

2-TOM, 7-SON

TALABA YOSHLARNING JISMONIY TARBIYASI
ZAMONAVIY SHAROITLAR

Yunus Xojabaev

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
3-kurs talabasi

Annotatsiya. Bugungi kunda ko'plab tadqiqotlar talabalarning jismoniy tarbiyasi va zamonaviy yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammolariga bag'ishlangan. Talabalar, jismoniy tarbiya, modulli o'qitish, ixtisoslashuv, jismoniy faollik.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy fazilatlari, jismoniy mashqlar sog'liq, jismoniy rivojlanish, vosita faoliyati.

Аннотация. Сегодня многие исследования посвящены проблемам физического воспитания учащихся и формирования здорового образа жизни современной молодежи. Студенты, физическое воспитание, модульное обучение, специализация, физическая активность.

Ключевые слова: физическая культура, физические качества, физические упражнения, здоровье, физическое развитие, двигательная активность.

Annotation. Today, many studies are devoted to the problems of physical education of students and the formation of a healthy lifestyle of modern youth. Students, physical education, modular training, specialization, physical activity.

Keywords: physical education, physical qualities, physical activity health, physical development, motor activity.

Kirish. Hozirgi vaqtda ko'plab ilmiy tadqiqotlar talabalar yoshlarini jismoniy tarbiyalashning dolzarb muammolarini hal qilishga bag'ishlangan. Eng muhim muammolardan biri zamonaviy yoshlarning jismoniy salomatligi holati. Maxsus monitoringlarga ko'ra, yoshlarning atigi 10 foizi jismoniy rivojlanish va sog'liqning normal darajasiga yaqin. Yurak-qon tomir va mushak-skelet tizimining kasalliklarining keskin o'sishi qayd etildi, bu asosan yoshlarning motor faolligining etarli emasligi bilan bog'liq. Umuman olganda, 2-3 xil kasallik tashxisi qo'yilgan yoshlarning taxminan 50 foizi oliy o'quv yurtlariga keladi va bitiruvchilarning atigi 15 foizini shartli ravishda sog'lom odamlar deb hisoblash mumkin. Yana bir muammo-oliy maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya tizimida ta'lim texnologiyalari samaradorligini pasaytirish. Ta'lim muassasalarida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar talabalarning sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligining keskin yomonlashuvining yoqimsiz rasmini ko'rsatadi, ular keyingi mehnat faoliyatida duch kelishi mumkin bo'lgan stresslarga. Ta'kidlanishicha, bugungi kunda jismoniy tarbiya kafedralari



2-TOM, 7-SON

o'qituvchilari talabalarni maxsus bilimlar, ko'nikmalar, vakolatlar, sog'lom turmush tarzi normalarni shakllantirish, ularning sog'lig'i darajasini mustahkamlash va h. k. larni shakllantirish zarurligiga emas, balki faqat fan bo'yicha kreditni topshirishga yo'naltirmoqdalar., shuning uchun universitetlarda jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish tuzilishi va usullarida sifat jihatidan vaziyatni tuzatish. Yuqorida aytilganlarning barchasi ushbu ishning dolzarbligini shakllantiradi.

Materiallar va usullar. Talabalarning jismoniy tarbiyasi o'quv jarayoniga sifatli va tarkibiy o'zgarishlarni joriy etish usullaridan biri bu jismoniy fazilatlarni rivojlantirish darajasini oshirish, sog'lig'ini mustahkamlash, kelgusi mehnat va ijtimoiy faoliyatga tayyorgarlik ko'rish maqsadida o'tkaziladigan darslarning shakli va uslubini o'zgartirishdir. "Jismoniy tarbiya" fanidan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazishning bunday (o'zgartirilgan) zamonaviy shakllariga quyidagilar kiradi: tanlangan sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar (sport ixtisosliklari), talabalarni modulli o'qitish, individual dasturlar. Talabalarning jismoniy fazilatlari va funksional tayyorgarligi rivojlanish darajasini oshirish nuqtai nazaridan ushbu shakllar bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish samaradorligini qiyosiy tahlil qilish tadqiqotning ilmiy yangiligini shakllantiradi.

