O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/3



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N. G‘afforov
U.O. Azimova
M.S. Ayxodjaeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

**“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy.

Mazkur ilmiy jurnal elektron formatda nashr qilinadi

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2026/3

A.A. Utepov – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi karatechilarning kumite (erkin jang) dasturi bo‘yicha qo‘l zarbalari texnik harakatlarini rivojlantirish uslubiyati. 69

С.А. Петрянин – К развитию процесса тактической подготовки дзюдоистов юниоров на этапе совершенствования спортивного мастерства. 74

A.P. Boyqobilov – 200 m masofa yuguruvchi malakali yengil atletika talabalarining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va ularni shakllantirish. 77

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

D.O. Maxamatova – Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirin yoshidagi sportchilarda emotsional intellektning namoyon bo‘lishi. 81

D.B. Baxtiyorov – Yuqori malakali amputant futbolchilarda musobaqa oldi mashg‘ulotlarini rejalashtirish. 85

**JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

A.N.Shopulatov – Yoshlarda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan qadriyatli yondashuvni shakllantirish yo‘llari. 88

N.M. Muxitdinova – Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida harakat faoliyatlarini o‘rgatishda vizual metodlardan foydalanishning nazariy tahlili. 92

N.F. Saloxiddinov – Ichki ishlar vazirligi akademik litsey o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllanishi. 95

O.M. Jiyanov – Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazishda ilmiy yondoshuvlarning ahamiyati hamda samaradorligi. 99

N.A. Chorshamiyev – Umumta’lim maktablarida sport to‘garaklari orqali o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash hamda sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya mazmunini optimallashtirish. 104

U.I. Sultonov – O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uzoq masofaga yuguruvchilarning musobaqa oldi mezosikllarini rejalashtirish uslubiyati. 107

D.S. Nurullayeva – Sportchilar va murabbiylar faoliyatini rivojlantirishda qonunchilik yangiliklarining nazariy-huquqiy asoslari va amaliy samaradorligi. 110

F.Ch. Ziyayev – Bosqon uloqtiruvchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik muloqotning o‘rni. 113

J.A. Alimov – Malakali gandbolchi-qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati. 116

M.Sh. Ismailova., J.N. Asatillaev., Sh.T. Xaydarov – Malakali sportchilarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining jismoniy yuklamadan keyingi tiklanish dinamikasini o‘rganish. 122



Doktorant
N.M. MUXITDINOVA[1]
[1]Buxoro davlat pedagogika instituti
Buxoro shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0000-0001-9941-7428

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a025

JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIDA HARAKAT FAOLIYATLARINI O‘RGATISHDA VIZUAL METODLARDAN FOYDALANISHNING NAZARIY TAHLILI

Annotatsiya

В данной статье изучены теоретические и методические основы визуализации процесса обучения движательной деятельности студентов в системе физического воспитания и спорта. Актуальность исследования объясняется тем, что в условиях информационной революции от обучающихся требуется высокий уровень когнитивной активности, то есть умение выявлять взаимосвязи между информационными единицами, проявлять адаптивность с учётом изменяющихся внешних условий и закреплять знания через их практическое применение. В исследовании показана значимость визуальных и идеомоторных представлений, наблюдения, описания и экспериментального освоения в процессе обучения движательной деятельности.

Ключевые слова: *физическое воспитание, спортивное образование, двигательная деятельность, визуализация, когнитивная активность, технико-тактические навыки, педагогическая методика.*

Abstract

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport ta’limida talabalarda harakat faoliyatlarini o‘rgatish jarayonini vizuallashtirishning nazariy va metodik asoslari o‘rganilgan. Ishning dolzarbligi axborot inqilobi sharoitida ta’lim oluvchilardan yuqori darajadagi kognitiv faoliyat, ya’ni axborot birliklari orasidagi bog’liqliklarni aniqlash, tashqi sharoitlar o‘zgaruvchanligiga moslashuvchanlikni namoyon etish va bilimlarni amaliy qo‘llash orqali mustahkamlash qobiliyatini talab qilishi bilan izohlanadi. Tadqiqotda harakat faoliyatini o‘rgatishda vizual va ideomotor tasavvurlar, kuzatish, tavsiflash va tajribaviy o‘zlashtirish jarayonlarining ahamiyati ko‘rsatib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport ta’limi, harakat faoliyati, vizuallashtirish, kognitiv faoliyat, texnik-taktik ko‘nikmalar, pedagogik metodika.*

