TALABALAR KASBIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA TURLI MASHG‘ULOTLARNI TASHKILLASH SAMARADORLIGI

Xasanov Axadjon Tursinovich
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya. Maqolada oliy ta’lim muassasalarining turli ta’lim yo‘nalishlarida tahsil olayotgan talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining ahamiyati bo‘yicha olib borilgan ilmiy – tadqiqot natijalari keltirilgan.

Kalit so‘zlar: so‘rov, kasbiy faoliyat, kasbiy tayyorgarlik, respondent, mashg‘ulot, jismoniy tayyorgarlik, sport klubi.

Hozirgi kunda talaba yoshlarda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish yanada dolzarb bo‘lib qolmoqda. Chunki, axborotlarning ko‘pligi, tez o‘zgaruvchan sharoitlar talabalarga yanada sog‘lom bo‘lish talabini qo‘ymoqda. Shuning uchun oliy o‘quv yurtlarida talabalarning kasbiy jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun sport klubi faoliyati har tomonlama yo‘lga qo‘yilgan bo‘lish va tizimli ishlarni amalga oshirishi lozim bo‘ladi. Bunda o‘quv yili davomida o‘tkaziladigan musobaqalar bilan cheklanib qolmasdan quyidagi vazifalarni hal qilishi lozim:

- oliy o‘quv yurtining talaba yoshlarini, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish yo‘llarini topish;
- talabalarning ijtimoiy faolligi, kasbiy tayyorlik darajasini oshirish, kasallanishini pasaytirish va salomatligini mustahkamlash, jismoniy va ahloqiy-irodaviy sifatlarini tarbiyalash;
- talabalarda zaruriy kasbiy bilimlarni, malakalarni, ko‘nikmalarni va sifatlarni, yuqori fidokorlik va odoblilikni shakllantirish bo‘yicha oliy o‘quv yurtining rektorati, fakultetlar dekanatlari va jamoat tashkilotlari bilan o‘zaro birgalikda ishlash;
- ommaviy sog‘lomlashtirish, jismoniy madaniyat va sport tadbirlarini tashkillash va o‘tkazish;
- havaskor sport birlashmalari, klublari, seksiyalari va sport turlari bo‘yicha komandalarni tashkil etish;
- jismoniy madaniyat va sportni, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkillash, oliy o‘quv yurtining sportchilari va keng miqiyosdagi jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchilarni siyosiy - jamoat tadbirlariga jalb qilish;

talabalar kasbiy jismoniy tayyorgarligi darajasini nazorat qilib borish.

Talabalarni dastlabki, takroriy va qo‘shimcha deb farqlanadigan tibbiy ko‘rikdan o‘tkazishni tashkillash orqali ularning salomatligi holati va jismoniy holatini o‘rganish va yangi mashg‘ulotlar yoki boshqa shug‘ullanish turlariga yo‘naltirish yaxshi samara beradi.

Talabalar so‘rovi natijalariga asosan shu narsa aniqlandiki, ulardan 46,7% talaba voleybol sport turini ustun qo‘ygan. Bunga sabab qilib, universitet “Yoshlik” voleybol komandasining O‘zbekiston superligasi va kubogi musobaqalarida ishtirok etayotganligi sababli ko‘p rasmiy voleybol musobaqalarining universitet sport sog‘lomlashtirish majmuasi voleybol zalida o‘tkazilayotganligi va talabalarnin ushbu musobaqalrni tomosha qilayotganligini ko‘rsatish mumkin. Talabalarning kasbiy faoliyati uchun muhim bo‘lgan yengil atletika fanini 15,2% respondent, kasbiy tayyorgarlikda koordinasion qobiliyatlarni rivojlantirishda sport o‘yinlari: basketbolni (29,5 %), stol tennisini (26,7%), futbolni (19%), qo‘l to‘pini (15,2%) va gimnastikani (19%) respondent afzal bilgan.

Kurash turlariga bo‘lgan qiziqishning susayganligi (2,9%) kuzatildi va talabalar (31,4%) suzishni afzal bilganlar. Bu, bizningcha, talabalarning bo‘lajak kasbiy faoliyati o‘tadigan joyda sport kurashi zallarining yo‘qligi bilan bog‘liq.

So‘rovnomalar tahlili ko‘rsatdiki, universitetda “Yoshlik” voleybol jamoasining tashkil qilinishi natijasida voleybol bo‘yicha O‘zbekiston chempionati va kubogi hamda “Talabalar ligasi” dasturidagi voleybol musobaqalarining Farg‘ona shahrida, aynan universitet sport – sog‘lomlashtirish majmuasidagi voleybol zalida o‘tkazilganligi talabalarni voleybol sport turiga bo‘lgan qiziqishlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatgan.