Ixtisosliklar shaklida talabalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish metodologiyasining asosi quyidagilardan iborat sport turlari yondashuvi-o'quv jarayoniga moslashtirilgan va individual motor ehtiyojlarini ro'yobga chiqarishga, sport madaniyatini shakllantirishga, talabalik yillarida yoshlarning jismoniy va maxsus tayyorgarligini oshirishga hissa qo'shadigan sportchilarni tayyorlashning zamonaviy texnologiyalaridan foydalangan holda bir yoki bir nechta sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar asosida universitetda talabalarni jismoniy tarbiyalashning pedagogik yo'nalishi. Bu sport texnologiyalarini talabalarning jismoniy tarbiya jarayoniga aylantirishni o'z ichiga oladi.

Modulli o'quv dasturlari talabalarning asosiy motorli ko'nikmalarini izchil rivojlantirishga asoslanadi: yurish, chang'i sporti, suzish va boshqalar. talabalar bilan mashg'ulotlar turli xil, ketma-ket ketma-ket modullarda o'tkaziladi. Odatda, 1 semestrda: yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari (futbol), 2 semestrda: yengil atletika, suzish, sport o'yinlari (voleybol, basketbol) mavjud. Modulli o'quv tizimiga o'quv mashg'ulotlari bloklari (har bir blok uchun 18 ta dars soni), nazariy, amaliy mashg'ulotlar metodikasi va nazorat va texnik standartlarni majburiy qabul qilish kiradi. Bugungi kunda ushbu dars shakli mamlakatimizning aksariyat oliy o'quv yurtlarida ustunlik qilmoqda.

Jismoniy tarbiya amaliyoti shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlar samaradorligi faqat jismoniy mashqlar insonning sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligi darajasini hisobga olgan holda individual ravishda dozalangan taqdirdagina yuqori bo'ladi. Talabalarning individual



2-TOM, 7-SON

jismoniy tarbiya dasturlari sog'lig'i sababli asosiy va tayyorgarlik guruhiga mansub bo'lgan, ammo biron bir sababga ko'ra (kasalliklardan tiklanish, jismoniy rivojlanish darajasining etarli emasligi va boshqalar) jismoniy faoliyatni to'liq bajara olmaydigan yoshlar uchun mo'ljallangan. Ushbu dasturlar talabalarning sog'lig'i darajasini majburiy nazorat qiladigan yoshlarni intensiv jismoniy va funktsional tayyorlash usullariga asoslangan. Shunday qilib, jismoniy mashqlarning umumiy hajmi va intensivligi o'qituvchining subektiv fikriga bog'liq emas, balki o'quvchilarning funktsional holati bilan chegaralanadi. Yuqorida aytib o'tilganlarni hisobga olgan holda, maqola mualliflari universitetlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining turli shakllariga qatnaydigan yoshlarning jismoniy va funktsional tayyorgarligi darajasi sifatini aniqlaydigan tadqiqotlar o'tkazishga qaror qilishdi. Tadqiqotning maqsadi jismoniy fazilatlarni oshirish nuqtai nazaridan darslarni o'tkazish shaklini eng samarali aniqlash edi. Tadqiqotlar Samarqand davlat universitetida o'tkazildi.

A. Navoiy (sport ixtisosliklari) va Samarqand tibbiyot instituti (modulli o'qitish va individual dasturlar). Tadqiqotlarda 1 ta o'quv kursining 300 nafar yosh talabalari (har bir ta'lim shaklidan tanlab 100 kishidan) ishtirok etdi. O'rganilayotgan talabalarni tanlash kompyuter dasturlari yordamida o'zboshimchalik bilan amalga oshirildi.

