MALAKA OSHIRISH JARAYONIDA JISMONIY TARBIYA YO‘RIQCHILARINING KASBIY FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Ch.B. Nalibaeva
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti mustaqil tadqiqotchisi.
Toshkent, O‘zbekiston.
E-mail: chulpan.baxitqizi@gmail.com
Tel: +99893-737-23-32

DOI: ***https://doi.org/10.5281/zenodo.23930751***

Annotatsiya. *Maqolada malaka oshirish jarayonida maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirishga qaratilgan metodikaning mazmuni va samaradorligi yoritilgan. Kasbiy faoliyat motivatsion-qadriyatli, kognitiv-metodik, amaliy-faoliyatli, kommunikativ-tashkiliy hamda refleksiv-baholash komponentlari birligida talqin qilingan. 2023–2026 yillarda 400 nafar tinglovchi ishtirokida o‘tkazilgan pedagogik tajriba-sinovda kasbiy ehtiyojlarni diagnostika qilish, nazariy bilimlarni harakatli-amaliy topshiriqlar bilan integratsiyalash, keys, mikrodars, video-tahlil, raqamli portfolio va kursdan keyingi metodik hamrohlikdan foydalanish asoslangan. Tajriba guruhida kasbiy faoliyatning integral ko‘rsatkichi 57,5 foizdan 81,1 foizga, nazorat guruhida esa 57,8 foizdan 64,4 foizga oshgan. Pirson χ^2 mezoni, Styudent t-mezoni va Cohen’s d ta’sir hajmi metodika samaradorligini tasdiqlagan. Natijalar jismoniy faollikni tashkil etish, harakat zichligi va jismoniy yuklamani me’yorlash, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik hamda egiluvchanlikni rivojlantirish bo‘yicha metodik kompetensiyalarni takomillashtirish imkonini ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *malaka oshirish, jismoniy tarbiya yo‘riqchisi, kasbiy faoliyat, kasbiy kompetentlik, harakat faolligi, jismoniy sifatlar, pedagogik shart-sharoit, video-tahlil, refleksiv monitoring, metodik hamrohlik.*

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПРОЦЕССЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Ч. Б. Налибаева
Независимый исследователь в Институте переподготовки и повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта.
Ташкент, Узбекистан.
E-mail: chulpan.baxitqizi@gmail.com
Тел: +99893-737-23-32

Аннотация. *В статье раскрыты содержание и эффективность методики развития профессиональной деятельности инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций в процессе повышения квалификации. Профессиональная деятельность представлена единством мотивационно-ценностного, когнитивно-методического, практико-деятельностного, коммуникативно-организационного и рефлексивно-оценочного компонентов. В педагогическом эксперименте 2023–2026 годов с участием 400 слушателей апробированы диагностика профессиональных потребностей, интеграция теоретических знаний с двигательными практическими заданиями, кейсы,*

микроуроки, видеоанализ, цифровое портфолио и посткурсовое методическое сопровождение. Интегральный показатель экспериментальной группы повысился с 57,5 до 81,1 процента, контрольной — с 57,8 до 64,4 процента. Статистическая значимость различий подтверждена критериями χ^2 Пирсона, t Стьюдента и величиной эффекта Cohen’s d. Методика направлена на совершенствование компетенций по организации двигательной активности, нормированию нагрузки и развитию основных физических качеств детей.

Ключевые слова: *повышение квалификации, инструктор по физической культуре, профессиональная деятельность, профессиональная компетентность, двигательная активность, физические качества, педагогические условия, видеоанализ, рефлексивный мониторинг, методическое сопровождение.*

OF PHYSICAL EDUCATION INSTRUCTORS IN CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Ch. B. Nalibaeva

Independent Researcher at the Institute for Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Education and Sports.

Tashkent, Uzbekistan.

