan oldin va tajribadan keyin 6,44% ni tashkil etdi, $r < 0,05$. Nazorat guruhida shunga o'xshash ko'rsatkich $r > 0,05$ da 1,51% ga teng. Statik koordinatsiya ham yaxshilandi - $t_{2,3}$ ($r < 0,05$). Harakat reaksiyasining tezligi (refleksometriya) - $t_{3,45}$ ($R < 0,01$) va shu guruh talabalarining tezlik-kuch harakat funksiyalari - balandlikka va uzunlikka sakrashda $t_{4,29}$ ($r < 0,001$) va $t_{6,49}$ ($R < 0,001$) mos ravishda ijobiy o'zgardi.

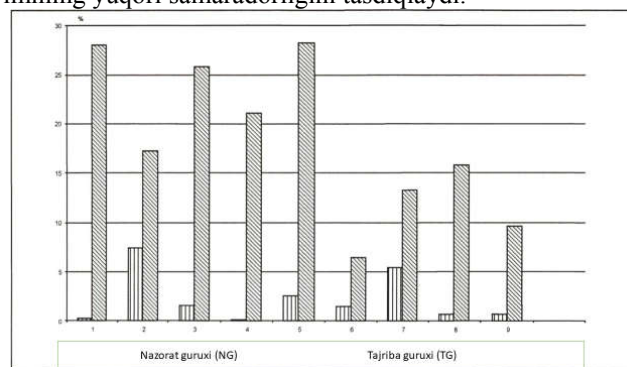
Tajribadan oldin va keyin vestibulyar analizator funksiyalarining yaxshilanishi birinchi guruhda 13,28% ga to'g'ri keldi, $R < 0,001$, nazorat guruhida - 5,50% ($R < 0,05$). Tajriba guruhidagi harakat reaksiyasining tezligi tajribadan oldin va tajribadan keyin $R < 0,001$ bo'lganda 15,85% ga sezilarli farq qildi. Nazorat guruhida ushbu ko'rsatkichda sezilarli o'zgarishlar kuzatilmadi ($R > 0,05$).

Tezkor-kuch sifatleri (balandlikka sakrash) ko'rsatkichlari bo'yicha tajriba guruhida tajribadan oldin va tajribadan keyin farq 9,63% ni tashkil etdi, $R < 0,001$. Shunga o'xshash ko'rsatkich nazorat guruhida sezilarli darajada o'zgaradi ($R > 0,05$). Taxminan xuddi shunday holat tajriba guruhida ham qayd etildi, farq 3,77% ($R < 0,001$), nazorat guruhida - 0,19% ($R > 0,05$).

Tajriba va nazorat guruhlari o'rtasidagi yakuniy natijalarning yakuniy tahlili (integral ko'rsatkich) TGda $t_{6J,16}$ da yuqori rivojlanish darajasini aniqlandi ($R < 0,001$). Yopiq ko'zlar bilan harakat koordinatsiyasining eng murakkab sharoitlari - $t_{4,43}$; $3,82$ va $3,27$ ($Tr < 0,01$; $R < 0,001$) tajriba guruhi talabalarida sensor va aniq harakat funksiyalarining rivojlanishida yuqori darajadagi yaxshilanishini tasdiqladi. Statik koordinatsiya ham $t_{2,3}$ da yaxshilandi ($R < 0,05$). Harakat reaksiyasi tezligi - refleksometriya $t_{3,45}$ ($R < 0,01$) va shu guruh talabalarining tezlik-kuch funksiyalari - sakrash balandligi va uzunligi mos ravishda $t_{4,29}$ ($R < 0,001$) va $t_{6,49}$ ($R < 0,001$) da ijobiy o'zgardi.

Ko'rib chiqilgan tadqiqot ma'lumotlar universitet talabalarining jismoniy tarbiya jarayonida ko'p qirrali koordinatsion qobiliyatlarini va ba'zi harakat sifatlarini

(tezlik, tezlik-kuch, maxsus chidamlilik) rivojlantirishda xoreografik va mumtoz raqsning maxsus majmualari tizimining yuqori samaradorligini tasdiqlaydi.



1-rasm. Shakllantiruvchi tajribaning yakuniy bosqichida talabalarining fazoviy koordinatsion qobiliyatlari va jismoniy sifatleri ko'rsatkichlarining o'sishi, %

Natijalarni o'rganib chiqib xulosa etish mumkinki, tavsiya qilgan mashqlarimiz va o'quv jarayoniga kiritilgan o'zgarishlar muvaffaqiyatli natija berdi

Xulosa. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar va oldingi tadqiqotlar materiallarining tahlili shuni ko'rsatadiki, talabalarining jismoniy tarbiya amaliyotida fazoviy koordinatsion qobiliyatlarini va shu asosda talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajasiga ta'sir qiluvchi barcha harakat sifatlarini rivojlantirishning samarali vositasi bo'lgan mumtoz raqs vositalaridan foydalanishning ilmiy asoslangan metodikasi mavjud emas.

Ko'zlar ochiq bo'lgan fazoviy koordinatsion qobiliyatlar va vestibulyar analizatorning sezgirligi bundan mustasno. Xoreografiya bilan shug'ullanuvchi talabalarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish ko'rsatkichlarini o'rganish ularning xoreografiya bilan shug'ullanmaydigan talabalarga nisbatan fazoviy koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda ustunligini asoslaydi. Olingan ma'lumotlar talabalarining jismoniy tarbiyasida mumtoz raqs vositasida koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning eksperimental usulini ishlab chiqishga asos bo'ldi.

Adabiyotlar

1. Xaytmetov I.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Badiiy gimnastika) Xoreografik mashqlarini o'tkazish uslubiyoti. O'quv-qo'llanma. –T.: «Davr matbuot savdo», 2020. 176-b.

2. Xaytmetov I.S. Gimnastikaning sport turlarida xoreografik mashqlarini o'tkazish uslubiyoti. O'quv-uslubiy qo'llanma. –T.: «Fan va texnologiya», 2016. 130-b.

РЕЗЮМЕ. Ishda koordinatsiya qobiliyatini rivojlantirish jarayonida xoreografik mumtoz raqs mashqning yagona shaklini o'z vaqtida o'zlashtirib olish uchun mumtoz raqs maktabining maxsus harakatlaridan majmualarini tuzish muhimdir shu sababli, Oliy ta'lim muassasasi talabalarni jismoniy tarbiya dars jarayonida xoreografiya vositalari orqali mumtoz raqs harakatlari yordamida koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish masalalari ko'rilgan.

РЕЗЮМЕ. В процессе развития координационных способностей в работе важно составить комплексы специальных движений школы классического танца для своевременного освоения единой формы упражнения хореографического классического танца, поэтому в процессе занятий по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений рассмотрены вопросы развития координационных способностей с помощью движений классического танца посредством средств хореографии.

SUMMARY. In the process of developing coordination abilities in the work, it is important to create a set of special movements of the classical dance school for the timely assimilation of a single form of exercise in classical dance choreography, therefore, in the process of physical education classes for students of higher educational institutions, the issues of developing coordination abilities through classical dance movements through choreography were considered.

ИНФОРМАТИКАНИ ЎҚИТИШДА РАҚАМЛИ ТАЪЛИМ ВОСИТАЛАРИДАН ФЙДАЛАНИШ МУАММОЛАРИ

З.К.Ильясова – педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори, доцент

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: интерактив дастурий воситалар, таълимни рақамлаштириш, электрон таълим ресурслари, интерактивлик ва фаоллик, индивидуаллаштириш, молиявий самарадорлик, технологик муаммолар, методик муаммолар, психологик ва ижтимоий муаммолар, психологик стресс, молиявий муаммолар.

Ключевые слова: интерактивные программные средства, оцифровка обучения, электронные учебные ресурсы, интерактивность и активность, индивидуализация, финансовая эффективность, технологические проблемы, методологические проблемы, психологические и социальные проблемы, психологический стресс, финансовые проблемы.

Key words: interactive software tools, digitization of learning, electronic learning resources, interactivity and activity, individualization, financial efficiency, technological problems, methodological problems, psychological and social problems, psychological stress, financial problems.

Жаҳон тажрибасида олий таълим муассасаларида етук мутахассис кадрларни тайёрлаш жараёнига интерактив дастурий воситалари, масофавий таълим шакллари кенг тadbик қилиш, очиқ таълим ресурслари, аралаш таълим технологияларини ривожлантиришда электрон таълим ресурсларидан фойдаланиш технологиялари амалиётга тadbик этилмоқда. Айниқса, жаҳоннинг етакчи олий таълим муассасалари таълим тизими рақамли таълим воситалар асосида таълим жараёни самарадорлигини ошириш муаммолари фан ва таълим тизимини рақамлаштириш билан бирга ривожланмоқда [1,4].

Мамлакатимизда ижтимоий, иқтисодий, сиёсий, мафкуравий, соҳаларида амалга ошириляётган ислохотлар, фан-техника ва технологияларнинг жадал тараққиёти каби кўплаб омиллар узлуксиз таълим тизимини, жумладан, олий таълим муассасалари талабаларига таълим-тарбия беришда замон талаблари асосида рақамли таълим воситалардан фойдаланиб машғулотларни ташкил этишни тақозо этади.

Олий таълим муассасида Информатика фанини ўқитишда электрон таълим ресурсларидан фойдаланишда куйидаги афзалликларига эга бўламіз.

1. Осон ва тез кириш. Электрон таълим ресурслари талабаларга интернет орқали 24/7 давомида материалларга кириш имконини беради. Бу, талабаларнинг ўқиш жараёнини ўз вақтида ташкил қилиш ва ўзларининг индивидуал ўқиш графикларига мослашиш имконини беради. Масалан, видеолар, интерактив тестлар ва

онлайн курслар талабаларнинг ўқишини осонлаштиради.

2. Интерактивлик ва фаоллик. Электрон таълим ресурслари интерактив элементларни ўз ичига олади, масалан, симуляциялар, интерактив тестлар, форумлар ва жамоавий лойиҳалар. Бу, талабаларнинг фаоллигини ошириб, уларни ўқиш жараёнига жалб қилиш имконини беради. Интерактивлик, талабаларнинг мавзуларни яхшироқ тушунишини ва амалий кўникмаларини ривожлантиришини таъминлайди.

3. Индивидуаллаштириш. Электрон таълим ресурслари талабаларнинг индивидуал эhtiёжларини инобатга олиш имконини беради. Талабалар ўз суръатлари билан ўқишлари, алоҳида мавзуларни қайта кўриб чиқишлари ва ўзларига мос материалларни танлашлари мумкин. Бу, талабаларнинг қизиқишлари ва қобилиятларига мос равишда таълим бериш имконини яратади.

4. Янгиланиш ва замонавийлик. Электрон таълим ресурслари тезкор янгиланиш имконини беради. Информатика ва АТ соҳалари доимий равишда ривожланиб боради, ва ЭТР орқали талабаларга энг сўнгги маълумотлар, технологиялар ва методикалар билан танишиш имкони туғилади. Бу, талабаларни замонавий талабларга мослаштиришда муҳим аҳамият касб этади.

5. Молиявий самарадорлик. Электрон таълим ресурслари кўпинча анъанавий таълим материалларига қараганда арзонроқ бўлади. Талабалар учун китоблар,