This article examines the theoretical and methodological foundations of visualizing the process of teaching motor activity to students in physical education and sports. The relevance of the study is explained by the fact that, in the context of the information revolution, students are required to demonstrate a high level of cognitive activity, namely the ability to identify connections between units of information, show adaptability to changing external conditions, and consolidate knowledge through practical application. The study highlights the importance of visual and ideomotor representations, observation, description, and experimental mastery in the process of teaching motor activity.

Keywords: *physical education, sports education, motor activity, visualization, cognitive activity, technical-tactical skills, pedagogical methodology.*

Dolzarbligi. Bugungi kunda axborot inqilobi natijasida axborot oqimlari hajmi keskin oshdi va ular tezkor hamda ko‘p yo‘nalgan xususiyat kasb etdi. Shu sababli ta’lim jarayonida talabalardan nafaqat ma’lumotlarni qabul qilish, balki ularni tuzilmaviy jihatdan tahlil qilish, axborot birliklari orasidagi bog‘liqliklarni aniqlash, muhim va ortiqcha elementlarni farqlash kabi yuqori darajadagi kognitiv faoliyatni namoyon etish talab qilinadi. Bunday sharoitlarda talabaning moslashuvchanlik qobiliyati, ya’ni tashqi sharoitlar o‘zgaruvchanligini hisobga olgan holda bilimlarni qayta ishlash va yangi sharoitga tezda adaptatsiyalash qobiliyati muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, zamonaviy ta’limning dolzarbligi bilimlarni o‘zlashtirishning ikki asosiy usulini birlashtirish zaruratida namoyon bo‘ladi. Birinchi usul — obyektning xossalarini idrok qilish orqali o‘rganish: bu jarayonda talaba kuzatish, xossalarni tavsiflash, tajribaviy o‘zlashtirish, ularni taqqoslash va sinovdan o‘tkazish kabi faoliyatlar orqali bilim hosil qiladi. Ikkinchi usul — egallangan bilimlarni amaliy qo‘llash orqali anglash: bu jarayonda talaba o‘z bilimlarini tasniflash, umumlashtirish, tizimlashtirish, tushuncha va ta’riflarni shakllantirish orqali mustahkamlaydi va amaliy ko‘nikmalarga aylantiradi. Bu ikki yo‘nalish birlashganda, ta’lim jarayonining samaradorligi sezilarli darajada oshadi va talabaning kognitiv faoliyati yanada rivojlanadi.

Jismoniy tarbiya va sport ta’limi kontekstida esa bu dolzarblik yanada muhim bo‘ladi. Harakat faoliyatini o‘rgatish va texnik-taktik ko‘nikmalarni shakllantirish jarayonida talaba faqat harakatni takrorlashga emas, balki uning fazo-vaqt xususiyatlarini idrok etishga, harakatni vizual va ideomotor tasavvur orqali modellashtirishga ham o‘rgatiladi. Shu bilan birga, zamonaviy sport va jismoniy tarbiya pedagogikasida vizualizatsiya va multimedia vositalaridan foydalanish talab etiladi, chunki ular talabaning idrok qilish qobiliyatini kuchaytiradi, harakatlar orasidagi murakkab bog‘liqliklarni tushunishga yordam beradi va texnik-taktik ko‘nikmalarni individual darajada rivojlantirish imkonini yaratadi. Shu bois, axborot inqilobi sharoitida harakat faoliyatini o‘rgatish jarayonini samarali tashkil etish, talabaning kognitiv va amaliy kompetensiyalarini uyg‘un rivojlantirish, hamda vizualizatsiya va interaktiv pedagogik vositalardan foydalanish zamonaviy jismoniy tarbiya va sport ta’limida dolzarb ilmiy-pedagogik muammo sifatida namoyon bo‘ladi. Bu dolzarblik o‘quv jarayonining sifatini oshirish, sportchilarning texnik tayyorgarligini tezlashtirish va individual yondashuv asosida metodik tavsiyalar ishlab chiqish zaruratini ham ta’kidlaydi.

