



UDK: 796.369.33

Dilfuza RAHMANOVA,
Oriental universiteti o'qituvchisi, Toshkent sh. O'zbekiston
E-mail: raxmonova2205@gmail.com

O'zDJTSU dotsenti, PhD X.Karimov taqrizi asosida

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF UNIVERSITY STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Annotation

This article provides recommendations for the development of physical skills, general and special physical training of students of higher educational institutions, which will be necessary for the formation of vital motor skills.

Key words: Experience, control, exercises, training, physical qualities, special movements, preparation, fitness, balance, pass, jump, jump rope.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЯ

Аннотация

В данной статье даны рекомендации по развитию физических навыков, общей и специальной физической подготовки студентов высших учебных заведений, которые будут необходимы для формирования жизненно важных двигательных навыков.

Ключевые слова: Опыт, контроль, упражнения, тренировка, физические качества, специальные движения, подготовка, фитнес, баланс, пас, прыжок, скакалка.

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Аннотация

Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarini hayotiy muhim harakat ko'nikmalarini shakllantirishda kerakli bo'ladigan jismoniy sifatlari, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: Tajriba, nazorat, mashg'ulot, trenirovka, jismoniy sifat, maxsus harakat, tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, muvozanat, passe, sakrash, arg'amchi.

Kirish. Ma'lumki, jismoniy tarbiya darslarida talabalarni jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yetarli darajada e'tibor berilmaydi. Shu bilan birga, oliy o'quv yurtlarining o'quv dasturlarida talabalarining sog'lig'ini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini oshirish va jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan bog'liq vazifalar dolzarbligicha qolmoqda. Talabalarni jismoniy tarbiyalash, shu jumladan oliy ta'lim muassasalari sharoitida jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishning ilmiy asoslangan vositalari va usullarini izlash, jismoniy tarbiya samaradorligini oshirish bilan bog'liq ko'plab jihatlari hali ham yetarli darajada o'rganilmagan.

Gimnastika sport turlari ichida eng murakkab va bajariladigan elementlarning go'zalligi va chiroyi bilan ajralib turadigan sport turlardan biri hisoblanadi. Gimnastika bu yuksak darajadagi mahorat bilan harakatlanishni ta'minlaydigan xatti-harakatlar majmuidir. Gimnastika vositalari insonda chiroyli va tekis qomat, yengil va tabiiy yurishning shakllanishiga, harakatlarning koordinatsiyasiga, epcillik, nafasatga oshno bo'lishiga va shaxsning barkamol rivojlanishiga turtki bo'ladi. Gimnastika sport turlari ko'rinishi, musiqa ohanglari ostida gimnastik kombinatsiyalar va raqs elementlari yordamida buyumlar va buyumlarisiz bajariladigan musobaqa elementlaridir.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2022-yil 23-dekabrda "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-449-son Qarorida sportchilarning mahorati va malakasini muntazam oshirish uchun qulay shart-sharoitlar yaratish, gimnastikaning barcha turlarini aholining keng qatlami, ayniqsa, yoshlar va qizlar o'rtasida faol targ'ib qilish va ommalashtirish borasida bir qator vazifalar belgilab berilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi talabalarni jismoniy tayyorgarliklarini oshirish bo'yicha yetarli bir qancha mahalliy va xorijiy olimlar V.N.Platonov, Yu.V.Menxin, L.P.Matveyev, V.Yu.Verxoshanskiy, M.N.Umarov, A.K.Eshatayev kabi olimlar

talabalarni jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borishgan.

Tadqiqotning maqsadi oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositalarini ishlab chiqish va asoslashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari;

1. Oliy ta'lim muassasalarida o'tiladigan jismoniy tarbiya darslarini tuzilishi va mazmunini tahlil qilish.

2. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan gimnastika vositalari samaradorligini tajribada asoslash.

Tadqiqotning oby'ekti sifatida oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tarbiya dars jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmeti oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar jarayoni tashkil etadi.

Ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki talabalarining jismoniy sifatlarni rivojlanishi bo'yicha yetarli bilimga ega bo'lsalar ham mashg'ulot jarayonlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga e'tibor berilmasliklari aniqlandi. Ko'pincha MJT mashqlari uncha katta bo'lmagan majmua bilan chegaralanib qoladi. Amaliyotda alohida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun har bir jismoniy sifadni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi va ularni bajarish bo'yicha ko'rsatmalar keltirilmagan.

Zamonaviy gimnastikada o'rgatilishi zarur bo'lgan harakat malakalariga xos jismoniy sifatlarni qisqa muddat ichida rivojlantirish imkoniyatini yaratuvchi uslub va vositalar qo'llaniladi. Bu esa o'z navbatida talabalarni jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ko'proq vaqt ajratishni taqozo etadi.

