JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIDA TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Ortiqov Umidjon Xudayberdievich
Namangan davlat texnika universiteti,
“Jismoniy madaniyat va sport” kafedrasi dotsenti
https://doi.org/10.5281/zenodo.23151705

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning pedagogik va metodik asoslari yoritilgan. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining talabalarning sog‘lig‘i, harakat faolligi, jismoniy sifatlari va umumiy ish qobiliyatini rivojlantirishdagi o‘rni tahlil qilingan. Shuningdek, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari, mashg‘ulotlarni individuallashtirish va yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish tamoyillari ko‘rib chiqilgan. Talabalarning jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirish uchun muntazam mashg‘ulot, to‘g‘ri tanlangan jismoniy mashqlar, nazorat va baholash tizimi hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muhim omillar sifatida asoslangan.
Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, talabalar, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, jismoniy mashqlar, pedagogik metod.

Аннотация. В статье изложены педагогические и методические основы развития физической подготовленности студентов высших учебных заведений. Анализируется роль занятий по физическому воспитанию в укреплении здоровья, повышении уровня двигательной активности, развитии физических качеств и общей работоспособности студентов. Кроме того, рассматриваются методы развития основных физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, — а также принципы индивидуализации тренировочного процесса и постепенного увеличения физических нагрузок. Ключевыми факторами эффективного развития физической подготовленности студентов определены регулярные тренировки, подбор соответствующих физических упражнений, системы контроля и оценки, а также формирование навыков здорового образа жизни.
Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, физическая подготовленность, физические качества, сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, физические упражнения, педагогический метод.

Abstract. This article outlines the pedagogical and methodological foundations for developing the physical fitness of students in higher education institutions. It analyzes the role of physical education classes in enhancing students' health, physical activity levels, physical attributes, and overall work capacity. Furthermore, the article examines methods for developing key physical qualities—such as strength, speed, endurance, agility, and flexibility—as well as principles regarding the individualization of training and the progressive increase of physical loads. Regular training, the selection of appropriate physical

exercises, systems for monitoring and assessment, and the cultivation of a healthy lifestyle are identified as crucial factors for the effective development of students' physical fitness.

Keywords: physical education, students, physical fitness, physical qualities, strength, speed, endurance, agility, flexibility, physical exercises, pedagogical method.

Kirish. Bugungi kunda yoshlarning sog‘lom, jismonan barkamol va faol bo‘lib voyaga yetishi ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biridir. Ayniqsa, oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar o‘quv jarayonining katta qismini aqliy faoliyat bilan o‘tkazishi sababli muntazam jismoniy faollikka ehtiyoj sezadilar.

Talabalarning o‘quv faoliyati davomida uzoq vaqt davomida o‘tirib ishlashi, harakat faolligining kamayishi, stress va kundalik hayotdagi boshqa omillar jismoniy faollik yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish talabalarning sog‘lig‘i va jismoniy rivojlanishini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tayyorgarlik insonning turli jismoniy harakatlarni samarali bajarish qobiliyatini ifodalaydi. U kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi bilan belgilanadi. Ushbu sifatlarni maqsadli ravishda rivojlantirish talabalarning nafaqat sport faoliyatidagi, balki kundalik hayotdagi harakat imkoniyatlarini ham oshiradi.

Mazkur maqolaning maqsadi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning samarali metodlarini aniqlash va metodik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Talabalarning jismoniy tayyorgarligining ahamiyati. Jismoniy tayyorgarlik talabaning umumiy jismoniy rivojlanishining muhim ko‘rsatkichlaridan biridir. Yetarli darajadagi jismoniy tayyorgarlik organizmning turli yuklamalarga moslashish qobiliyatini oshiradi.

Muntazam jismoniy mashqlar:

- yurak-qon tomir tizimi faoliyatini qo‘llab-quvvatlashga;
- nafas olish tizimining funksional imkoniyatlarini yaxshilashga;
- mushaklar faoliyatini rivojlantirishga;
- harakat koordinatsiyasini takomillashtirishga;
- umumiy ish qobiliyatini oshirishga;
- stressni kamaytirishga;
- sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi.

Talabalarning jismoniy tayyorgarligi yetarli bo‘lsa, ular turli jismoniy faoliyatlarni kamroq charchash bilan bajarishi va jismoniy yuklamalarga yaxshiroq moslashishi mumkin.

Kuch — mushaklarning tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshi turish qobiliyatidir. Talabalarda kuchni rivojlantirish uchun tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, qarshilik bilan mashqlar va yengil og‘irliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish mumkin.

