

Dotsent
Q.T. ARABBOYEV[1]
Qo‘qon davlat universiteti
Qo‘qon shahri, O‘zbekiston



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
O.M. JIYANOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0008-4958-2458
https://orcid.org/0009-0008-8155-4254
https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a0018

OLIY O‘QUV YURTI TALABALARINI JISMONIY TARBIYA TA’LIMIGA MOSLASHTIRISH METODIKASI

Annotatsiya

В данной статье освещаются проблемы адаптации студентов первого курса от 45-минутных занятий по физической культуре в школе к 80-минутным занятиям в системе высшего образования, основные причины этих проблем и методика их преодоления. Исследование проводилось на контрольной и экспериментальной группах студентов первого курса факультета физической культуры Кокандского государственного университета. На основе результатов 6-месячного эксперимента разработанная методика позволяет повысить эффективность процесса адаптации студентов, представляя как теоретические положения, так и практический опыт.

Ключевые слова: *адаптация, физическая культура, студенты, методика, учебная нагрузка, продолжительность занятий, педагогический эксперимент.*

Abstract

Mazkur maqolada birinchi bosqich talabalari uchun maktabdagi 45 daqiqalik jismoniy tarbiya darslaridan oliy ta’lim tizimidagi 80 daqiqalik mashg‘ulotlarga moslashish muammolari, ularning asosiy sabablari hamda ularni bartaraf etish metodikasi yoritilgan. Tadqiqot Qo‘qon davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 1-bosqich talabalaridan tuzilgan nazorat va tajriba guruhlarida olib borildi. 6 oylik tajriba natijalari asosida ishlab chiqilgan metodika talabalarning moslashuv jarayonining samaradorligini oshirishga tegishli nazariy ma’lumot va amaliy tajribalar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: *moslashuv, jismoniy madaniyat, talabalar, metodika, auditoriya yuklamasi, mashg‘ulot davomiyligi, pedagogik tajriba.*

This article addresses the challenges faced by first-year students in adapting from 45-minute physical education lessons in school to 80-minute sessions in higher education, the main causes of these challenges, and the methodology for overcoming them. The study was conducted on control and experimental groups of first-year students at the Faculty of Physical Culture, Kokand State University. Based on the results of a six-month experiment, the developed methodology enhances the effectiveness of students’ adaptation process, providing both theoretical insights and practical experience.

Key words: *adaptation, physical culture, students, methodology, academic load, lesson duration, pedagogical experiment.*

Dolzarbligi. Bugungi kunda oliy ta’lim tizimida jismoniy madaniyat fanlarini o‘qitish mazmuni va tashkiliy shakllari umumta’lim maktablaridan tubdan farq qiladi. Xususan, maktablarda 45 daqiqalik dars tizimi amal qilsa, oliy ta’lim muassasalarida mashg‘ulotlar 80 daqiqa davom etadi. Mazkur farq birinchi bosqich talabalarida jismoniy yuklamaga moslashuv, funksional imkoniyatlarning yetarli darajada shakllanmaganligi hamda psixologik barqarorlikning sustligi bilan bog‘liq qator muammolarni yuzaga keltiradi.

Pedagogik kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, maxsus moslashtirish metodikasi qo‘llanilmaganda talabalar 80 daqiqalik mashg‘ulotlarga to‘liq moslashish uchun o‘rtacha 3-4 oy vaqt sarflaydi. Ushbu davrda charchashning ortishi, yurak-qon tomir tizimiga ortiqcha yuklama tushishi, diqqatning susayishi hamda o‘quv motivatsiyasining pasayishi kuzatiladi. Natijada mashg‘ulotlarning samaradorligi sezilarli darajada kamayadi.

Mazkur muammoning dolzarbligi davlat siyosati darajasida ham e’tirof etilgan. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5924-son Farmoni da jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy faollikka keng jalb etish, ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish ustuvor vazifa sifatida belgilangan. Shuningdek, PQ-3031-son Qarori da jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish va ularning samaradorligini oshirish zarurligi alohida ta’kidlangan.