Tadqiqotning maqsadi – jismoniy tarbiya va sport ta’limida talabalarda harakat faoliyatlarini o‘rgatish jarayonini vizuallashtirishning nazariy asoslarini o‘rganish va uning samaradorligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

– jismoniy tarbiya va sport ta'limida harakat faoliyatlarini o'rgatish jarayonining nazariy-metodik asoslarini o'rganish;

– harakat faoliyatlarini o'rgatishda vizuallashtirish texnologiyalarining pedagogik imkoniyatlarini tahlil qilish;

– talabalarda harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishda vizual vositalarning ahamiyatini aniqlash;

– harakat faoliyatlarini o'rgatish jarayonida vizuallashtirish metodikasini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Bilish faoliyatini amalga oshirishning muhim sharti — olamni aks ettirishning hissiy va ratsional usullarining uzluksiz hamda uzviy o'zaro ta'siridir. Bu esa, o'z navbatida, pedagogdan bilish jarayonida ta'lim oluvchilarning barcha potensial imkoniyatlarini ishga solishda vizuallashtirishdan foydalanishga alohida e'tibor qaratishni talab qiladi (Xutorskoy A.V., Shedroviskiy P.G., Elkonin D.B va boshq.). Axborotni vizuallashtirishning o'zi bilimlarni egallash, ko'nikma va malakalarni shakllantirish jarayonlarini tezlashtiradi, shaxs imkoniyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, jumladan alohida bir harakat faoliyatini va ularning majmuasini bajarishga oid imkoniyatlarga ham.

Ko'rish analizatorining axborot oqimlarini qabul qilishdagi yuqori ahamiyati individda axborotni ko'rish orqali idrok etiladigan ko'rinishga aylantirish qobiliyatini shakllantirish zarurligini belgilaydi, bu esa pedagogik jarayonni vizual qo'llab-quvvatlash ehtiyojini keskin dolzarblashtiradi. Bunda axborot ham ong mahsuloti sifatida, ham bilish vositasi sifatida, ham abstrakt funksiya sifatida namoyon bo'ladi (Yermolaeva J.Ye., Gerasimova I.N., Lapuxova O.V., Nikulova G.A., Podobnых A.V., Pak N.I., va boshq.). Shu bilan birga vizuallashtirish axborotni ko'rish idroki orqali qabul qilish va muayyan funksiyalarni amalga oshirish maqsadida uzatish uchun taqdim etilgan axborotning ko'rinarli obrazini yaratish jarayoni sifatida qaraladi (Zaxarova A., Shklyar A., Popova T.I., Kolesova D.V., va boshq.).

Insonning harakat faoliyati bilan bog'liq ijtimoiy hodisalar — jismoniy tarbiya va sport hamda uning asosiy komponentlari, jumladan jismoniy tarbiya, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va adaptiv jismoniy tarbiyada asosiy va o'ziga xos vosita sifatida jismoniy mashqlar qo'llaniladi. Shu sababli pedagogik jarayon mazmuniy komponentining belgilovchi qismlaridan biri — ta'lim oluvchilar tomonidan ushbu harakatlarni tavsiflovchi axborotni idrok etishga qaratilgan faoliyat (Baranova Y.V., Volkov V.Yu., Dikunov A.M., Katkova T.V., Lisenko V.V., Romanov D.A., Xramov V.V.) hamda jismoniy mashqlardan qo'yilgan vazifalar majmuasini amalga oshirish vositasi sifatida foydalanishga oid axborotdir (Bulgakova N.J., Kozina J.L., Muxammed D.G., Pelmenev V.K., Xramov V.V., Chramow V.V., Podniesienie T.V.).

