TARBIYAVIY MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA ADAPTIV JISMONIY MASHQLARDAN FOYDALANISH VOSITASIDA TALABALARNING REFLEKSIV KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI

Urmonov Islomjon Ibroxim o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti, o‘qituvchi

Annotatsiya
Maqolada oliy ta’lim muassasalari talabalarida refleksiv ko‘nikmalarni shakllantirishda adaptiv jismoniy mashqlardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari tahlil qilingan. Tarbiyaviy mashg‘ulotlar jarayonida talabalarning individual xususiyatlari va funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda adaptiv jismoniy mashqlarni qo‘llash orqali ularning o‘z faoliyatini tahlil qilish, baholash va takomillashtirishga yo‘naltirilgan refleksiv kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi ishlab chiqilgan. Shuningdek, metodikaning tarkibiy bosqichlari va amalga oshirish mexanizmlari asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: *adaptiv jismoniy mashqlar, refleksiya, refleksiv ko‘nikmalar, tarbiyaviy mashg‘ulot, talabalar, jismoniy faollik, pedagogik texnologiya.*

KIRISH

Globallashuv va raqamli transformatsiya sharoitida oliy ta’lim tizimi oldida talabalarning mustaqil fikrlash, o‘z faoliyatini baholash va shaxsiy rivojlanish traektoriyasini belgilay olish qobiliyatlarini shakllantirish vazifasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Bunday sifatlar refleksiv ko‘nikmalar orqali namoyon bo‘ladi.

Zamonaviy pedagogik tadqiqotlarda refleksiya shaxsning o‘z bilimi, harakati va tajribasini anglash hamda tahlil qilish mexanizmi sifatida baholanadi. Refleksiv faoliyat talabaning o‘quv va ijtimoiy faoliyatini takomillashtirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya va tarbiyaviy mashg‘ulotlarda refleksiv yondashuvni qo‘llash esa talabalarning faol ishtirokini ta’minlash, ularning shaxsiy imkoniyatlarini anglash va o‘z-o‘zini rivojlantirishga zamin yaratadi. Zamonaviy tadqiqotlarda jismoniy faoliyat jarayonida refleksiya talabalarning metakognitiv qobiliyatlari, mustaqil qaror qabul qilish va o‘z-o‘zini boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirishi ta’kidlangan.

Adaptiv jismoniy mashqlar individual imkoniyatlar, jismoniy tayyorgarlik darajasi va funksional holatni hisobga olgan holda tashkil etiladi. Shu jihatdan ular talabalarning refleksiv ko‘nikmalarini shakllantirish uchun samarali pedagogik vosita hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi Tarbiyaviy mashg‘ulotlar jarayonida adaptiv jismoniy mashqlardan foydalanish asosida talabalarning refleksiv ko‘nikmalarini shakllantirish metodikasini nazariy jihatdan asoslash.

Tadqiqot metodlari Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, pedagogik modellashtirish, tizimli yondashuv va nazariy umumlashtirish usullaridan foydalanildi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, talabalarning refleksiv ko‘nikmalarini rivojlantirishda jismoniy faoliyat muhim pedagogik resurs hisoblanadi. Jismoniy

mashqlarni bajarish jarayonida shaxs o‘z harakatlarini nazorat qiladi, xatolarini aniqlaydi va keyingi harakatlarini rejalashtiradi. Bu jarayon refleksiyaning asosiy mexanizmlarini shakllantiradi.

Tadqiqot doirasida adaptiv jismoniy mashqlar asosida refleksiv ko‘nikmalarni shakllantirishning quyidagi metodikasi taklif etildi.

1-bosqich. Motivatsion-tayyorlov bosqichi Ushbu bosqichda talabalarda refleksiv faoliyatga nisbatan ijobiy munosabat shakllantiriladi. Mashg‘ulotlar davomida quyidagi vazifalar amalga oshiriladi: refleksiya tushunchasini anglatish; adaptiv mashqlarning ahamiyatini tushuntirish; shaxsiy rivojlanish maqsadlarini belgilash; o‘z imkoniyatlarini baholash.

2-bosqich. Adaptiv-faoliyat bosqichi Bu bosqichda talabalar individual xususiyatlariga moslashtirilgan mashqlarni bajaradilar. Mashqlar jarayonida har bir ishtirokchi o‘z harakatlarini kuzatadi va baholaydi. Qo‘llaniladigan usullar: o‘z-o‘zini kuzatish; juftlikda baholash; kichik guruhlarda muhokama; harakatlar tahlili.

Talabalar har bir mashg‘ulotdan keyin maxsus refleksiv kundalik to‘ldiradilar.

3-bosqich. Refleksiv-tahliliy bosqich Mashg‘ulot yakunida talabalar quyidagi savollarga javob beradilar: Bugun qanday natijaga erishdim? Qaysi mashq men uchun murakkab bo‘ldi? Qanday xatolarga yo‘l qo‘ydim? Keyingi mashg‘ulotda nimani yaxshilashim mumkin?

Bunday savollar talabalarda tahliliy fikrlash va o‘z-o‘zini baholash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Refleksiv savollar va muntazam fikr yuritish amaliyoti talabalarning o‘zlashtirish samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Metodikaning samaradorlik mezonlari Taklif etilayotgan metodikaning samaradorligi quyidagi ko‘rsatkichlar orqali baholanadi: o‘z-o‘zini baholash darajasi; mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati; shaxsiy rivojlanish maqsadlarini belgilash ko‘nikmasi; o‘z faoliyati natijalarini tahlil qilish qobiliyati; kommunikativ va ijtimoiy faollik darajasi.

Jismoniy tarbiya sohasidagi tadqiqotlar refleksiv amaliyotlar muntazam qo‘llanilganda talabalarning o‘z-o‘zini boshqarish va mustaqil o‘qish kompetensiyalarini sezilarli darajada rivojlantirishini ko‘rsatadi.

XULOSA

Tarbiyaviy mashg‘ulotlar jarayonida adaptiv jismoniy mashqlardan foydalanish talabalarning refleksiv ko‘nikmalarini shakllantirishning samarali pedagogik vositasi hisoblanadi. Taklif etilgan metodika talabalarning o‘z faoliyatini tahlil qilish, baholash va takomillashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Natijada ularda mustaqil fikrlash, o‘z-o‘zini boshqarish va shaxsiy rivojlanishga yo‘nalgan kompetensiyalar shakllanadi. Bu esa oliy ta’lim muassasalarida tarbiyaviy ishlar samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Yevseev S.P. Adaptivnaya fizicheskaya kultura. – Moskva: Sport, 2021.
2. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturы. – Moskva: Sport, 2019.

3. Tolipov O‘.Q., Usmonboeva M. Pedagogik texnologiyalarning nazariy asoslari. – Toshkent, 2020.
4. Ishmuxamedov R.J. Innovatsion pedagogik texnologiyalar. – Toshkent, 2021.
5. Standal Ø., Moe V. Reflective Practice in Physical Education and Physical Education Teacher Education. Quest, 2013.
6. Azevedo E., Mesquita I., Araújo R. The Development of Reflective Skills in Physical Education Teacher Education. Retos, 2022.
7. Arabboev X.X. O‘quvchilarni ommaviy sport-sog‘lomlashtirish jarayoniga tayyorlashning pedagogik asoslari. – Farg‘ona, 2025.
8. Physical Education Pedagogy and Reflective Learning Resources.