E-mail: chulpan.baxitqizi@gmail.com

Tel: +99893-737-23-32

Abstract. *The article presents the content and effectiveness of a methodology designed to develop the professional activity of physical education instructors working in preschool education during continuing professional development. Professional activity is conceptualized through five interrelated components: motivational-value, cognitive-methodological, practical-activity, communicative-organizational, and reflective-evaluative. A pedagogical experiment conducted in 2023–2026 involved 400 course participants and tested needs-based individualization, the integration of theoretical knowledge with movement-based practical tasks, professional cases, microteaching, video analysis, digital portfolios, reflective monitoring, and post-course methodological support. The integral professional activity score in the experimental group increased from 57.5% to 81.1%, compared with an increase from 57.8% to 64.4% in the control group. Pearson’s chi-square test, Student’s t-test, and Cohen’s d confirmed the statistical and practical significance of the intervention. The proposed methodology strengthens instructors’ competencies in organizing physical and motor activity, regulating exercise load and motor density, and developing strength, speed, endurance, agility, and flexibility in preschool children.*

Keywords: *continuing professional development, physical education instructor, professional activity, professional competence, motor activity, physical qualities, pedagogical conditions, video analysis, reflective monitoring, methodological support.*

Kirish

Jahonda aholining jismoniy faolligi yetarli bo‘lmasligi salomatlik va ta’lim sifatiga ta’sir etuvchi muhim omil sifatida baholanmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tavsiyalarida bolalarning yoshiga mos, xavfsiz va muntazam jismoniy faolligini ta’minlash, harakatsiz vaqtni qisqartirish hamda pedagoglarning bu jarayonni ilmiy asosda boshqarish kompetensiyalarini kuchaytirish ustuvor vazifa sifatida belgilangan [1; 2]. Maktabgacha yosh davrida shakllangan harakat tajribasi keyingi jismoniy rivojlanish va sog‘lom turmush tarzi uchun poydevor bo‘lgani sababli jismoniy tarbiya yo‘riqchisining kasbiy faoliyati faqat mashqlarni namoyish qilish bilan cheklanmaydi. U mashg‘ulot maqsadini belgilash, harakat

texnikasini o‘rgatish, jismoniy yuklamani me’yorlash, harakat zichligini nazorat qilish, xavfsizlikni ta’minlash va bolalarning individual imkoniyatlarini hisobga olishni qamrab oladi.

O‘zbekistonda maktabgacha ta’lim sifati va samaradorligini oshirish, ta’lim sohasida davlat boshqaruvini takomillashtirish hamda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yangilashga qaratilgan hujjatlar qabul qilindi [3–5]. Mazkur talablar malaka oshirish mazmunini tinglovchining real kasbiy ehtiyojlari bilan bog‘lash, nazariya va amaliyot integratsiyasini kuchaytirish, raqamli resurslar hamda natijaga yo‘naltirilgan baholash vositalarini joriy etishni taqozo qiladi.

Kasbiy rivojlanish samaradorligi o‘qitiladigan mazmunning faoliyatga daxldorligi, faol o‘rganish, hamkorlik, qayta aloqa va davomiy qo‘llab-quvvatlash bilan belgilanadi [6–9]. Biroq jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining harakatli-amaliy faoliyati, harakat texnikasini video asosida tahlil qilishi, beshta asosiy jismoniy sifatni rivojlantirishga doir yuklamani rejalashtirishi hamda kursdan keyingi metodik hamrohligi bir tizimda yetarli darajada uyg‘unlashtirilmagan. Shu bois maqolaning maqsadi malaka oshirish jarayonida jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish metodikasini asoslash va uning samaradorligini pedagogik tajriba-sinov orqali baholashdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi va usullari

Tadqiqot 2023–2026 yillarda Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining markaziy bazasi, Nukus, Samarqand va Farg‘ona filiallarida tashkil etildi. Tanlanma 400 nafar jismoniy tarbiya yo‘riqchisidan iborat bo‘lib, ular tasodifiylashtirish imkoniyatlari cheklangan tabiiy o‘quv guruhlari asosida tajriba (n=200) va nazorat (n=200) guruhlariga taqsimlandi. Har bir hududiy bazada 100 nafardan tinglovchi qamrab olinib, guruhlarda boshlang‘ich tayyorgarlik, mehnat staji va hududiy xususiyatlar mutanosibligi saqlandi.

Tajriba bazasi	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	Jami
Markaziy baza	50	50	100
Nukus filiali	50	50	100
Samarqand filiali	50	50	100
Farg‘ona filiali	50	50	100
Jami	200	200	400

Diagnostik majmua 30 savolli anketa (25 yopiq va 5 ochiq savol), modullar bo‘yicha kirish-chiqish testlari, pedagogik kuzatuv, amaliy topshiriq, kasbiy-pedagogik keys, mikrodars, ekspert baholash, raqamli portfolio va refleksiv kundalikni qamrab oldi. Kasbiy faoliyat besh komponent bo‘yicha baholandi: 1) motivatsion-qadriyatli; 2) kognitiv-metodik; 3) amaliy-faoliyatli; 4) kommunikativ-tashkiliy; 5) refleksiv-baholash. Har bir komponent uchun 0–100 ballik shkala qo‘llanilib, integral natija komponent ballarining o‘rtacha qiymati sifatida hisoblandi. Darajalar yuqori (71–100), o‘rta (51–70) va past (0–50 ball) chegaralarida belgilandi.

Tajriba guruhida 72 soatlik maqsadli modul amalga oshirildi: 16 soat nazariy, 36 soat amaliy va 20 soat mustaqil ta’lim. Modul mazmuniga jismoniy faollikni tashkil etish, harakat zichligini hisoblash, yuklama hajmi va shiddatini bolalar yoshiga moslashtirish, harakat

texnikasini o‘rgatish, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish, pedagogik nazorat, xavfsizlik, inklyuziv yondashuv va raqamli vositalar kiritildi. Nazorat guruhida amaldagi malaka oshirish dasturi saqlandi.

Ma’lumotlarni tahlil qilishda tavsifiy statistika, Pirsonning χ^2 mezoni, mustaqil tanlanmalar uchun Styudent t-mezoni, ichki muvofiqlikni baholash uchun Kronbax α koeffitsienti va amaliy ahamiyatni belgilash uchun Cohen’s d ta’sir hajmidan foydalanildi. Statistik xulosalar $p<0,05$ darajada qabul qilindi. Miqdoriy tahlil tamoyillari zamonaviy statistik qo‘llanmalarga muvofiq tashkil etildi [10; 11].

Pedagogik shart-sharoitlar va metodika mazmuni

Diagnostika natijalari yo‘riqchilar ehtiyojlarining asosiy qismi amaliy mazmun bilan bog‘liqligini ko‘rsatdi. Respondentlarning 86,5 foizi harakatli-amaliy topshiriqlarni, 84,0 foizi real kasbiy muammolarga asoslangan keyslarni, 83,5 foizi tezkor va asoslangan qayta aloqani, 81,3 foizi kursdan keyingi metodik yordamni, 80,3 foizi video-tahlilni, 79,8 foizi yuklama va harakat zichligini aniqlashga doir mashqlarni ustuvor ehtiyoj sifatida qayd etdi. Ayni vaqtda harakat texnikasini video orqali tahlil qilish (78,0%), differensial topshiriq tuzish (72,3%), raqamli vositalardan foydalanish (71,0%), jismoniy holat diagnostikasi (69,8%) va yuklamani me’yorlash (69,5%) eng ko‘p qiyinchilik tug‘dirgan yo‘nalishlar bo‘ldi.

Kasbiy ehtiyoj yoki qiyinchilik	Ulush, %	Metodik yechim
Harakatli-amaliy topshiriqlarga ehtiyoj	86,5	Amaliy stansiyalar va mikrodars
Real kasbiy muammolarga ehtiyoj	84,0	Keys va kasbiy loyiha
Harakat texnikasini video-tahlil qilishda qiyinchilik	78,0	Mezonli video-tahlil algoritmi
Differensial topshiriq tuzishda qiyinchilik	72,3	Darajali va variativ mashqlar
Raqamli vositalardan foydalanishda qiyinchilik	71,0	Raqamli portfolio va videoqayta aloqa
Yuklamani me’yorlashda qiyinchilik	69,5	Yuklama–tiklanish kartasi

Aniqlangan ehtiyojlar asosida oltita o‘zaro bog‘liq pedagogik shart-sharoit belgilandi: malaka oshirish mazmunini individual diagnostika natijalariga ko‘ra moslashtirish; nazariy bilimlarni harakatli-amaliy topshiriqlar bilan integratsiyalash; muammoli vaziyat, keys, mikrodars va kasbiy loyihalardan foydalanish; raqamli resurslar va video-tahlilni joriy etish; o‘zini o‘zi, o‘zaro va ekspert baholashni refleksiv monitoring bilan uyg‘unlashtirish; kursdan keyingi metodik hamrohlikni ta’minlash.