Pedagogik ta'sirni tashkil etishda vizuallashtirishdan samarali foydalanish pedagogik hodisalar, jarayonlar va uning alohida komponentlari o'rtasida mavjud bo'lgan obyektiv, barqaror, muhim va takrorlanuvchi bog'liqliklar haqida bilimni talab qiladi; bu pedagogikada umumiy qonuniyatlar deb belgilanadi (Anoxin P.K., Aysmontas B.B., Babanskiy Yu.K., Bespalko V.P., Bogen M.M., Verbiskiy A.A., Glezer V.D., Gorelov A.A., Xutorskoy A.V., Щedroviskiy P.G., Elkonin D.B., va boshq.).

Biroq jismoniy tarbiya va sport yo'nalishlarining hech birida vizuallashtirishni shug'ullanuvchilarga pedagogik ta'sir ko'rsatish vositasi sifatida qo'llash masalasi chuqur va har tomonlama ilmiy tadqiqot predmetiga aylanmagan. Demak, jismoniy tarbiya nazariyasida harakatlar olamini hissiy va ratsional aks ettirish usullarining uzviy hamda uzluksiz o'zaro ta'sirini ta'minlash qonuniyatlari hali o'rganilmagan va aniqlashtirilmagan holda qolmoqda. Bu esa harakat faoliyatlarini o'rgatish va sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda vizuallashtirish ahamiyatining yetarlicha baholanmasligiga, pedagog (o'qituvchi, o'qituvchi-ma'ruzachi, murabbiy)dan kelayotgan axborot oqimlarini ta'lim oluvchi tomonidan sifatli qabul qilish darajasi past bo'lishiga olib keladi. Natijada pedagogik jarayon sekinlashadi, harakat ko'nikma va malakalarining shakllanish sifati pasayadi hamda inson harakat faoliyatini amalga oshirish vositalari hajmi qisqaradi.

O'tkazilgan analitik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, harakat faoliyatini bajarish sifati inson organizmidagi bir qator funksional tizimlarning uyg'un faoliyatiga bevosita bog'liqdir. Bu tizimlarga, avvalo, markaziy asab tizimi, sezgi analizatorlari (vizual, eshitish va kinestetik analizatorlar), harakatni boshqaruvchi nerv-mushak apparati hamda kognitiv jarayonlar kiradi. Mazkur tizimlar ta'lim oluvchining harakatlarning fazo-vaqt xususiyatlarini anglashiga, ularni bajarish texnikasini idrok etishiga va harakatni muayyan sharoitda to'g'ri amalga oshirishiga xizmat qiladi. Harakat faoliyatini muvaffaqiyatli o'zlashtirish jarayoni nafaqat jismoniy imkoniyatlarga, balki harakatni idrok etish, tasavvur qilish va uni ongli ravishda boshqarish qobiliyatiga ham bog'liqdir [1; 2].

Shu sababli zamonaviy jismoniy tarbiya va sport pedagogikasida harakatlarni o'rgatish jarayonida vizuallashtirish muhim didaktik vosita sifatida qaralmoqda. Vizuallashtirish ta'lim jarayonida harakatning tuzilishi, bajarilish texnikasi hamda uning fazo-vaqt parametrlari haqida aniq tasavvur hosil qilishga yordam beradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, harakat

faoliyatini ko‘rgazmali tarzda namoyish etish o‘quvchilarning harakatni tezroq anglashiga, texnik harakatlarni to‘g‘ri bajarishiga hamda harakat ko‘nikmalarini samarali shakllantirishiga yordam beradi [3; 4].

Biroq amaliyot shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari harakat faoliyatlarini o‘rgatish jarayonini vizuallashtirishning nazariy asoslari va pedagogik imkoniyatlarini yetarlicha chuqur anglab yetmaydilar. Xususan, harakatlar hajmini, kasbiy-amaliy ko‘nikma va malakalarni jismoniy tarbiya jarayonida shakllantirish, sportchilarga texnik harakatlarni o‘rgatish, ularda texnik-taktik harakatlar arsenalini kengaytirish hamda sport faoliyatiga xos “koron” texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish jarayonida vizuallashtirish komponentlari bilan pedagogik jarayonlar o‘rtasidagi qonuniy bog‘liqliklar yetarlicha o‘rganilmagan [5].