Shu nuqtai nazardan, birinchi bosqich talabalarini jismoniy madaniyat fanlariga, xususan 80 daqiqalik mashg‘ulot tizimiga moslashtirishning ilmiy asoslangan metodikasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish bugungi kunning dolzarb ilmiy-pedagogik muammolaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi I bosqich talabalarini 80 daqiqalik jismoniy madaniyat mashg‘ulotlariga tez va samarali moslashtirishga tegishli taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quydagilardan iborat:

1. Birinchi bosqich talabalarining 80 daqiqalik jismoniy madaniyat mashg‘ulotlariga moslashuv darajasini aniqlash hamda ushbu jarayonda yuzaga keladigan jismoniy, funksional va psixologik muammolarni fanlar kesimida tahlil qilish;

2. Talabalarni jismoniy madaniyat mashg‘ulotlariga tez va samarali moslashtirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqish hamda ularning tajriba-sinov ishlari orqali samaradorligini asoslash.

Taqdiqotni tashkil etilishi. Mazkur tadqiqot Qo‘qon davlat universitetining jismoniy madaniyat yo‘nalishi 1-bosqich talabalari ishtirokida tashkil etildi. Tadqiqot jarayoniga jami 48 nafar talaba jalb qilinib, ular teng ravishda 24 nafardan nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Tadqiqot ishlari 6 oy davomida, ya’ni birinchi semestr mobaynida olib borildi.

Tadqiqot davomida birinchi bosqich talabalarining 80 daqiqalik jismoniy madaniyat mashg‘ulotlariga moslashuv jarayonini o‘rganish hamda ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini aniqlash maqsadida bir qator ilmiy-uslubiy metodlardan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma, eksperimental (nazorat va tajriba guruhlari asosida) hamda matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahliliga ko‘ra, Xorijiy ilmiy tadqiqotlarda talabalarni jismoniy yuklamalarga moslashtirish muammosi keng o‘rganilgan.

Oliy ta’lim tizimiga o‘tish jarayonida talabalar nafaqat jismoniy, balki aqliy yuklamaning keskin ortishiga ham duch keladi. Ilmiy adabiyotlarda ushbu jarayon “akademik moslashuv” sifatida talqin qilinib, u diqqatni boshqarish, axborotni qayta ishlash tezligi, mustaqil fikrlash va uzoq muddatli kognitiv faoliyatni talab etishi bilan izohlanadi. John Biggs tadqiqotlarida oliy ta’limda o‘qitish jarayoni maktab tizimidan farqli ravishda talabalardan chuqur o‘zlashtirish (deep learning) va mustaqil tahlil qilish ko‘nikmalarini talab etishi asoslab berilgan. Unga ko‘ra, auditoriyadagi 80 daqiqalik mashg‘ulotlarda diqqatni uzluksiz saqlab turish birinchi bosqich talabalari uchun murakkab kognitiv vazifa hisoblanadi. Alexander Astin o‘zining “talaba jalb etilganligi nazariyasi”da (student involvement theory) ta’kidlaganidek, auditoriyadagi samarali o‘quv faoliyati talabaning psixologik tayyorgarligi va faol ishtirokiga bevosita bog‘liq. Moslashuv davrida esa talabalar passiv tinglovchi holatida qolib ketishi kuzatiladi.

Barry Zimmerman tadqiqotlarida esa talabalarning o‘z-o‘zini boshqarish (self-regulation) qobiliyati rivojlanmaguncha, ular uzoq davom etadigan ma’ruza va seminar mashg‘ulotlarida samarali ishlay olmasligi ilmiy asoslangan. Bu ayniqsa maktabdan endigina kelgan talabalar uchun dolzarb muammo hisoblanadi. Yevropa oliy ta’lim tizimi tajribasida, xususan Finlyandiya va Germaniya universitetlarida birinchi kurs talabalari uchun “akademik moslashuv modullari” joriy etilgan bo‘lib, bunda ma’ruza mashg‘ulotlari qisqa bloklarga (20-25 daqiqa) ajratiladi hamda interaktiv metodlar orqali diqqatni tiklash mexanizmlari qo‘llaniladi. AQSh tajribasida esa “American College Health Association” ma’lumotlariga ko‘ra, birinchi kurs talabalari orasida aqliy charchash va diqqatning pasayishi asosiy muammolardan biri bo‘lib, uni kamaytirish uchun faol o‘qitish metodlari (active learning) keng qo‘llaniladi.

Mazkur tadqiqotda birinchi bosqich talabalarining auditoriya yuklamasiga moslashuvidagi muammolarni aniqlash maqsadida kompleks baholash yondashuvi qo‘llanildi. Xususan, pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma va oraliq nazorat natijalari asosida har bir muammo bo‘yicha integral ko‘rsatkichlar shakllantirildi.