Ma'lumki, yildan yilga sport natijalarining o'sib borishi aynan sport mashg'ulotlari dasturiga yangicha mazmun va mohiyatga ega bo'lib, ijro etilayotgan harakat kombinatsiyalari borgan sari murakkablashib borayotgani, o'z navbatida mashg'ulot va musobaqalar yuklamasi hajmi hamda shiddatini

ortishi, sportchilar mahoratining o'sishi, tayyorgarlikning yangi samarali uslub va vositalarini ishlab chiqish va amalga tadbiq etish, "katta" sport yo'nalishidagi ilmiy-tadqiqot ishlarining jaddallashishi va shu jarayonni ta'minlashda qo'llaniladigan ilmiy-tadqiqot olib borishni taqozo etadi. Malakali sportchilarni tayyorgarlik jarayonini kompyuter tizimi asosida nazorat qilish, bajarayotgan murakkab elementlarni ko'rish va xatolarni to'g'rilashga imkon beradi. Sportning bugungi kunda keng quloq yozishi, sport infrastrukturasi rivojlanib borishi, xalqaro musobaqalar taqvimining kengayishi, sportchi va murabbiylarning turli mamlakatlarda faoliyat ko'rsatishi, sport va ilmiy axborot hajmining ortib borishi, ilmiy-sport markazlari va ko'pdan-ko'p tayyorgarlik bazalarining tashkil etilishi bilan belgilanadi. Ushbu muammoni o'rganishga bo'lgan qiziqish borgan sari ortib bormoqda. Iste'dodli sportchilarni tayyorlashda ro'y berishi mumkin bo'lgan ijobiy yoki salbiy natija "kalitini izlashga" mas'ul murabbiylar o'zlarining ijodiy faoliyatida nazariyotchi-pedagoglar, fiziolog, shifokor, psixologlar tadqiqotlariga asoslanadilar. Chunki malakali sportchilarni tayyorlash keng qamrovli va serqirrali murakkab jarayondir.

Jismoniy tarbiya darslari konspektlarini tuzishda gimnastika vositalari talabalarining jismoniy tayyorgarligini 1-jadval

Nazorat va tajriba guruhidagi talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tajribadan oldin (n=40)

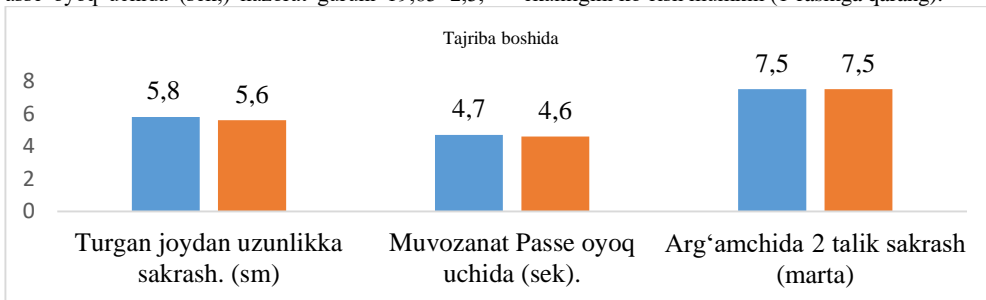
| № | Nazorat mashqlari | Nazorat guruhi | | | Tajriba guruhi | | |
|----|--------------------------------------|----------------|----------|-------|----------------|----------|-------|
| | | \bar{X} | σ | V, % | \bar{X} | σ | V, % |
| 1. | Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm) | 197,5 | 0,54 | 0,27 | 196,7 | 0,56 | 0,28 |
| 2. | Muvozanat Passe oyoq uchida (sek.) | 19,83 | 2,3 | 11,59 | 19,93 | 2,6 | 13,04 |
| 3. | Arg'amchida 2 talik sakrash (marta) | 30,2 | 1,33 | 4,40 | 30,1 | 1,28 | 4,25 |

Talabalarni jismoniy tayyorgarligini aniqlash bo'yicha tanlab olingan mashqlar bo'yicha tajriba va nazorat guruhi talabalari tadqiqot boshida ko'rsatgan natijalari quyidagilar qayd etdi. Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm) nazorat guruhi 197,5±0,54, tajriba guruhi esa 196,7±0,56 natijani ko'rsatdi. Muvozanat Passe oyoq uchida (sek.) nazorat guruhi 19,83±2,3,

oshirish uchun tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarda kiritilishi rejalashtirilgan. Dars jarayonida asosan diqqat mashqlarini ketma-ketlik bajarilishiga va qaysi usullari qo'llanilishiga ahamiyat beriladi. Talabalarining jismoniy tayyorgarligini o'rganish shuni ko'rsatadiki, ularning mashg'ulotlarida musobaqa mashqlari xususiyatiga mos hamda jismoniy va texnik tayyorgarlikka baravar ta'sir etuvchi prinsipda qo'llaniladigan mashqlar yetarli darajada emasligi o'z ifodasini topdi.