Jismoniy tarbiya, sport, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik hamda adaptiv jismoniy tarbiya tizimlarida harakat faoliyatini o‘rgatish jarayoni insonning harakatni ongli ravishda idrok etishi va anglashiga tayanadi. Har qanday harakatni bajarish jarayoni avval uning mazmunini tushunish, keyin esa uni amaliy faoliyatda qo‘llash orqali amalga oshiriladi. Bu hodisa inson ontogenezi davomida doimiy ravishda kuzatiladi, ammo ayniqsa yangi va murakkab harakatlarni o‘zlashtirish jarayonida yanada yaqqol namoyon bo‘ladi. Mazkur jarayonda vizuallashtirish mexanizmlari muhim o‘rin egallaydi, chunki harakatni ko‘rish orqali idrok etish uning ichki modelini shakllantirishga yordam beradi [6].

Ko‘plab olimlarning tadqiqotlari harakat faoliyatini o‘rgatishda vizual tasavvurlar va ideomotor jarayonlarning muhimligini tasdiqlaydi. Xususan, A.A. Gorelov, V.K. Pelmenev, V.V. Xramov va M. Feldenkrayzlarning fikricha, har qanday harakat faoliyatini o‘zlashtirish jarayoni odatda uch bosqichda amalga oshadi: avvalo harakat bilan vizual tanishish, so‘ng eshitish analizatori orqali uning so‘z bilan tavsifi berilishi va nihoyat harakatning ichki ideomotor tasavvurining shakllanishi [7]. Ushbu jarayon o‘quvchining harakatni ongli ravishda tushunishi va uni takrorlash orqali mukammallashtirishiga xizmat qiladi.

Harakat faoliyatlarini o‘rgatishning psixologik va pedagogik jihatlari N.A. Bernshteyn, P.F. Lesgaft, L.P. Matveyev, Yu.F. Kuramshin, V.K. Balsevich, V.I. Lyax kabi olimlarning ilmiy tadqiqotlarida ham keng yoritilgan. Masalan, N.A. Bernshteyn harakatlarni boshqarish nazariyasida harakatning samarali bajarilishi sensor-motor tizimlarning muvofiqlashgan faoliyatiga bog‘liqligini ta’kidlaydi [8]. P.F. Lesgaft esa jismoniy tarbiya jarayonida harakatni ongli o‘zlashtirish va ko‘rgazmali ta’lim vositalarining muhimligini alohida qayd etgan [9]. L.P. Matveyev va Yu.F. Kuramshin sport tayyorgarligi nazariyasida harakat ko‘nikmalarini shakllantirish jarayonida vizual idrok va harakat tasavvurlari muhim ahamiyat kasb etishini ilmiy asoslab berganlar [10].

Shunday qilib, harakat faoliyatini o‘rgatish jarayonida vizuallashtirish mexanizmlaridan samarali foydalanish jismoniy tarbiya va sport ta’limining muhim pedagogik shartlaridan biri hisoblanadi. Vizuallashtirish vositalari yordamida harakatlarning tuzilishi, fazo-vaqt parametrlari va bajarilish texnikasi aniqroq namoyon etiladi, bu esa ta’lim oluvchilarda harakat haqida to‘liq tasavvur shakllanishiga, ularning texnik ko‘nikma va malakalarini tezroq va samaraliroq rivojlantirishga xizmat qiladi [11].