“Jismoniy tarbiya va sport” fanidan o'quv jarayonining zamonaviy shakllarining samaradorligi bo'yicha tadqiqotlar olib borishda mualliflar talabalarning jismoniy va funktsional holatini baholash uchun keng qo'llaniladigan nazorat sinovlari va testlar to'plamidan foydalanganlar. O'rganilgan: kuchning rivojlanish darajasi (barda tortishish soni), tezlikning rivojlanish darajasi (100 m masofani bosib o'tish vaqti), moslashuvchanlikning rivojlanish darajasi (o'tirgan holatda oldinga egilish), funktsional tayyorlik (3000 m masofani bosib o'tish vaqti, o'tirish bilan sinov). Ushbu testlarning natijalari insonning jismoniy holatini to'liq va aniq ko'rsatib beradi deb ishoniladi. Alohida-alohida, siz Squat testi haqida gapirishingiz kerak. Ushbu test pedagogik kuzatuvlar va sport tibbiyoti amaliyotida sub'ektlarning funktsional tayyorgarligi darajasini baholash uchun keng tarqalgan. Sinovning mohiyati eng qisqa vaqt ichida 30 ta o'tirishni bajarishdir. Sinov oson bajarilishi uchun qulaydir va uni amalga oshirish uchun qimmatbaho uskunalar talab qilinmaydi, masalan, velosiped ergometri yoki tredban – yugurish uchun harakatlanuvchi yo'l. Buni amalga oshirish uchun faqat dam olish paytida va jismoniy faoliyatdan keyin puls va qon bosimini o'lchash kerak. Aniqroq hisob – kitoblar uchun mualliflar professor A. I. Zavyalovning o'rganilayotgan talabalarda sistolik va daqiqali qon hajmini hisoblash metodologiyasidan foydalanganlar. Natijalar. Tadqiqotlar davomida talabalarning jismoniy fazilatlari va funktsional tayyorgarligi rivojlanish darajasining o'sishi to'g'risida



2-TOM, 7-SON

ma'lumotlar olindi. Talabalar sport ixtisosligi dasturlari va modulli o'quv shakli talabalari (talabaning t-mezoniga ko'ra) o'zlarining tayyorgarlik darajasini biroz oshirdilar. Individual dasturlar bilan shug'ullanadigan talabalar uchun funktsional tayyorgarlik darajasi (talabaning mezoniga ko'ra) statistik jihatdan ishonchli tarzda oshdi. To'liq tadqiqot natijalari jadvalda keltirilgan

Talabalarda funktsional tayyorgarlikning jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasi ta'limning turli shakllari

Ta'lim shakllari	Jismoniy sifatlar	Boshlanish tajriba	Tugatish tajriba	Ishonchlilik farqlar
Sport mutaxassisliklar	kuch	10 + 3	14 + 3	ishonchsiz
	tezlik	14 + 4	12 + 2	ishonchsiz
	moslashuvchanlik	7 + 2	10 + 4	ishonchsiz
	chidamlilik	15 + 4	13 + 2	ishonchsiz
	funktsional tayyorlik	5,3±0,6	5,1±0,4	ishonchsiz
Modulli trening	kuch	8 + 4	12 + 3	ishonchsiz
	tezlik	16 + 3	13 + 2	ishonchsiz
	moslashuvchanlik	8 + 3	11 + 2	ishonchsiz
	chidamlilik	15 + 2	14 + 2	ishonchsiz
	funktsional tayyorlik	5,5±0,3	5,2±0,5	ishonchsiz
Shaxsiy dasturlar trening	kuch	7 + 2	10 + 2	ishonchsiz
	tezlik	17 + 4	14 + 3	ishonchsiz
	moslashuvchanlik	6 + 3	10 + 3	ishonchsiz
	chidamlilik	18 + 2	14 + 3	ishonchsiz
	funktsional tayyorlik	5,6±0,4	4,8±0,2	P <0,01

Natijalarni muhokama qilish. Mualliflar tomonidan olingan ma'lumotlar jismoniy tarbiya kafedralari o'qituvchilari tomonidan ular uchun eng mos (iqlim, moddiy-texnik va boshqa tomonlardan) talabalar bilan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish shaklini tanlash imkoniyatini ko'rsatadi. Jismoniy fazilatlar va motor qobiliyatlarini rivojlantirish darajasining o'sishi o'rganilayotgan ta'limning barcha shakllari talabalari tomonidan



2-TOM, 7-SON

namoyish etiladi. Biroq, tadqiqotlarga ko'ra, sezilarli o'sish yo'q. Mualliflarning fikriga ko'ra, bu haqiqatni modulli darslarga qatnaydigan talabalar ko'p vaqtlarini o'rganishga sarflashlari bilan izohlash mumkin jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga zarar etkazadigan texnik harakatlar va texnikalar. Sport ixtisosliklari ko'rinishidagi darslarga qatnaydigan talabalar, aksincha, vaqtni biron bir sifatni rivojlantirishga qaratadilar (suzuvchi – chidamlilik, sportchilar–tezlik va boshqalar). Rivojlanishiga etarlicha e'tibor berilmagan boshqa jismoniy fazilatlarning ko'rsatkichlarini tanlab aniqlashda o'sish kichik bo'lishi mumkinligini aniqlash mumkin. Jismoniy faoliyatga funktsional tayyorlik darajasining oshishi ta'limning barcha shakllari talabalarida ham qayd etilgan, ammo individual dasturlar bilan shug'ullanadigan talabalarda talabaning t-testi ($p < 0,01$) bo'yicha statistik jihatdan ishonchli o'sish qayd etilgan.

Xulosalar. Mualliflar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar universitet talabalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishning turli tarkibiy shakllarining samaradorligini ko'rsatadi:

1. Talabalarining jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda darslarni o'tkazishning har qanday tarkibiy shaklining boshqalarga nisbatan ishonchli muhim afzalligi aniqlanmagan. Jismoniy fazilatlarning rivojlanish darajasining o'sishi turli sport mutaxassisliklari dasturlari bilan shug'ullanadigan va modulli o'quv dasturlari bilan shug'ullanadigan talabalar va individual dasturlar bilan shug'ullanadigan talabalar tomonidan namoyish etiladi. Binobarin, jismoniy tarbiya kafedralari o'qituvchilari talabalarining jismoniy fazilatlarini samarali rivojlantirish uchun o'quv mashg'ulotlarini o'tkazishning turli shakllaridan foydalanishlari yoki ularni birlashtirishlari mumkin.

2. O'rganilayotgan barcha talabalar funktsional tayyorgarlik darajasining oshishini ham namoyish etadilar, ammo individual ta'lim shakli talabalarida sezilarli o'zgarishlar yuz berdi. Agar ixtisoslik dasturlari va modullari bilan shug'ullanadigan talabalar uchun farqlar noto'g'ri bo'lsa, unda individual shakldagi talabalar uchun ishonchlilik $p < 0,01$ ni tashkil etdi. Shuning uchun samaradorlik nuqtai nazaridan individual ta'lim shakli talabalarining funktsional tayyorgarligi darajasini oshirish uchun eng mos keladi.

Xulosa qilib shuni ta'kidlashni istardimki, jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning eng istiqbolli shakli bu yoshlarning jismoniy va funktsional holati darajasini hisobga olgan holda o'quv jarayonini individuallashtirishdir. Ushbu shakl (ixtisoslashuv va modulli o'qitishdan farqli o'laroq) turli darajadagi jismoniy va texnik tayyorgarlikka ega talabalarni, shuningdek maxsus tibbiy guruhlar talabalarini amaliy mashg'ulotlarga jalb qilishga imkon beradi.



2-TOM, 7-SON

Adabiyot

1. Васенков, Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов / Н.В. Васенков // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 91 – 92.

2. Дорошенко, С.А. Спортивно-видовой подход – путь к повышению эффективности процесса физического воспитания в вузе / С.А. Дорошенко // Журнал Сибирского Федерального Университета. – 2011. – № 9. – Т. 4. – С. 1334 – 1353.

3. Завьялов, А.И. Физическое воспитание студенческой молодежи / А.И. Завьялов, Д.Г. Миндиашвили. – Красноярск, 1996.

4. Зуев, В.Н. Нормативно-правовые акты в регуляции управления отечественной сферой физической культуры и спорта / В.Н. Зуев // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 7. – С.15 – 17.

5. Николаев, В.С. Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи / В.С. Николаев // Здоровье молодежи – будущее нации: сб. ст. Всеросс. науч.-практ. конф. с межд. участием. Морд. гос. пед. ун-т. – Саранск, 2008. – С. 185 – 189.