Turli yo‘nalishlarda tahsil oluvchi respondentlar universitetdagi mashg‘ulot o‘tkazish shakliga o‘z munosabatlarini bildirishgan. Ularning fikricha, nazariy, metodik va amaliy mashg‘ulotlar olib borish lozim. So‘ralgan talabalarning aksariyat qismi jismoniy madaniyat kafedrasi o‘qituvchisining umumiy rahbarligida individual reja asosida olib boriladigan, o‘n ballik tizim asosida baholash amalga oshiriladigan mashg‘ulotlarni afzal ko‘radilar (x=8,93±1,98; V=22,1%).

Talabalarning ko‘pchiligi jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha majburiy fakultativ mashg‘ulotlarni ma’qul ko‘rishi isbotlandi ko‘radilar (x=8,07±2,14; V=26,52%).

Ko‘pgina talabalarning fikricha, talabalarning ko‘pchiligi darsdan tashqari vaqtda KAJT elementlaridan iborat mashg‘ulotlar mustaqil mashg‘ulotlarning o‘tkazilishi ham ehtimoldan holi emas (x=6,47±3,55; V=55,29%), bir-biridan kam farq qiluvchi yuqori variatsiya koeffisiyenti kattaligi olingan ma’lumotlarning bir xilligidan dalolat beradi.

So‘ralgan talabalarning bir qismi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining har xil shakllari maqsadga muvofiq ekanligini e’tirof etadi. Masalan, ayrim ixtisoslik sport turlari bo‘yicha musobaqalar (x=6,45±3,38; V=43,72%), faol dam olish davrida KAJT elementlari bilan mashg‘ulotlar (x=8,3±2,1; V=26,3%), jismoniy madaniyat o‘qituvchisi topshirig‘i bo‘yicha mustaqil mashg‘ulotlar (x=6,47±2,63; V=40,67%). darsdan tashqari vaqtda mustaqil mashg‘ulotlar (x=6,6±3,5; V=50,7%). E’tirof etish joizki, talabalar shunga o‘xshash mashg‘ulotlarni salomatlik kuni, KAJT (касбий – амалий жисмоний тайёргарлик) elementlaridan iborat tiklanish tadbirlari (x=4,45±3,32; V=55,06%), universitetga ketayotganda yoki undan qaytayotganda ayrim harakatlarni bajarish (x=5,88±3,81; V=50,68%) sifatida kamdan-kam aytdilar.

1-jadval

Universitetdagi turli ta’lim yo‘nalishlarda tahsil oluvchi talabalarining o‘quv rejadagi sport fanlari ahamiyati to‘g‘risidagi sosiologik so‘rovi natijalari (n=105)

№	Mashq turlari	Foiz nisbatlari %
1	Voleybol	46,7 % (49 nafar)
2	Suzish	31,4 % (33 nafar)
3	Basketbol	29,5 % (31 nafar)
4	Stol tennisi	26,7 % (28 nafar)
5	Gimnastika	19 % (20 nafar)
6	Futbol	19 % (20 nafar)
7	Yengil atletika	15,2 % (16 nafar)
8	Qo‘l to‘pi	15,2 % (16 nafar)
9	Kurash	2,9 % (3 nafar)

Ko‘pgina talabalarning fikricha, talabalarning ko‘pchiligi darsdan tashqari vaqtda KAJT elementlaridan iborat mashg‘ulotlar mustaqil mashg‘ulotlarning o‘tkazilishi ham ehtimoldan holi emas (x=6,47±3,55; V=55,29%), bir-biridan kam farq qiluvchi yuqori variatsiya koeffisiyenti kattaligi olingan ma’lumotlarning bir xilligidan dalolat beradi.

So‘ralgan talabalarning bir qismi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining har xil shakllari maqsadga muvofiq ekanligini e’tirof etadi. Masalan, ayrim ixtisoslik sport turlari bo‘yicha musobaqalar (x=6,45±3,38; V=43,72%), faol dam olish davrida KAJT elementlari bilan mashg‘ulotlar (x=8,3±2,1; V=26,3%), jismoniy madaniyat o‘qituvchisi topshirig‘i bo‘yicha mustaqil mashg‘ulotlar (x=6,47±2,63; V=40,67%). darsdan tashqari vaqtda mustaqil mashg‘ulotlar (x=6,6±3,5; V=50,7%). E’tirof etish joizki, talabalar shunga o‘xshash mashg‘ulotlarni salomatlik kuni, KAJT (касбий – амалий жисмоний тайёргарлик) elementlaridan iborat tiklanish tadbirlari (x=4,45±3,32; V=55,06%), universitetga ketayotganda yoki undan qaytayotganda ayrim harakatlarni bajarish (x=5,88±3,81; V=50,68%) sifatida kamdan-kam aytdilar.