Samarali mashqlarga quyidagilar kiradi:

- o‘tirib-turish;
- qo‘l bilan tayangan holda bukib-yozish;
- turnikda tortilish;
- qorin mushaklari uchun mashqlar;

- turli plank mashqlari;
- yengil og‘irliklar bilan mashqlar.

Mashqlarni tanlashda talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi lozim.

Tezkorlik harakatlarni qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatidir. Tezkorlikni rivojlantirish uchun qisqa masofaga yugurish, signal asosida harakatlanish va tezkor yo‘nalish o‘zgarishlari kabi mashqlardan foydalanish mumkin.

Masalan, 20–30 metrga qisqa yugurishlar, turli start holatlaridan yugurish va signalga javoban harakatlanish mashqlari talabalarning tezkorlik qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Chidamlilik uzoq vaqt davomida jismoniy faoliyatni samarali bajarish va charchoqqa qarshi turish qobiliyatidir.

Chidamlilikni rivojlantirishda:

- uzoq masofaga yugurish;
- yurish va yugurishni navbatlashtirish;
- velosiped mashqlari;
- suzish;
- aerobik mashqlar;
- sport o‘yinlari

kabi vositalardan foydalanish mumkin.

Talabalarda chidamlilikni rivojlantirishda yuklamani asta-sekin oshirish muhimdir. Chaqqonlik harakatlarni tez va aniq bajarish, vaziyat o‘zgarishiga moslashish qobiliyatidir. Uni rivojlantirish uchun to‘siqlar orasidan yugurish, yo‘nalishni tez o‘zgartirish, estafeta va sport o‘yinlaridan foydalanish samarali hisoblanadi. Futbol, basketbol, voleybol kabi sport turlari chaqqonlik, tezkorlik va koordinatsiyani birgalikda rivojlantirish imkonini beradi.

Egiluvchanlik bo‘g‘imlarda katta amplitudada harakat qilish qobiliyatidir. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun turli cho‘zilish mashqlari, gimnastika elementlari va bo‘g‘imlar harakatchanligini oshiruvchi mashqlardan foydalaniladi.

Mashqlarni bajarishda harakatlar nazorat ostida va bosqichma-bosqich amalga oshirilishi kerak.

Aylanma mashg‘ulot metodi. Aylanma mashg‘ulot bir nechta mashq stansiyalarini ketma-ket bajarishni nazarda tutadi.

Masalan:

1. O‘tirib-turish;
2. Qo‘lni bukib-yozish;
3. Qorin mushaklari uchun mashq;
4. Arqon bilan sakrash;
5. Qisqa masofaga yugurish;
6. Plank.

Har bir mashq ma’lum vaqt davomida bajarilib, keyin keyingi stansiyaga o‘tiladi. Ushbu metodning afzalligi shundaki, bir mashg‘ulot davomida bir nechta jismoniy sifatni rivojlantirish mumkin.

O‘yin metodi. O‘yin metodi talabalarning jismoniy faolligini oshirish bilan birga ularning mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishini kuchaytiradi. Harakatli o‘yinlar, estafetalar, futbol, basketbol va boshqa sport o‘yinlari orqali tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va

koordinatsiyani rivojlantirish mumkin. Talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi bir xil emas. Shu sababli barcha talabalar uchun bir xil yuklama belgilash metodik jihatdan to‘g‘ri bo‘lmasligi mumkin.

Yuklamalarni individuallashtirishda quyidagi omillar hisobga olinadi:

- talabaning yoshi;
- jinsi;
- sog‘lig‘i;
- jismoniy tayyorgarlik darajasi;
- sport tajribasi;
- individual imkoniyatlari;
- mashg‘ulotga moslashish darajasi.

Jismoniy tayyorgarligi past bo‘lgan talabalar uchun yuklama nisbatan yengilroq boshlanib, keyinchalik asta-sekin oshirilishi kerak. Yuqori tayyorgarlikka ega talabalar uchun esa murakkabroq mashqlar va yuqoriroq yuklamalar tanlanishi mumkin.

Yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning muhim tamoyillaridan biri yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirishdir.

Keskin oshirilgan yuklama ortiqcha charchoq, mashg‘ulotga qiziqishning pasayishi va jarohatlanish xavfining ortishiga olib kelishi mumkin.

Shuning uchun mashg‘ulotlar quyidagi ketma-ketlikda tashkil etilishi maqsadga muvofiq:

tayyorlash → asosiy yuklama → tiklanish → nazorat → keyingi yuklamani rejalashtirish.

Bu jarayon talabaning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak. Samarali mashg‘ulot odatda uch asosiy qismdan tashkil topadi.