Foiz ko‘rsatkichlari quyidagi mezonlar asosida hisoblandi:

mashg‘ulot davomida kuzatilgan pasayish holatlari (diqqat, faollik);

talabalar so‘rovnomasidagi subyektiv baholar;

o‘zlashtirish darajasi (test va savol-javob natijalari);

mustaqil ishlarni bajarish sifati.

Har bir ko‘rsatkich 100 foizlik tizimda baholanib, umumlashtirilgan o‘rtacha qiymat sifatida foizlar shakllantirildi.

Quyida keltirilgan foiz ko‘rsatkichlari talabalarning real o‘quv jarayonidagi holatini aks ettiradi va ular bir nechta metodlar asosida olingan natijalarning integratsiyasi hisoblanadi. (1-jadvalga qarang).

1-jadval

1-bosqich talabalarining auditoriya yuklamasiga moslashuvidagi muammolarni

Qiyinchilik sabablari	Mazmuni	Qiyinchilik darajasi (%)
Uzoq muddat diqqatni saqlab turish qiyinligi	20-30 daqiqadan so‘ng talabalar faolligining pasayishi, savollarga javob berish sonining kamayishi	80%
Katta hajmdagi nazariy axborotni o‘zlashtirishdagi qiyinchiliklar	Test natijalarida past ko‘rsatkichlar, qayta tushuntirishga ehtiyoj	75%
Mustaqil ishlash ko‘nikmalarining yetarli emasligi	Uy vazifalarining to‘liq bajarilmasligi, sifatining pastligi	70%
Psixologik moslashuvning sustligi	Auditoriyada passivlik, ishonchsizlik, savollarga kam javob berish	65%

Talabalarni 6 oy davomida diqqat va mas’uliyat bo‘yicha moslashtirish ketma-ketligi quyida keltirib o‘tilgan

Boshlang‘ich bosqich (1- oy) - talabalar hali maktab tizimidan kelgan, auditoriyada uzoq diqqatni ushlay olmaydi. Shu sababli diqqat va murakkablik minimal, interaktiv elementlar kam, vizual materiallar soddalashtirilgan bo‘ladi.

O‘rta bosqich (2-3-oy) - talabalar diqqatni uzoqroq ushlab turishni o‘rganadi, murakkablik va mas’uliyat o‘rta darajaga ko‘tariladi. Shu bilan birga, guruh ishlari va mustaqil ishlash qo‘shiladi.

Yuqori bosqich (4-6- oy) - talabalar auditoriya yuklamasiga to‘liq moslashadi, diqqat maksimal darajada, murakkab integratsiya metodlari va mas’uliyat yuqori. Shu bosqichda interaktiv - vizual - muammoli vazifalar birlashtiriladi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Talabalarni 6 oy davomida diqqat va mas'uliyat bo'yicha moslashtirish ketma-ketligi

Bosqich	Oylar	Metodlar ulushi (daqiqa)	Izoh
Kichik	1 oy	- Chuqur fokusli - 15 min - O'rta (vizual) - 40 min - Murakkab integratsiya - 25 min.	Talabalar maktabdan kelgan, diqqatni uzoq saqlay olmaydi. Chuqur fokus qisqa, vizual materiallar asosiy o'rinda, murakkab metod minimal qo'llaniladi
O'rta	2-3 oy	- Chuqur fokusli - 17 min - O'rta (vizual) - 38 min - Murakkab integratsiya - 25 min	Diqqatni ushlab turish biroz oshadi, murakkab metod ulushi o'rtacha darajaga ko'tariladi, talabalarni faol jalb qilish kuchayadi
Yuqori	4-6 oy	- Chuqur fokusli - 20 min - O'rta (vizual) - 35 min - Murakkab integratsiya - 25 min	Talabalar to'liq moslashadi, murakkab va integratsiyalashgan metodlarni ko'proq ishlatish mumkin, diqqat maksimal darajaga yaqinlashadi

Quyida 1-bosqich jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalarining intelektual darajasini baholash uchun tavsiya etilgan sinovlar keltirilgan (3-jadvalga qarang).