Metodika tizimli, kompetensiyaviy, faoliyatli, shaxsga yo‘naltirilgan, andragogik va refleksiv yondashuvlar integratsiyasiga tayandi. Tinglovchi tayyor bilimni qabul qiluvchi emas, balki o‘z kasbiy muammosini aniqlaydigan, yechimni modellashtiradigan, amalda sinab ko‘radigan va natijani dalillar asosida baholaydigan sub’ekt sifatida ishtirok etdi.

Kattalar ta’limida mavjud tajribaga tayanish va kasbiy vazifalar bilan bevosita bog‘langan o‘quv faoliyatining ahamiyati andragogik g‘oyalarga muvofiqdir [12].

Harakat texnikasini tahlil qilish topshirig‘i to‘rt qadamda bajarildi: harakat fazalarini ajratish; tayanch nuqtalar va ehtimoliy xatolarni belgilash; xavfsiz va tushunarli tuzatish ko‘rsatmasini ishlab chiqish; qayta ijroni mezonlar bo‘yicha baholash. Mashg‘ulot modellashtirishda maqsad, yosh xususiyati, asosiy harakat turi, jismoniy sifat, yuklama dozasi, harakat zichligi, tiklanish intervali va xavfsizlik sharti bir texnologik kartaga birlashtirildi. Bu tartib umumiy jismoniy faollikni ko‘paytirish bilan birga harakat sifatini saqlash imkonini berdi.

Natijalar va muhokama

Tajriba boshida guruhlarning integral ko‘rsatkichlari yaqin bo‘lib, tajriba guruhida 57,5 foizni, nazorat guruhida 57,8 foizni tashkil etdi. Yakunda tajriba guruhi ko‘rsatkichi 81,1 foizgacha, nazorat guruhi ko‘rsatkichi 64,4 foizgacha oshdi. Shunday qilib, tajriba guruhidagi o‘sish 23,6 foiz punktni, nazorat guruhida 6,6 foiz punktni, sof pedagogik samara esa 17,0 foiz punktni tashkil qildi. Kirish-chiqish testlari bo‘yicha tajriba guruhi 59,4 foizdan 85,1 foizga (+25,7 foiz punkt), nazorat guruhi 59,7 foizdan 66,8 foizga (+7,1 foiz punkt) ko‘tarildi.

Komponent	Tajriba guruhi, %	Nazorat guruhi, %	Farq, f.p.
Motivatsion-qadriyatli	82,4	69,8	12,6
Kognitiv-metodik	81,6	63,7	17,9
Amaliy-faoliyatli	80,9	62,4	18,5
Kommunikativ-tashkiliy	81,7	67,1	14,6
Refleksiv-baholash	78,8	58,9	19,9
Integral ko‘rsatkich	81,1	64,4	16,7

Komponentlar kesimida eng katta yakuniy farq refleksiv-baholash (19,9 foiz punkt), amaliy-faoliyatli (18,5 foiz punkt) va kognitiv-metodik (17,9 foiz punkt) yo‘nalishlarida kuzatildi. Bu natija metodikaning faqat bilim hajmini oshirishga emas, balki mashg‘ulotni loyihalash, harakat texnikasini kuzatish va tuzatish, yuklamani dalil asosida boshqarish hamda o‘z faoliyatini baholashga ta’sir qilganini ko‘rsatadi.

Kasbiy faoliyat darajalari taqsimotida ham ijobiy dinamika aniqlandi. Tajriba guruhida yuqori daraja 14,5 foizdan 56,0 foizga ko‘tarildi, past daraja esa 35,0 foizdan 4,0 foizga kamaydi. Nazorat guruhida yuqori daraja 16,0 foizdan 23,0 foizga oshgan bo‘lsa, past daraja 34,0 foizdan 22,0 foizga pasaydi. Yakuniy taqsimotlar o‘rtasidagi farq statistik ahamiyatli bo‘ldi: $\chi^2=57,23$; $df=2$; $p<0,001$. Integral ballar bo‘yicha mustaqil tanlanmalar t-mezoni $t=17,44$; $df=398$; $p<0,001$ natijani ko‘rsatdi. Cohen’s $d=1,74$ bo‘lib, ta’sir hajmi katta ekanini anglatadi. Diagnostik shkalalarning ichki muvofiqligi $\alpha=0,86–0,92$ oralig‘ida qayd etildi.

