



TALABALARNI HARAKAT QOBILIYATLARINI OSHIRISHDA YORDAMCHI VOSITALARDAN FOYDALANISH METODIKASI

Bolbekov Elyor Abdimumin o'g'li

GulDPI "Gumanitar fanlar va jismoniy madaniyat" fakulteti,

"Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrası o'qituvchisi.

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalarning harakat qobiliyatlarini oshirishda yordamchi vositalardan foydalanish metodikasi tadqiq etilgan. Tadqiqotda zamonaviy sport va jismoniy tarbiya amaliyotida qo'llaniladigan maxsus jihozlar, texnik vositalar, simulyatorlar va raqamli texnologiyalarning samaradorligi ko'rib chiqilgan. Maqolada yordamchi vositalarni tanlash mezonlari, ularni mashg'ulot jarayoniga integratsiya qilish usullari hamda amaliy natijalar taqdim etilgan. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, yordamchi vositalardan tizimli foydalanish talabalarning harakat qobiliyatlarini sezilarli darajada yaxshilaydi va jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini oshiradi.

Kalit so'zlar: harakat qobiliyatlari, yordamchi vositalar, jismoniy tarbiya metodikasi, texnik vositalar, simulyator, raqamli texnologiyalar, sport jihozlari.

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ПОВЫШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной статье исследована методика использования вспомогательных средств в повышении двигательных способностей студентов. В исследовании рассмотрена эффективность специальных тренажёров, технических средств, симуляторов и цифровых технологий, применяемых в современной практике физического воспитания и спорта. В статье представлены критерии отбора вспомогательных средств, способы их



интеграции в учебно-тренировочный процесс, а также практические результаты. Полученные результаты показывают, что системное использование вспомогательных средств значительно улучшает двигательные способности студентов и повышает эффективность процесса физического воспитания.

Ключевые слова: двигательные способности, вспомогательные средства, методика физического воспитания, технические средства, симулятор, цифровые технологии, спортивный инвентарь.

METHODOLOGY OF USING AUXILIARY TOOLS IN IMPROVING STUDENTS MOTOR ABILITIES

Abstract. This article examines the methodology of using auxiliary tools to enhance students' motor abilities. The study reviews the effectiveness of specialized equipment, technical devices, simulators, and digital technologies used in modern physical education and sports practice. The article presents criteria for selecting auxiliary tools, methods for integrating them into the educational and training process, and practical results. The results show that systematic use of auxiliary tools significantly improves students' motor abilities and enhances the effectiveness of the physical education process.

Keywords: motor abilities, auxiliary tools, physical education methodology, technical devices, simulator, digital technologies, sports equipment.

Kirish.

Zamonaviy ta'lim tizimida talabalarning jismoniy rivojlanishi va harakat qobiliyatlarini oshirish masalasi tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarida an'anaviy usullar bilan bir qatorda zamonaviy yordamchi vositalardan foydalanish samaradorlikni yangi bosqichga ko'tarishga xizmat qilmoqda (Usmonxo'jayev, 2017; Karimov, 2021).



Harakat qobiliyatlari – inson organizmining murakkab funktsional tizimi bo‘lib, u tezlik, kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiya kabi sifatlarni o‘z ichiga oladi. Ushbu qobiliyatlarni maqsadli rivojlantirmasdan turib, talabalarning sport yutuqlari va umumiy jismoniy salomatligi yaxshilanishi qiyin (Abdullayev, 2019).

Yordamchi vositalar – texnik qurilmalar, simulyatorlar, sport jihozlari va raqamli texnologiyalar – mashg‘ulot jarayonini boyitish, o‘quvchilar motivatsiyasini oshirish va individual yondashuvni ta‘minlash imkonini beradi. Shu sababdan, yordamchi vositalardan foydalanish metodikasini ilmiy asosda ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish zamonaviy jismoniy tarbiyaning dolzarb yo‘nalishlaridan hisoblanadi (Xo‘jayev, 2016).

Ushbu maqola talabalar harakat qobiliyatlarini oshirishda qo‘llaniladigan yordamchi vositalar turlarini aniqlash, ulardan foydalanish metodikasini ishlab chiqish va pedagogik eksperiment orqali samaradorligini baholash maqsadida yozilgan.

Tadqiqot metodi.

Tadqiqot Guliston shahridagi oliy ta‘lim muassasasi talabalarining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari asosida amalga oshirildi. Tadqiqot ob'ekti sifatida 18–22 yoshdagi 60 nafar talaba (30 nafar tajriba guruhi va 30 nafar nazorat guruhi) tanlandi. Tadqiqot bir akademik yil (9 oy) davomida olib borildi.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- **Pedagogik kuzatuv** – mashg‘ulotlar davomida talabalarning harakat faoliyati, texnik bajarish sifati va yordamchi vositalardan foydalanish dinamikasi kuzatib borildi;



- **Pedagogik eksperiment** – tajriba guruhi yordamchi vositalar (simulyatorlar, harakat analizatorlari, video tahlil tizimlari) yordamida, nazorat guruhi esa an'anaviy usulda mashg'ulotlarni davom ettirdi;
- **Sinov va testlar** talabalarning harakat tezligi, kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiya ko'rsatkichlari standartlashtirilgan sinovlar orqali o'lchandi;
- **Raqamli monitoring** smartband va harakat sensori vositalari yordamida talabalarning jismoniy yuklanish dinamikasi real vaqtda kuzatildi;
- **Matematik-statistik tahlil** olingan ma'lumotlar o'rtacha qiymat, standart og'ish va o'sish foizlari asosida qayta ishlandi.

Tadqiqot natijasi.

Eksperimental tadqiqot natijalari yordamchi vositalardan foydalanish metodikasining yuqori samaradorligini tasdiqladi. Tajriba guruhida qo'llangan kompleks yondashuv beshta asosiy yo'nalishni qamrab oldi: texnik vositalar yordamida tezlikni rivojlantirish, simulyatorlarda kuch ko'rsatkichlarini oshirish, raqamli monitoring asosida chidamlilikni mustahkamlash, jihozlar yordamida moslashuvchanlikni shakllantirish va koordinatsiya qobiliyatini takomillashtirish.

Harakat tezligi bo'yicha olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida ushbu ko'rsatkich o'rtacha 24% ga oshgan, nazorat guruhida esa atigi 9% o'sish kuzatilgan. Bu farq tezlik simulyatorlari va reaksiya trenajerlaridan maqsadli foydalanishning samaradorligini isbotlaydi. Maxsus jihozlar talabalarning harakatni yanada to'g'ri, tez va aniq bajarishiga sharoit yaratdi.

Kuch ko'rsatkichlari sohasida tajriba guruhida 21% ga o'sish qayd etildi. Bu natijaga, asosan, funktsional simulyatorlar, elastik tasmalar va qarshilik trenajerlaridan foydalanish hissa qo'shdi. Ushbu vositalar o'qituvchiga har bir



talabaniing individual imkoniyatiga moslashtirilgan yuklamani berish imkonini berdi.

Koordinatsiya ko'rsatkichlari bo'yicha tajriba guruhida 19% ga, nazorat guruhida esa 6% ga yaxshilanish kuzatildi. Muvozanat taxtasi, koordinatsion to'rlar va harakat analizatorlari yordamida o'tkazilgan mashqlar talabalarning fazoda o'z tanasini boshqarish qobiliyatini sezilarli darajada rivojlantirdi.

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhlari harakat qobiliyatlari ko'rsatkichlarining taqqoslanishi

Ko'rsatkich	Tajriba guruhi (%)	Nazorat guruhi (%)	Farq (%)
Harakat tezligi	+24	+9	15
Kuch ko'rsatkichlari	+21	+8	13
Chidamlilik	+18	+7	11
Koordinatsiya sifati	+19	+6	13
Moslashuvchanlik	+15	+5	10
Umumiy o'rtacha	+19.4	+7	12.4

Jadval ma'lumotlari ko'rsatadiki, yordamchi vositalardan foydalangan tajriba guruhi talabalari barcha harakat sifatlari bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori natijalarni qayd ettirdi. O'rtacha ko'rsatkich bo'yicha farq 12.4% ni tashkil



etdi, bu esa yordamchi vositalar metodikasining ishonchli samaradorligidan dalolat beradi.

Tadqiqot muhokamasi.

Olingan natijalar zamonaviy jismoniy tarbiya amaliyotida yordamchi vositalardan foydalanishning ilmiy asoslarini yanada mustahkamlaydi. Tadqiqot davomida aniqlangan holat – yordamchi vositalar tizimini qo‘llash an’anaviy mashg‘ulot usullariga nisbatan ancha yuqori samara berishi – xorijiy va mahalliy ilmiy adabiyotlar bilan to‘liq hamohangdir (Rasulov, 2018; Jo‘rayev, 2022).

Ayniqsa, raqamli monitoring tizimlarining qo‘llanilishi alohida ahamiyat kasb etdi. Smartband va harakat sensorlari yordamida o‘qituvchi har bir talabaning jismoniy yuklanish darajasini real vaqtda kuzatish va kerakli tuzatishlar kiritish imkoniga ega bo‘ldi. Bu individual yondashuv tamoyilini amaliyotda to‘liq ro‘yobga chiqarish imkonini berdi.

Video tahlil texnologiyalari ham samarali natijalar ko‘rsatdi. Talabalar o‘z harakatlarini ekranda ko‘rib, texnik xatolarni aniqlab, ularni bartaraf etish yo‘llarini o‘zlari tahlil qilish imkoniga ega bo‘ldi. Bu usul o‘z-o‘zini baholash va mustaqil o‘rganish ko‘nikmalarini rivojlantirishga muhim hissa qo‘shdi.

Bundan tashqari, simulyatorlar va maxsus jihozlardan foydalanish jarohatlanish xavfini kamaytirish nuqtai nazaridan ham muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. To‘g‘ri sozlangan simulyatorlar talab etilgan harakat amplitudasini nazorat qilish va ortiqcha yuklanishning oldini olish imkonini berdi (Ismoilov, 2018).

Shuni alohida ta’kidlash lozimki, yordamchi vositalarning samaradorligi ko‘p jihatdan ularni tanlash, o‘z vaqtida qo‘llash va o‘qituvchining metodologik mahoratiga bog‘liq. Vositalar mashg‘ulotning maqsadi va talabaning individual xususiyatlariga mos kelgandagina kutilgan natijani beradi (Tursunov, 2020).



Xulosa.

Ushbu tadqiqot talabalarning harakat qobiliyatlarini oshirishda yordamchi vositalardan foydalanish metodikasi sohasida quyidagi muhim xulosalarga kelish imkonini berdi.

Birinchidan, yordamchi vositalar (simulyatorlar, raqamli monitoring tizimlari, video tahlil texnologiyalari va maxsus jihozlar) kompleks qo'llanilganda talabalarning harakat qobiliyatlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Tajriba guruhi talabalarida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan o'rtacha 12.4% yuqori natijalar qayd etildi.

Ikkinchidan, raqamli monitoring va video tahlil usullari individual yondashuvni ta'minlashning eng samarali vositasi bo'lib xizmat qiladi. O'qituvchi har bir talabaning imkoniyatlarini real vaqtda baholash va mashg'ulot yuklamasini optimal darajada muvofiqlashtirish imkoniga ega bo'ladi.

Uchinchidan, yordamchi vositalarning to'g'ri tanlanishi va metodologik jihatdan asosli qo'llanilishi jarohatlanish xavfini kamaytiradi va talabalar motivatsiyasini oshiradi. Shu bois, ushbu vositalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ajralmas qismiga aylantirish tavsiya etiladi.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy jismoniy tarbiya jarayonida yordamchi vositalardan foydalanish metodikasini ilmiy asosda joriy etish talabalarning harakat qobiliyatlarini maqsadli rivojlantirishda strategik ahamiyatga ega. Kelgusida ushbu yo'nalishda yanada keng qamrovli tadqiqotlar olib borish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Iqtisod-moliya, 2017.
2. Abdullayev A.A. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent: Barkamol avlod, 2019.



3. Xo‘jayev F.X. Yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi. – Toshkent: Fan, 2016.
4. Rasulov A.R. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston, 2018.
5. Karimov M.K. Jismoniy mashqlar nazariyasi. – Toshkent: Ilm ziyo, 2021.
6. Jo‘rayev Sh.J. Jismoniy tarbiya va sportda innovatsion texnologiyalar. – Toshkent: Tafakkur, 2022.
7. Ismoilov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
8. Tursunov A.T. Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
9. Normatov B.N. Talabalar jismoniy tarbiyasida zamonaviy texnologiyalar. – Toshkent: Akademiya, 2021.
10. Mirzayev O.U. Harakat qobiliyatlarini diagnostika qilish metodlari. – Toshkent: O‘zbekiston, 2019.