Mashg‘ulotning asosiy maqsadi ushbu qismda amalga oshiriladi. Talabalarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar bajariladi. Yuklama bosqichma-bosqich kamaytiriladi. Yengil yurish, nafas olish mashqlari va tiklanishga yo‘naltirilgan mashqlar bajariladi. Talabalarning jismoniy tayyorgarligini muntazam nazorat qilish mashg‘ulotlar samaradorligini aniqlash imkonini beradi.

Nazorat uchun quyidagi testlardan foydalanish mumkin:

Jismoniy sifat	Nazorat mashqi
Tezkorlik	30 yoki 60 metrga yugurish
Chidamlilik	1000–2000 metrga yugurish
Kuch	Qo‘lni bukib-yozish, turnikda tortilish
Chaqqonlik	4×10 metr mokisimon yugurish
Egiluvchanlik	Oldinga egilish testi
Portlovchi kuch	Joyidan uzunlikka sakrash

Test natijalarini davriy ravishda taqqoslash orqali talabaning jismoniy rivojlanish dinamikasini aniqlash mumkin.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida zamonaviy yondashuvlar. Zamonaviy ta’lim jarayonida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini faqat an’anaviy mashqlar bilan cheklab qo‘ymaslik maqsadga muvofiq.

Mashg‘ulotlarda:

- interaktiv topshiriqlar;
- guruhli mashqlar;
- individual mashg‘ulot dasturlari;
- raqamli monitoring vositalari;
- video tahlil;
- sport o‘yinlari;
- musobaqa elementlari

kabi yondashuvlardan foydalanish talabalarning mashg‘ulotga qiziqishini oshirishi mumkin.

Bunda texnologik vositalardan foydalanish mashg‘ulotning asosiy maqsadini almashtirmasligi, balki jismoniy faoliyatni samarali tashkil etishga xizmat qilishi kerak. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda motivatsiya muhim ahamiyatga ega. Talaba mashg‘ulotning maqsadini tushunsa va o‘zidagi ijobiy o‘zgarishlarni ko‘rsa, mashg‘ulotlarda faolroq ishtirok etadi.

Motivatsiyani oshirish uchun:

- individual maqsadlar belgilash;
- natijalarni muntazam qayd etish;
- kichik yutuqlarni rag‘batlantirish;
- guruhli musobaqalar tashkil etish;
- turli xil mashqlardan foydalanish;
- talabalarning qiziqishlarini hisobga olish

mumkin.

O‘qituvchining ijobiy va qo‘llab-quvvatlovchi munosabati ham talabaning jismoniy faollikka bo‘lgan munosabatini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Talabalarning jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirish uchun quyidagi tavsiyalarni amalga oshirish maqsadga muvofiq:

1. Mashg‘ulotlarni muntazam tashkil etish.
2. Har bir mashg‘ulotni sifatli qizdirish mashqlari bilan boshlash.
3. Jismoniy yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish.
4. Talabalarning individual imkoniyatlarini hisobga olish.
5. Kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni kompleks rivojlantirish.
6. Sport o‘yinlari va harakatli mashqlardan keng foydalanish.
7. Mashg‘ulotlar orasida yetarli tiklanish vaqtini ta’minlash.
8. Talabalarning jismoniy tayyorgarligini muntazam nazorat qilish.
9. Mashg‘ulotlarda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish.
10. Talabalarda mustaqil jismoniy mashg‘ulot bilan shug‘ullanish ko‘nikmasini shakllantirish.

Xulosa. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari talabalarning sog‘lom, faol va jismonan barkamol shaxs sifatida shakllanishida muhim vosita hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish jarayoni tizimli, bosqichma-bosqich va individual yondashuv asosida tashkil etilgandagina yuqori samaradorlikka erishish mumkin. Kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlarni oqilona uyg‘unlashtirish talabalarning umumiy jismoniy imkoniyatlarini oshiradi. Aylanma, intervalli,

takroriy va o‘yin metodlaridan foydalanish mashg‘ulotlarni mazmunan boyitadi hamda talabalarning jismoniy faollikka bo‘lgan qiziqishini oshiradi.

Shuningdek, mashg‘ulotlarda yuklamalarni individuallashtirish, muntazam nazorat va baholash, zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Talabalarning o‘z jismoniy holatini mustaqil nazorat qilish va sog‘lom turmush tarziga amal qilish ko‘nikmalarini shakllantirish esa jismoniy tarbiya ta’limining uzoq muddatli samaradorligini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveyev L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Moskva: Jismoniy tarbiya va sport, 2008.
2. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Zarafshon, 2004.
3. Usmonxo‘jayev T.S., Xo‘jayev F. 1001 o‘yin. – Toshkent: Ibn Sino, 1990.
4. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent.
5. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent.
6. Lubysheva L.I. Sport va jismoniy tarbiya: zamonaviy rivojlanish tendensiyalari. – Moskva.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев.