OLIY TA’LIM MUASSASALARI TALABALARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI: INDIVIDUAL YONDASHUV VA KOMPLEKS MASHG‘ULOTLAR SAMARADORLIGI

Farg‘ona davlat universiteti
Erkaboyev Oybek Muxammadjonovich
Habibullayev Ozodbek Hayitali o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi
ORCID: https://orcid.org/0009-0000-8519-5043

Annotatsiya

Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning nazariy-metodologik asoslari, jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish tamoyillari hamda individual yondashuvga asoslangan mashg‘ulotlar metodikasi tahlil qilingan. Jismoniy tayyorgarlikni baholashda kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va harakatlarni muvofiqlashtirish ko‘rsatkichlaridan foydalanish masalalari yoritilgan. Shuningdek, mashg‘ulotlarni rejalashtirish, jismoniy yuklamalarni me’yorlashtirish, pedagogik nazoratni tashkil etish va raqamli vositalardan foydalanish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan. Maqolaning ilmiy-amaliy ahamiyati talabalar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga yo‘naltirilgan kompleks metodik modelni taklif etish hamda uning samaradorligini baholash mezonlarini belgilash bilan izohlanadi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, oliy ta’lim, talabalar, jismoniy sifatlar, individual yondashuv, kompleks mashg‘ulotlar, jismoniy yuklama, pedagogik nazorat, harakat faolligi, jismoniy tarbiya metodikasi.

Kirish. Oliy ta’lim tizimida talabalarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, ularning harakat faolligini oshirish va sog‘lom turmush tarziga oid barqaror ko‘nikmalarini shakllantirish jismoniy tarbiya jarayonining muhim vazifalaridan hisoblanadi. Zamonaviy ta’lim sharoitida o‘quv mashg‘ulotlari, mustaqil ta’lim va elektron qurilmalardan foydalanish bilan bog‘liq faoliyatlar talabalarning kundalik harakat rejimiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini talabalarning real ehtiyojlari, jismoniy imkoniyatlari va individual tayyorgarlik darajasiga mos ravishda tashkil etish zarur.

Jismoniy tayyorgarlik insonning harakat faoliyatini samarali amalga oshirish imkoniyatlarini belgilovchi muhim xususiyatdir. C. J. Caspersen, K. E. Powell va G. M. Christenson jismoniy faollik, jismoniy mashq hamda jismoniy tayyorgarlik tushunchalarini o‘zaro farqlash zarurligini ko‘rsatgan. Mualliflar jismoniy mashqlarni rejalashtirilgan, muayyan tartibda va takroriy ravishda bajariladigan, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish yoki saqlashga yo‘naltirilgan faoliyat sifatida izohlaydilar [1]. Ushbu yondashuv jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining maqsadi, mazmuni va natijalarini aniq belgilash uchun metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining jismoniy faollik va kamharakat turmush tarziga oid tavsiyalarida kattalar uchun haftasiga 150–300 daqiqa o‘rtacha jadallikdagi aerob jismoniy faollik yoki unga tenglashtirilgan yuqori jadallikdagi faoliyat, shuningdek, asosiy mushak guruhlarini kuchaytiruvchi mashqlarni haftasiga kamida ikki kun bajarish tavsiya etiladi [2]. Ushbu tavsiyalar umumiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan bo‘lib, oliy ta’limdagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini loyihalashda muhim yo‘nalish beradi. Biroq ular barcha talabalar uchun bir xil mashg‘ulot rejimini belgilamaydi: yuklama individual imkoniyatlar va sog‘liq holatiga muvofiq tanlanishi kerak.

Jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish masalasida faqat mashqlar sonini ko‘paytirish yoki mashg‘ulot intensivligini oshirish yetarli emas. Mashqlar mazmunining maqsadga muvofiqligi, yuklama va dam olish nisbatining to‘g‘ri belgilanishi, muntazam pedagogik nazorat hamda talabalarning mashg‘ulotlarga ongli munosabatini shakllantirish ham muhim ahamiyatga ega.