Olingan natijalar samarali kasbiy rivojlanish mazmunga yo‘naltirilganlik, faol o‘rganish, hamkorlik, qayta aloqa va davomiylikni talab qilishi haqidagi ilmiy xulosalar bilan

uyg‘undir [6–9]. Shu bilan birga, mazkur tadqiqot jismoniy tarbiya yo‘riqchilari uchun o‘ziga xos bo‘lgan harakatli-amaliy topshiriq, harakat texnikasini video-tahlil qilish, jismoniy yuklama va harakat zichligini rejalashtirish hamda beshta jismoniy sifatni rivojlantirishga doir kasbiy vazifalarni yagona siklga birlashtirishi bilan ajralib turadi.

Xulosa va amaliy tavsiyalar

Tadqiqot natijalari kasbiy ehtiyojlar diagnostikasiga asoslangan, nazariy bilim va harakatli-amaliy faoliyatni integratsiyalagan, raqamli video-tahlil hamda refleksiv monitoring bilan qo‘llab-quvvatlangan metodika jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining kasbiy faoliyatini sezilarli rivojlantirishini ko‘rsatdi. Tajriba guruhidagi 23,6 foiz punktlik o‘sish va 17,0 foiz punktlik sof pedagogik samara metodikaning ta’limiy va amaliy ta’sirini ifodalaydi.

1. Malaka oshirish dasturlarida kirish diagnostikasi natijalari asosida individual ta’lim traektoriyasi va variativ amaliy topshiriqlar belgilanishi lozim.

2. Modul mazmunida jismoniy faollikni rejalashtirish, harakat zichligi va yuklamani me’yorlash, harakat texnikasini o‘rgatish hamda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish o‘zaro bog‘liq holda o‘qitilishi kerak.

3. Har bir tinglovchi keys, mikrodars, video-tahlil, mashg‘ulot texnologik kartasi va raqamli portfolio orqali kasbiy mahsulot yaratishi hamda uni mezonlar asosida himoya qilishi maqsadga muvofiq.

4. Kurs natijasini faqat yakuniy test bilan emas, amaliy ijro, ekspert bahosi, o‘zini o‘zi baholash va kursdan keyingi faoliyat monitoringi birligida aniqlash zarur.

5. Malaka oshirish muassasalari hududiy metodik hamjamiyat, onlayn maslahat va video-qayta aloqa orqali kamida uch oylik kursdan keyingi metodik hamrohlikni yo‘lga qo‘yishi tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020. 104 p.

2. World Health Organization. Global Status Report on Physical Activity 2022. Geneva: WHO, 2022. 132 p.

3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 4 iyuldagi 355-son «Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarori.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 30 sentabrdagi PF–152-son «Maktabgacha ta’lim sifati va samaradorligini yanada oshirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida»gi Farmoni.

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 2 iyuldagi PF–98-son «Maktabgacha va maktab ta’limi sohasida davlat boshqaruvi tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Farmoni.

6. Education Endowment Foundation. Effective Professional Development: Guidance Report. London: EEF, 2021. 56 p.

7. Sims S., Fletcher-Wood H., O’Mara-Eves A. et al. What Are the Characteristics of Teacher Professional Development that Increase Pupil Achievement? A Systematic Review and Meta-analysis. London: Education Endowment Foundation, 2021.

8. OECD. TALIS 2018 Results (Volume II): Teachers and School Leaders as Valued Professionals. Paris: OECD Publishing, 2020. https://doi.org/10.1787/19cf08df-en.

9. Darling-Hammond L., Hyler M.E., Gardner M. Effective Teacher Professional Development. Palo Alto, CA: Learning Policy Institute, 2017. 76 p.

10. Pallant J. SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS. 7th ed. London: Routledge, 2020. 378 p.

11. Lakens D. Sample Size Justification // Collabra: Psychology. 2022. Vol. 8, No. 1. Article 33267. https://doi.org/10.1525/collabra.33267.

12. Knowles M.S. The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy. 2nd ed. New York: Cambridge Books, 1980. 400 p.