Talabalar o‘rtasida ta’lim bosqichlari bo‘yicha o‘tkazilgan anketa so‘rovi berilgan savollarga javoblarni matematik tahlil qilish asosida talabalarning KAJTga nisbatan fikr - mulohazalarini aniqlashga imkon berdi. O‘tkazilgan so‘rov natijalari 2 - jadvalda berilgan.

Shuni qayd etish kerakki, ko‘pchilik talabalarning kasbiy jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha tushunchalari yetarli emas. Ularning kasbiy jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha nazariy bilimlarini ham shakllantirish uchun nazariy mashg‘ulotlar ham o‘tkazish zarur.

O‘tkazilgan dastlabki tadqiqotlar natijasida aniqlanishicha, talabalarning KJT muammosi turli yo‘nalishdagi bo‘lajak mutaxassislar bilan olib boriladigan ish amaliyotida ko‘p jihatdan yetarlicha hal etiladi. Asosiy pedagogik tajribani o‘tkazishning tajribaviy dasturini ishlab chiqishda yuqorida bildirilgan fikrlarni e’tiborga oldik.

Oliy o‘quv yurtlarida jismoniy tarbiyaning maqsadi har tomonlama rivojlangan, yuqori mahoratli mutaxassislarni tayyorlashga ta’sir ko‘rsatish hisoblanadi. OO‘Yu da o‘qish davomida jismoniy tarbiya kursi bo‘yicha quyidagi vazifalarni hal qilish ko‘zda tutiladi:

A) talabalarda yuqori ahloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlarni, yuqori ishlab chiqarish mehnatiga tayyorlikni tarbiyalash;

B) talabalar salomatligini saqlash va mustahkamlash, organizmning to‘g‘ri shakllanishi va har tomonlama rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatish, butun o‘qish yillari davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab turish;

V) talabalarni har tomonlama jismoniy tayyorlash;

G) talabalarni kelgusidagi mehnat faoliyatini hisobga olgan holda, ularni kasbiy-amaliy jismoniy tayyorlash;

D) talabalarda jismoniy tarbiya va sport trenirovkasi nazariyasi, metodikasi va tashkillash bo‘yicha zaruriy bilimlarni shakllantirish, jamoatchi yo‘riqchi, murabbiya va hakam sifatida ishlashga tayyorlash;

Ye) talaba – sportchilarda sport mahoratini takomillashtirish;

Yo) talabalarda jismoniy madaniyat va sport bilan muntazam shug‘ullanish zaruriyatiga ishonch hosil qildirish.

2-jadval

№	Mashg‘ulot shakllari	Ko‘rsatkichlar 10 ballik shkala asosida baholangan		
		$\bar{x}$	σ	V%
1	Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha majburiy fakultativ mashg‘ulotlar	8,07	2,14	26,52
2	Darsdan tashqari vaqtda KAJT elementlaridan iborat mashg‘ulotlar	6,67	3,55	55,29
3	Ixtisoslashuvchi sport turlari bo‘yicha musobaqalarda qatnashish	6,45	3,38	43,72
4	Faol dam olish davrida KAJT elementlari bilan mashg‘ulotlar	8,3	2,1	26,3
5	Jismoniy madaniyat o‘qituvchisi topshirig‘i bo‘yicha mustaqil mashg‘ulotlar	6,47	2,63	40,67
6	Jismoniy tayyorgarligi past darajada bo‘lgan talabalar bilan qo‘shimcha mashg‘ulotlar	6,55	3,58	50,70
7	Talabalar uchun shunga o‘xshash mashg‘ulotlarni salomatlik kuni, KAJT elementlaridan iborat tiklanish tadbirlari	4,45	3,32	55,06

Tajribalar ko‘rsatdiki, talabalarning jismoniy tayyorgarligi oliy o‘quv yurtining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Buning uchun universitet sport klubi faoliyatini talabalar kasbiy jismoniy tayyorgarligi holatidan kelib chiqib, yuqori saviyada tashkil etish tavsiya etiladi. Bunda talabalar kasbiy jismoniy tayyorgarligi darajasini doimiy monitoringini olib borish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

Гайдук С.А. Технология формирования волевых качеств в процессе ППФП: Монография. //С.А.Гайдук, Л.В.Марщук.- МН. МГВРН. 2007- 200 с.

Физическая культура студента. Под об. ред. Ильинича В.И. М., 2000.-385 с.

Ханкельдиев Ш.Х., Хасанов А.Т. Методические особенности здоровьесберегающих технологий в учебном процессе студентов. Fan-sportga. Ilmiy-nazariy jurnal. 1-son. Toshkent. 2016 y. 7-10 betlar.

Xasanov A.T. OTM talabalari jismoniy tayyorgarligiga gipodinamik omillarning ta’sirini aniqlash. Муғаллим ҳэм узликсиз билимлендириў. Илмий – методик журнал. №5/1. Некис – 2022. индекс: 2092. 148-152 бетлар.