Shu nuqtayi nazardan, oliy ta’lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligini kompleks baholash, individual xususiyatlarga asoslangan mashg‘ulotlarni rejalashtirish va natijalarni tizimli kuzatish masalalarini bir butun metodik yondashuv doirasida ko‘rib chiqish dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi

Oliy ta’lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan individual va kompleks mashg‘ulotlar metodikasining nazariy asoslarini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini baholash mezonlarini belgilash.

Tadqiqot vazifalari

- Jismoniy tayyorgarlik tushunchasining mazmuni va uning asosiy tarkibiy ko‘rsatkichlarini tahlil qilish.
- Talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda individual yondashuvning metodik imkoniyatlarini aniqlash.
- Jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot modelini ishlab chiqish.
- Mashg‘ulotlar samaradorligini baholash uchun pedagogik testlar va monitoring mezonlarini tavsiya etish.

Tadqiqot obyekti va predmeti

Tadqiqot obyekti — oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etish jarayoni.

Tadqiqot predmeti — talabalarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda individual yondashuv, kompleks mashqlar, yuklamalarni me’yorlashtirish va pedagogik nazoratdan foydalanish metodikasi.

Tadqiqot metodlari

Maqolaning nazariy-metodik xususiyatidan kelib chiqib, ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish, pedagogik modellashtirish va natijalarni baholash mezonlarini tizimlashtirish usullaridan foydalanildi. Taklif etilgan metodik modelning amaliy samaradorligini aniqlash uchun kelgusida pedagogik tajriba-sinov, nazorat testlari va tegishli statistik tahlil o‘tkazilishi lozim.

1. Jismoniy tayyorgarlikning nazariy-metodologik asoslari

Jismoniy tayyorgarlikni shaxsning harakat imkoniyatlari, jismoniy sifatlari va muayyan jismoniy faoliyatni bajarishga tayyorligi bilan tavsiflanadigan ko‘p tarkibli tizim sifatida qarash mumkin. Uni baholashda alohida bir ko‘rsatkich bilan cheklanib qolmasdan, bir nechta jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni hisobga olish talab etiladi.

Jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishning nazariy asoslaridan biri umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik o‘rtasidagi farqni aniqlashdir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik organizmning har tomonlama rivojlanishiga, turli harakat faoliyatlarini bajarish imkoniyatlarini kengaytirishga yo‘naltiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa muayyan sport turi yoki faoliyat uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirishga xizmat qiladi.

Oliy ta’lim talabalarida umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Buning sababi talabalar turli yo‘nalishlarda tahsil olishi, sport tajribasi, kundalik harakat faolligi va jismoniy tayyorgarlik darajasi bo‘yicha farqlanishidir. Shu bois mashg‘ulotlar mazmuni barcha talabalar uchun bir xil natijani talab qilishdan ko‘ra, ularning boshlang‘ich imkoniyatlarini hisobga olgan holda rivojlanishni ta’minlashi kerak.

Mazkur sifatlar bir-biridan farq qilsa-da, jismoniy faoliyat jarayonida o‘zaro bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Masalan, jamoaviy sport o‘yinlarida chidamlilik, tezkorlik, muvofiqlashtirish va kuch birgalikda talab qilinadi. Shu sababli talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda turli sifatlarni muvozanatli rivojlantirishga e’tibor qaratish maqsadga muvofiq.

D. E. R. Warburton va S. S. D. Bredin tomonidan o‘tkazilgan tizimli sharh jismoniy faollikning salomatlik bilan bog‘liq turli ijobiy jihatlarini umumlashtiradi [3]. Ushbu ilmiy

qarashlar jismoniy tayyorgarlikni faqat sport natijalari bilan emas, balki umumiy salomatlik va kundalik hayotdagi jismoniy faoliyat imkoniyatlari bilan ham bog‘liq holda o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi.

2. Talabalarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda individual yondashuv

Individual yondashuv jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini talabalarning boshlang‘ich tayyorgarligi, sog‘liq holati, harakat tajribasi va jismoniy imkoniyatlariga muvofiq tashkil etishni anglatadi. Bu yondashuv mashqlarni o‘zboshimchalik bilan tanlash emas, balki pedagogik maqsad, xavfsizlik talablari va nazorat natijalariga asoslangan rejalashtirishni nazarda tutadi.

Talabalarning jismoniy tayyorgarligi bir xil emas. Ayrim talabalar muntazam sport bilan shug‘ullangan bo‘lsa, boshqalari jismoniy mashqlarni kam bajarishi mumkin. Shu sababli bir xil yuklamani barcha talabalar uchun qo‘llash ayrim hollarda ortiqcha zo‘riqishga yoki aksincha, yetarli rivojlantiruvchi ta’sirning yuzaga kelmasligiga olib kelishi mumkin.

Individual yondashuvni amalga oshirish quyidagi ketma-ketlik asosida tashkil etilishi tavsiya etiladi:

- Talabalarning boshlang‘ich jismoniy tayyorgarligini baholash.
- Har bir talaba yoki tayyorgarlik darajasi o‘xshash guruh uchun maqsadlarni belgilash.
- Mashqlar turi, davomiyligi, takrorlanish soni va dam olish oralig‘ini moslashtirish.
- Mashqlarni bajarish texnikasi va talabaning holatini muntazam kuzatish.
- Oraliq va yakuniy ko‘rsatkichlar asosida mashg‘ulot rejasini qayta ko‘rib chiqish.

Bunda talabalarning jismoniy tayyorgarligini baholashda ularni faqat o‘zaro taqqoslash emas, balki har bir talabaning shaxsiy rivojlanish dinamikasini hisobga olish muhimdir. Ushbu yondashuv jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining ta’limiy va tarbiyaviy maqsadlariga mos keladi.

Individual yondashuvning yana bir muhim jihati motivatsiya bilan bog‘liq. Mashqlarni bajarishdan ko‘zlangan maqsad tushunarli bo‘lsa, natijalarni kuzatish imkoniyati yaratilsa va topshiriqlar talabaning imkoniyatiga mos kelsa, uning mashg‘ulotlarda muntazam ishtirok etishi uchun qulay sharoit yuzaga keladi. Biroq motivatsiyaning oshishi o‘z-o‘zidan kafolatlanmaydi; u mashg‘ulotlarning mazmuni, pedagogik muloqot va talabalarning individual ehtiyojlariga ham bog‘liq.

3. Kompleks mashg‘ulotlarni tashkil etish metodikasi

Jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar bir nechta jismoniy sifatga yo‘naltirilgan mashqlarni yagona reja asosida birlashtirish imkonini beradi. Bunda mashqlar ketma-ketligi, yuklamaning jadalligi va dam olish oralig‘i mashg‘ulot maqsadiga muvofiq belgilanadi.

Kompleks mashg‘ulotlarni tashkil etishda quyidagi pedagogik tamoyillarga rioya etish lozim:

Maqsadga yo‘naltirilganlik. Har bir mashq aniq jismoniy sifatni yoki harakat ko‘nikmasini rivojlantirishga xizmat qilishi kerak.

Bosqichma-bosqichlik. Mashg‘ulotlarning murakkabligi va yuklamasi talabaning tayyorgarligiga qarab asta-sekin o‘zgartiriladi.

Muntazamlilik. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun mashg‘ulotlar uzluksiz va oldindan rejalashtirilgan tartibda tashkil etilishi zarur.

Individual moslashtirish. Mashqlarning hajmi va intensivligi talabaning imkoniyatlari, sog‘liq holati va mashqlarni bajarish sifatiga qarab belgilanadi.

Nazorat va qayta aloqa. Mashg‘ulot davomida pedagog mashqlar texnikasini, charchash belgilarini va yuklamaga moslashishni kuzatib borishi kerak.

Kompleks mashg‘ulotlarni tashkil etishning qulay shakllaridan biri aylanma mashg‘ulot metodidir. Bunda talabalar bir nechta mashq stansiyasidan belgilangan tartibda o‘tadilar. Har bir stansiya muayyan harakat yoki jismoniy sifatga yo‘naltiriladi.

Aylanma mashg‘ulotning namunaviy modeli

Stansiya	Mashq turi	Rivojlantiriladigan sifat
1	Tana vazni bilan o‘tirib-turish	Kuch
2	Me’yorlangan tez yurish yoki yengil yugurish	Chidamlilik
3	Belgilangan masofada tezkor harakatlanish	Tezkorlik
4	Belgilar orasida yo‘nalishni o‘zgartirib yurish yoki yugurish	Chaqqonlik
5	Bir oyoqda muvozanatni saqlash va muvofiqlashtirish mashqlari	Muvofiqlashtirish
6	Dinamik harakatlar va moslashtirilgan cho‘zilish mashqlari	Egiluvchanlik

Mashqlarni bajarish vaqti, takrorlanish soni va dam olish oralig‘i talabalarning tayyorgarligiga qarab belgilanadi. Jadvalda keltirilgan model universal tayyor dastur emas, balki mashg‘ulot mazmunini shakllantirish uchun metodik namuna hisoblanadi.

Mashg‘ulotni uch qismga ajratish tavsiya etiladi.

Tayyorlov qismi. Yengil yurish, dinamik harakatlar va mashg‘ulotga mos qizish mashqlari bajariladi. Ushbu qismning davomiyligi mashg‘ulotning umumiy hajmi va bajariladigan mashqlarga muvofiq belgilanadi.

Asosiy qism. Mashg‘ulotning asosiy vazifalari bajariladi. Bunda kuch, chidamlilik, tezkorlik va muvofiqlashtirishni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar rejalashtiriladi. Mashqlar ketma-ketligi ularning fiziologik talablari va xavfsizlik shartlarini hisobga olgan holda tuziladi.

Yakuniy qism. Harakat jadalligi asta-sekin pasaytiriladi, yengil harakatlar va nafasni me’yorlashtirishga qaratilgan mashqlar bajariladi. Mashg‘ulot yakunida talabalarning holati va bajarilgan ish hajmi haqida qisqa tahlil o‘tkazilishi mumkin.

Jismoniy yuklamalarni me’yorlashtirishda mashqlar davomiyligi, takrorlanish soni, intensivlik, dam olish oralig‘i va mashg‘ulotlar chastotasi hisobga olinadi. Mazkur ko‘rsatkichlar o‘zaro bog‘liq bo‘lib, ulardan birini oshirish umumiy yuklamaga ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Ayniqsa, mashqlarni bajarish texnikasiga alohida e’tibor berish zarur. Talaba mashqni to‘g‘ri bajara olmasa, uning hajmini oshirish o‘rniga mashqni yengillashtirish yoki texnikani qayta o‘rgatish maqsadga muvofiq. Sog‘liq bilan bog‘liq cheklovlar mavjud bo‘lsa, mashg‘ulotlar tegishli mutaxassis tavsiyalariga muvofiq moslashtiriladi.

4. Jismoniy tayyorgarlikni baholash va pedagogik nazorat

Jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish metodikasining muhim tarkibiy qismi pedagogik nazorat hisoblanadi. Nazoratning asosiy vazifasi talabalar natijalarini aniqlash, mashg‘ulotlar jarayonidagi o‘zgarishlarni kuzatish va rejalashtirilgan maqsadlarga erishish darajasini baholashdan iborat.

Nazorat jarayoni dastlabki, joriy va yakuniy baholash bosqichlarini qamrab olishi mumkin.

Dastlabki baholash mashg‘ulotlar boshlanishidan oldin amalga oshiriladi. Uning natijalari talabalarning boshlang‘ich tayyorgarlik darajasini aniqlash va individual yuklamalarni rejalashtirishga yordam beradi.

Joriy nazorat mashg‘ulotlar davomida olib boriladi. Unda mashqlarni bajarish sifati, talabaning yuklamaga munosabati, qatnashish muntazamligi va zarur hollarda subyektiv charchash ko‘rsatkichlari kuzatiladi.

Yakuniy baholash muayyan mashg‘ulot davri tugaganidan so‘ng o‘tkaziladi. Dastlabki va yakuniy natijalar taqqoslanib, jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar aniqlanadi.

Baholash uchun quyidagi testlardan foydalanish mumkin:

Jismoniy sifat	Tavsiya etiladigan test	Baholash ko‘rsatkichi
Tezkorlik	Qisqa masofaga yugurish	Masofani bosib o‘tish vaqti

Chidamlilik	Standartlashtirilgan yugurish yoki tez yurish testi	Vaqt, masofa yoki bajarilgan ish hajmi
Kuch	Standart texnikada bajariladigan moslashtirilgan kuch mashqi	To‘g‘ri bajarilgan takrorlar soni yoki belgilangan yuklamadagi natija
Egiluvchanlik	Standartlashtirilgan egiluvchanlik testi	O‘lchangan masofa yoki harakat amplitudasi
Muvofiqlashtirish	Muvozanat yoki belgilangan yo‘nalish bo‘yicha harakat testi	Bajarish vaqti yoki test mezoniga muvofiqlik

Testlarni tanlashda ularning ishonchliligi, o‘lchash imkoniyati va talabalarning sog‘liq holatiga mosligi hisobga olinadi. Dastlabki va yakuniy baholash imkon qadar bir xil sharoitda, bir xil yo‘riqnoma va jihozlardan foydalanilgan holda amalga oshirilishi kerak.

Natijalarni tahlil qilishda o‘rtacha qiymat, standart og‘ish, mutlaq o‘zgarish va zarur hollarda foizdagi o‘zgarish hisoblanishi mumkin. Masalan, boshlang‘ich va yakuniy natijalar orasidagi mutlaq farq quyidagicha ifodalanadi:

$$\Delta = X_2 - X_1$$

Bu yerda X_1 — dastlabki o‘lchov natijasi, X_2 — yakuniy o‘lchov natijasi, Δ esa ular orasidagi farqdir.

Bunda test ko‘rsatkichining yaxshilanish yo‘nalishi uning mazmuniga bog‘liq: yugurish vaqtining kamayishi natijaning yaxshilanganini ko‘rsatishi mumkin, ayrim kuch yoki egiluvchanlik testlarida esa ko‘rsatkichning ortishi ijobiy o‘zgarish hisoblanadi.

Foizdagi o‘zgarish ham tegishli ko‘rsatkichning xususiyatiga muvofiq talqin qilinishi kerak. Faqat raqamli farqning mavjudligi mashg‘ulotlar samaradorligini to‘liq isbotlamaydi. Buning uchun natijalarning statistik ahamiyati, o‘lchash xatoligi, ishtirokchilarning boshlang‘ich xususiyatlari va boshqa ta’sir etuvchi omillar ham hisobga olinadi.

Xulosa

Oliy ta’lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish va individual xususiyatlarni hisobga olishni talab etadi. Shunday qilib, individual yondashuv, kompleks mashg‘ulotlar va tizimli pedagogik nazoratni birlashtiruvchi metodik model talabalar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha keyingi empirik tadqiqotlar uchun nazariy-amaliy asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Caspersen C. J., Powell K. E., Christenson G. M. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research // *Public Health Reports*. — 1985. — Vol. 100, No. 2. — P. 126–131.

2. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. — Geneva: World Health Organization, 2020. — ISBN 978-92-4-001512-8.