Shunday qilib, harakat faoliyatini o‘rgatish jarayonida vizuallashtirish mexanizmlaridan samarali foydalanish jismoniy tarbiya va sport ta’limining muhim pedagogik shartlaridan biri hisoblanadi. Vizuallashtirish vositalari yordamida harakatlarning tuzilishi, fazo-vaqt parametrlari va bajarilish texnikasi aniqroq namoyon etiladi, bu esa ta’lim oluvchilarda harakat haqida to‘liq tasavvur shakllanishiga, ularning texnik ko‘nikma va malakalarini tezroq va samaraliroq rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu sababli jismoniy tarbiya va sport ta’limida harakat faoliyatlarini o‘rgatish jarayonini vizuallashtirishning nazariy va metodik asoslarini chuqur o‘rganish dolzarb ilmiy-pedagogik masalalardan biri hisoblanadi.

Harakat faoliyatlarini vizuallashtirish mexanizmlari orqali o‘qitish zarurati “tashqaridan qabul qilinayotgan axborot” sifati hisobini yuritish bilan bog‘liq qator muammolarni keltirib chiqaradi, bu esa axborotni kodlash va uni ko‘rinarli obraz shaklida taqdim etishga doir maxsus yondashuvlarni belgilashni talab qiladi. Bunda vizuallashtirish mexanizmi ta’lim oluvchining muayyan maxsus muhitdagi tafakkur faoliyatiga borib taqaladi; ushbu muhitda axborotning bir tur kodlanishi uni mazmunan anglash natijasida boshqa turiga o‘tadi.

Harakat faoliyatlarini o‘rgatish jarayonida pedagog harakatni ko‘rsatish (o‘z ijrosida yoki ideal bajarilgan harakatning videoyazuvi orqali), keyin uning texnikasini sekin sur’atda yoki qismlarga bo‘lib verballashtirish orqali o‘quvchiga axborotni qabul qilish, refleksiya qilish va tushunish imkonini beradi (material nazariy bo‘lsa) yoki tushunish va aks ettirish imkonini beradi (material harakat faoliyatlarini bilishga daxldor bo‘lsa). Nazariy materialni qayta ishlab berish — harakat faoliyatini o‘zlashtirish darajasini harakatning o‘zini amalga oshirish orqali aks ettirish — teskari aloqa tizimini, ya’ni o‘quvchidan pedagogga yo‘nalgan axborot oqimini shakllantirishning asosi hisoblanadi. Bu oqim, o‘z navbatida, o‘qitish jarayonini tuzatish (korreksiya) bo‘yicha pedagogik boshqaruv qarorlarini qabul qilishga asos yaratadi.

XULOSA

Yuqoridagi ilmiy-nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, axborot inqilobi sharoitida ta’lim jarayonining samaradorligini ta’minlash talabalarning yuqori

darajadagi kognitiv faoliyatini rivojlantirish bilan bevosita bog‘liqdir. Zamonaviy ta’lim muhitida bilimlarni faqat qabul qilish emas, balki ularni tahlil qilish, tizimlashtirish, muhim va ikkilamchi elementlarni ajratish hamda turli axborot birliklari o‘rtasidagi bog‘liqliklarni aniqlash kabi faol intellektual jarayonlar muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, ta’lim oluvchilarning moslashuvchan fikrlashi, bilimlarni yangi sharoitlarga tatbiq etish qobiliyati hamda kognitiv jarayonlarini faollashtirish pedagogik jarayonning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya va sport ta’limida harakat faoliyatlarini o‘rgatish jarayonida vizuallashtirishdan foydalanish muhim pedagogik shartlardan biri ekanligini ko‘rsatdi. Harakat faoliyatini o‘zlashtirish jarayoni inson organizmidagi sensor-motor tizimlar, sezgi analizatorlari hamda kognitiv jarayonlarning o‘zaro uyg‘un faoliyati bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, ayniqsa ko‘rish analizatori orqali qabul qilingan axborot harakatni idrok etish va uning ichki modelini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Vizuallashtirish vositalari harakatning tuzilishi, fazo-vaqt parametrlari hamda bajarilish texnikasi haqida aniq tasavvur hosil qilishga yordam berib, o‘quvchilarda harakat ko‘nikma va malakalarining tezroq hamda sifatli shakllanishiga xizmat qiladi. Shuningdek, vizuallashtirish mexanizmlaridan foydalanish pedagogik jarayonda axborotni samarali kodlash, uni ko‘rgazmali obrazlar orqali taqdim etish hamda ta’lim oluvchilarning bilish faoliyatini faollashtirish imkonini yaratadi. Harakatni ko‘rsatish, videomateriallar, grafik tasvirlar va boshqa multimedia vositalari yordamida o‘quvchilar harakatning mazmuni va texnik xususiyatlarini chuqurroq anglaydilar. Natijada harakatni ideomotor tasavvur qilish, uni ongli ravishda boshqarish va amaliy faoliyatda to‘g‘ri qo‘llash jarayoni samaraliroq kechadi.