3-jadval

1-bosqich jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalarining intelektual darajasini baholash sinovlari

Sinov turi	Sinov mazmuni va usuli	Ballar (maks.)	Izoh
Diqqat	Stroop testi - rang va so'z mosligini tez aniqlash; vizual va auditoriyadagi diqqat testlari - ma'lumotni qisqa muddatda eslab qolish va tezkor javob berish	10	Talabaning auditoriyada yoki ekrandagi vizual stimullar bo'yicha diqqatni ushlab turish qobiliyati baholandi. 1-oyda boshlang'ich, 6-oyda pre/post-test bilan solishtirildi.
Xotira (hotira)	Memory span testi - raqamlar, so'zlar yoki rasmlarni ketma-ket eslab qolish; ketma-ket eslab chiqarish - chiqib ketgan elementlarni aniqlash	10	Talabaning qisqa va uzoq muddatli xotirasi baholandi. 1-oy va 6-oyda pre/post-test natijalari olingan.
Fikrlash va mantiqiy tafakkur	Oddiy muammoli masalalarni yechish (matematik, mantiqiy yoki amaliy); Pattern recognition testlari	10	Talabaning mantiqiy tafakkuri va muammoni tezkor yechish qobiliyati baholandi. Natijalar 1-oy va 6-oyda solishtirildi.
Topqirlik va ijodiy fikrlash	Alternative uses test - oddiy predmetlardan turli foydalanish usullarini topish; tezkor qaror qabul qilish testlari	10	Talabaning ijodiy fikrlash va topqirlik ko'nikmalari baholandi. Pre/post-test yordamida 6 oydagi o'sish aniqlangan.

10 ball - test topshirig'ini to'liq va xato qilmasdan bajarish, javoblar tez va aniq; diqqat, xotira va mantiqiy tafakkur to'liq ishlatilgan.

8 ball - test topshirig'ining 1-2 qismi xato, javoblar deyarli to'liq, diqqat yoki tezlik biroz sust.

6 ball va undan past - testning asosiy qismi bajarilmagan yoki javoblar noto'g'ri, diqqat, xotira, mantiqiy tafakkur va ijodiy fikrlash yetarli darajada bo'lmagan hisoblanadi.

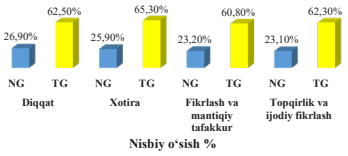
Tadqiqot ishida qo'llanilgan metodikaning samaradorligi.

Quyida olib borilgan 6 oylik tajribada tavsiya etilgan metodik tavsiyalari natijalari samaradorligi keltirilgan (4-jadvalga qarang).

4-jadval

1-bosqich jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalarining tajriba boshida va tajriba oxiridagi intelektual darajasini baholash sinov ko'rsatkichlari (n=48)

Sinov turi	Guruh	TB		TO		NO'%	T	P
		$\overline{X}\pm\sigma$	V %	$\overline{X}\pm\sigma$	V%			
Diqqat	NG	5.2 ± 0.61	11.7	6.6 ± 0.49	7.4	26.9%	2.12	<0.05
	TG	4.8 ± 0.53	11.0	7.8 ± 0.51	6.5	62.5%	4.95	<0.01
Xotira	NG	5.4 ± 0.51	9.4	6.8 ± 0.55	8.1	25.9%	1.98	<0.05
	TG	4.9 ± 0.64	13.1	8.1 ± 0.46	5.7	65.3%	4.42	<0.01
Fikrlash va mantiqiy tafakkur	NG	5.6 ± 0.47	8.4	6.9 ± 0.54	7.8	23.2%	1.86	<0.05
	TG	5.1 ± 0.52	10.2	8.2 ± 0.52	6.3	60.8%	4.68	<0.01
Topqirlik va ijodiy fikrlash	NG	5.2 ± 0.54	10.4	6.4 ± 0.42	6.6	23.1%	1.74	<0.05
	TG	5.3 ± 0.41	7.7	8.6 ± 0.51	5.9	62.3%	4.91	<0.01



1-rasm. 1-bosqich jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalarining intelektual darajasining nisbiy o‘sish ko‘rsatkichlari

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, qo‘llanilgan metodika 1-bosqich talabalarining diqqat, xotira, fikrlash va ijodiy qobiliyatlari bo‘yicha tajriba guruhi (TG) nazorat guruhi (NG)ga nisbatan sezilarli darajada o‘sish ko‘rsatdi.

Diqqat: TG da 1-oydan 6-oyga o‘sish 62,5% ni tashkil etdi, NG da esa 26,9% o‘sdi. Xotira: TG da o‘sish 65,3%, NG da 25,9% bo‘lib, tajriba guruhi ancha yuqori natijaga erishdi. Fikrlash va mantiqiy tafakkur: TG da 60,8%, NG da 23,2% o‘sish ko‘rsatdi. Topqirlik va ijodiy fikrlash: TG da 62,3%, NG da 23,1% o‘sdi.