Talabalarda yetarli darajada shakllanmagan jismoniy va texnik tayyorgarlik ana shu murakkab dasturli mashqlarni sifatli bajarish imkonini bermaydi. Shuning uchun qo'shimcha ta'sir etuvchi mashqlarni darsning qismlarida qo'llash talabalarining sog'lom va sport bilan ko'proq va samaraliroq ishlash imkoniyatini yaratadi. Biz tadqiqot boshida talabalarni ikki guruhga bo'ldik, nazorat va tajriba guruhiga. Biz talabalarining jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida 3 ta nazorat mashqlaridan foydalandik (turgan joydan uzunlikka sakrash (sm), muvozanat passe oyoq uchida (sek.), arg'amchida 2 talik sakrash (marta)) tadqiqot boshida olingan natijalardan talabalarining jismoniy tayyorgarliklari past darajada ekanligini ma'lum bo'ldi (1-jadvalga qarang).

tajriba guruhi esa 19,93±2,6 natija ko'rsatdi. Arg'amchida 2 talik sakrash (marta) nazorat guruhi 30,2±1,33, tajriba guruhi esa 30,1±1,28 natija ko'rsatdi. Jadvalda keltirilgan natijalarni tahlili shuni ko'rsatdiki nazorat va tajriba guruhidagi talabalarining deyarli barchasida jismoniy tayyorgarliklari past darajada ekanligini ko'rish mumkin (1-rasmga qarang).



1-rasm. Nazorat va tajriba guruhidagi talabalarining jismoniy tayyorgarligi dinamikasi tajriba boshida (ball).

Talabalarining jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish jarayonida mashqlarning tuzilishi, ulardan foydalanish ketma-ketligi va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ahamiyat berildi.

Shuni ta'kidlash kerakki, talabalarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi talabalarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda samaradorligini ko'rsatdi. Shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishda va jismoniy tayyorgarligini oshirishda har bir shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini hisobga olish zarur.

Oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarlik bo'yicha tajriba yakunida nazorat va tajriba guruhi 2-jadval

Nazorat va tajriba guruhidagi talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tajribadan oldin (n=40)

| № | Nazorat mashqlari | Nazorat guruhi | | | Tajriba guruhi | | |
|---|--------------------------------------|----------------|----------|------|----------------|----------|------|
| | | \bar{X} | σ | V, % | \bar{X} | σ | V, % |
| 1 | Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm) | 198,4 | 0,52 | 0,26 | 206,9 | 0,45 | 0,21 |
| 2 | Muvozanat Passe oyoq uchida (sek.) | 22,3 | 1,8 | 8,07 | 28,2 | 1,4 | 4,96 |
| 3 | Arg'amchida 2 talik sakrash (marta) | 32,1 | 1,28 | 3,98 | 36,4 | 1,2 | 3,29 |

Biz tadqiqot yakunida nazorat va tajriba guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarliklarini o'zgarish dinamikasini o'rganish maqsadida ikkala guruh talabalaridan tajriba boshidagi

nazorat testlarini qabul qildik va olingan natijalar asosida nazorat va tajriba guruhi talabalarining tajriba boshida olingan natijalariga nisbatan tajriba yakunida o'zgarish borligini ko'rsatdi. Biz taklif

etgan mashqlar metodikasi orqali asosida tajriba guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligi darajasi nazorat guruhi talabalariga qaraganda barcha nazorat mashqlari bo'yicha turgan

joydan uzunlikka sakrash (sm), muvozanat Passe oyoq uchida (sek.), arg'amchida 2 talik sakrash (marta) ancha yuqori ekanligini ko'rsatdi (2-rasmga qarang).



2-rasm. Nazorat va tajriba guruhidagi talabalarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasi tajriba so'ngida (ball).

Xulosa. Pedagogik tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya darslarida oliy ta'lim muassasalari talabalarini jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo'yicha tavsiya etilgan dastur talabalarni jismoniy sifatlarini hamda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlantirish samaradorligini ko'rsatdi.

Tajriba guruhidagi talabalarning jismoniy tayyorgarligini o'sishi kuzatildi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya darslarida talabalarni jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha taklif etilgan dastur talabalarning jismoniy tayyorgarligini va jismoniy sifatlarini samaradorligini oshirdi.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2022-yil 23-dekabrda "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-449-son Qarori.
2. Menxin Yu.V., Методологические основы физической подготовки гимнастов. Теория и практика ФК.1997.
3. Platonov V.N., Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Москва-2019. 656 с
4. Verxoshanskiy Yu.V. Основы специальной физической подготовки спортсмена.– М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Gaverdovskiy Yu.K. Обучение спортивным упражнениям. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.
6. Rozin E.Yu., К вопросу о педагогической методике оценки специальной физической подготовленности гимнастов. Всемирный научный конгресс. Сб. тезисов. М., 1974.
7. Umarov D.X., Umarov M.N., Sportda saralash, modellashtirish va bashorat qilish. Chirchiq-2023.
8. Umarov M.N., Efimenko L.M., Yo'ldoshev K.K., Oliy o'quv yurtlarida asosiy gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi (metodik tavsiyanoma). –T., UzDJTI bosmaxonasi. 1995 y.
9. Eshstayev A.K., "Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" (Amaliy gimnastika) O'quv qo'llanma, T.: "O'zkitobsavdonashriyoti" 2020 yil 310 b.