Jismoniy tarbiya va sport ta’limida harakat faoliyatlarini o‘rgatish jarayonini vizuallashtirish ta’lim jarayonining samaradorligini oshiruvchi muhim didaktik omil hisoblanadi. Vizuallashtirish asosida tashkil etilgan pedagogik jarayon ta’lim oluvchilarning harakatlarni ongli o‘zlashtirishini ta’minlaydi, texnik-taktik ko‘nikmalarni shakllantirishni tezlashtiradi hamda individual yondashuv asosida o‘qitish imkoniyatlarini kengaytiradi. Shu sababli harakat faoliyatlarini o‘rgatish jarayonida vizuallashtirishning nazariy va metodik asoslarini chuqur o‘rganish, uni amaliyotga keng joriy etish hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish jismoniy tarbiya va sport ta’limi rivojining muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2008.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – Москва: Советский спорт, 2010.
3. Балсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – Москва: Физкультура и спорт, 1988.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников. – Москва: Просвещение, 2000.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 1988.
6. Запорожец А.В. Психология движения. – Москва: Педагогика, 1986.
7. Горелов А.А., Пельменев В.К., Храмов В.В. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2003.
8. Бернштейн Н.А. О построении движений. – Москва: Медгиз, 1947.
9. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей. – Санкт-Петербург, 1910.
10. Курамшин Ю.Ф. Спортивная тренировка: теория и методика. – Москва: Советский спорт, 2004.
11. Feldenkrais M. Awareness Through Movement. – New York: Harper & Row, 1972.

O‘qituvchi
N.F. SALOXIDDINOV[1]
[1]O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Akademiyasi
Toshkent shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a026

ICHKI ISHLAR VAZIRLIGI AKADEMIK LITSEY O‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI SHAKLLANISHI

Annotatsiya

Mazkur maqolada Ichki ishlar vazirligi akademik litseyi o‘quvchilarida jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllanishi, uning funksional va fiziologik xususiyatlarga bog‘liq omillarini tahlil qilish borasida amalga oshirilgan ishlar yoritilgan. Maqolada jismoniy tayyorgarlikni baholashda qo‘llaniladigan testlar, funksional mezonlar va fiziologik parametrlar tahlil qilingan. Shuningdek, litsey o‘quvchilari orasida sport mashg‘ulotlari va jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshirishga qaratilgan metodik va pedagogik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: *jismoniy tayyorgarlik, akademik litsey, sport mashg‘ulotlari, quvvat va chidamlilik, funksional tahlil, fiziologik ko‘rsatkichlar, psixofiziologik rivojlanish.*

Abstract

В данной статье освещена работа, проведенная по анализу факторов, связанных с формированием уровня физической подготовленности учащихся академического лицея Министерства внутренних дел и ее функциональными и физиологическими особенностями. В статье анализируются тесты, функциональные критерии и физиологические параметры, используемые при оценке физической подготовленности. Также разработаны методические и педагогические рекомендации, направленные на повышение эффективности спортивных занятий и физического воспитания среди учащихся лицеев.

This article covers the work carried out to analyze the factors related to the formation of the physical fitness level of students in the Ministry of Internal Affairs' academic lyceum and its functional and physiological characteristics. The article analyzes the tests, functional criteria, and physiological parameters used in assessing