Matematik-statistik tahlil natijalari ham tajriba guruhidagi o‘sishning <0.01 darajada ishonchli ekanini ko‘rsatdi, nazorat guruhi esa <0.05 darajada sezilarli o‘sish ko‘rsatdi.

Bundan tashqari 1-bosqich jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalarining “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” fani bo‘yicha o‘zlashtirish darajasiga tegishli ma’lumotlar ham olinib solishtirma tahlil qilingan (5-jadvalga qarang).

5-jadval

1-bosqich jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalarining tajriba boshida va tajriba oxiridagi “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” fanini o‘zlashtirish ko‘rsatkichlari (n=48)

Nazorat turlari	NG		TG		NF %	t	P
	$\bar{X}\pm\sigma$	V%	$\bar{X}\pm\sigma$	V%			
1-oraliq nazorat (10 ball)	6.8 ±1.2	17.6	8.2 ±1.0	12.2	20.5%	4.89	< 0.001
2-oraliq nazorat (10 ball)	7.1 ±1.1	15.4	8.6 ±0.9	10.5	21.1%	5.42	< 0.001
1-joriy nazorat (20 ball)	13.5 ±2.4	17.7	17.2 ±2.0	11.6	24.7%	6.18	< 0.001
2-joriy nazorat10 ball)	6.5 ±1.3	20.0	8.8 ±1.1	12.5	35.3%	7.02	< 0.001
Yakuniy nazorat (50 ball)	34.2 ±5.2	15.2	43.6 ±4.5	10.3	27.4%	7.85	< 0.001

Xulosa

Xulosa sifatida shuni aytish mumkinki, birinchi bosqich talabalari uchun ishlab chiqilgan moslashtiruvchi metodika nazorat va tajriba guruhlarida sezilarli farqni yuzaga chiqardi. 1- va 2-oraliq nazoratlar (har biri 10 ball): TG (tajriba guruhi)da o‘sish mos ravishda 20,5% va 21,1% bo‘lib, NG ga (nazorat guruhi) nisbatan ancha yuqori. 1-joriy nazorat (20 ball): TG da 24,7% o‘sish, NGda esa 13,5 balldan 17,2 ballgacha o‘sish kuzatilgan.

2-joriy nazorat (mustaqil ta’lim, 10 ball): TG da o‘sish 35,3%, NG esa 6,5 balldan 8,8 ballgacha o‘sgan. Yakuniy nazorat (50 ball): TG 43,6 ball bilan yakuniy baholashda sezilarli ustunlikni ko‘rsatdi (NG 34,2 ball).

Statistik tahlil natijalari TGdagi o‘sishning <0,001 darajada ishonchli ekanini ko‘rsatadi, ya’ni metodika samaradorligi yuqori. NGda o‘sish ham kuzatilgan bo‘lsa-da, u TG bilan solishtirganda pastroq va o‘rta darajada ishonchli bo‘lgan.

Ushbu pedagogic tajriba shuni ko‘rsatadiki, birinchi bosqich talabalari uchun moslashtiruvchi metodik yondashuv (interaktiv elementlar, vizual materiallar, bloklash usuli va mustaqil ta’lim elementlari) mashg‘ulot samaradorligini sezilarli darajada oshiradi va talabalarni 80 daqiqalik mashg‘ulotlarga tez va samarali moslashtirish imkonini beradi.

Adabiyotlar:

1. Arabboyev, Q. T. (n.d.). Jismoniy tarbiya darslarida talabalar o‘quv-sport faolligini oshirishda shaxsga yo‘naltirilgan ta‘lim turlarining o‘rni. FAN-SPORTGA, 6, 68–71.

2. Jiyanov, O. M. (2026). Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazishda ilmiy yondoshuvlarning ahamiyati hamda samaradorligi. FAN-SPORTGA, 9(3). **https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a027.**

3. Жиянов, О. М. (2023). Бошланғич тайёргарлик босқичда ёш қўл жангчиларнинг ўқув машғулотларини режалаштириш. FAN-SPORTGA, (4), 50–52.

4. Хасанов, Д. Х. (2025). Дарсдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларда 6-синф ўқувчиларининг чидамлилик қобилиятини махсус машқлар орқали ривожлантириш. FAN-SPORTGA, (6), 3–6.

5. Jiyanov, O. M. (2023). Methods of improving the physical fitness of young hand-to-hand fighters. Eurasian Journal of Sport Science, 1(2), 176–179.

6. Arabboyev, Q. T. (2022). Adaptation of athlete students to student life. International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research, 11(11), 272–276.