

UO‘K: 796.325.

MASHARIPOV Farhod To‘raxonovich

pedagogika fanlari doktori (DSc), professor, «Sport o‘yinlari» kafedrası mudiri, Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti, Urganch sh., O‘zbekiston
e-mail: farhod0972@inbox.ru

Taqriz asosida: Masharipova M.I., pedagogika fanlari nomzodi, dotsent, «Yakka kurash» kafedrası, Urganch davlat universiteti

TALABALARNING MASHG‘ULOTLAR JARAYONIDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI PEDAGOGIK NAZORAT QILISH TEXNOLOGIYASI

Annotatsiya

Maqolada an‘anaviy yondashuvlar asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘quv yili davomida oliy ta‘lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi va funksional holatining o‘shish dinamikasi o‘rganilgan va tahlil qilingan. Aniqlanishicha, testlash natijalarini baholashda talabalarni jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab modulli tabaqalashtirish zarur.

Kalit so‘zlar: talabalar, jismoniy rivojlanishi va funksional holat moduli, jismoniy tayyorgarlik dinamikasi.

ТЕХНОЛОГИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИХ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация

В статье изучена и проанализирована динамика роста физической подготовленности, физического развития и функционального состояния студентов общего профиля высших учебных заведений в течение учебного года на занятиях по физическому воспитанию, организованных на основе традиционных подходов. Выявлено, что при оценке результатов тестирования необходима модульная дифференциация студентов по уровню их подготовленности.

Ключевые слова: студенты, модуль физического развития и функционального состояния, динамика физической подготовленности.

A TECHNOLOGY FOR PEDAGOGICAL MONITORING OF STUDENTS' PHYSICAL FITNESS DURING THEIR EDUCATION

Abstract

This article examines and analyzes the dynamics of growth in physical fitness, physical development, and functional status of general education students at higher education institutions during the academic year in physical education classes organized using traditional approaches. It is found that when assessing test results, modular differentiation of students based on their level of fitness is necessary.

Key words: students, physical development and functional status module, physical fitness dynamics.

Talaba yoshlarning umumiy va kasbiy ta'limida jismoniy tarbiya ham o'quv fani, ham pedagogik jarayonning kichik bir tizimi sifatida katta ahamiyat kasb etadi. Biroq talabalarni an'anaviy qoidalar va amaldagi tashkiliy-uslubiy dasturlar asosida jismoniy tarbiyalashning mavjud infratuzilmasi ularning harakat faoliyati va sog'lomlashtirish kabi vazifalarning to'laqonli hal etilishini ta'minlay olmaydi [2].

Shug'ullanuvchilarning holati va ularning jismoniy tayyorgarligi yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarining funksional imkoniyatlari darajasining obyektiv ko'rsatkichlari, shuningdek, asosiy jismoniy sifatlarning (kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) rivojlanganlik holati bo'yicha baholanadi [1].

Jismoniy tayyorgarlik dinamikasini yetarlicha nazorat qilmaslik o'quv-mashg'ulotlarni oqilona rejalashtirishga imkon bermaydi, bu ko'p hollarda talabalarning toliqishiga olib keladi va ularning aqliy hamda jismoniy ishchanlik qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi [3].

Pedagogik nazorat tizimida sportchilarning tayyorgarligini testlar yordamida baholashning me'yoriy (model) ko'rsatkichlari mavjud. O'quv-mashq jarayonida maxsus ishlab chiqilgan testlardan foydalanish shug'ullanuvchilarning jismoniy holatini nazorat qilishni yanada takomillashtirish uchun sharoit yaratadi [5].

An'anaviy yondashuvlarga asoslangan jismoniy tarbiya jarayoni holati va samaradorligini o'rganish

maqsadida 2024-2025-o'quv yili boshi va oxirida Urganch davlat universitetining I umumiy kurs (214 nafar o'g'il bola, 218 nafar qiz) talabalarining jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi va funksional holati dinamikasi uchta modul bo'yicha o'rganildi. Tadqiqotda ishtirok etgan talabalarga jismoniy tarbiya darslari oliy ta'lim muassasalari uchun ishlab chiqilgan an'anaviy dastur asosida o'tkazildi.

Quyida o'quv yilining boshida va oxirida o'rganilayotgan ko'rsatkichlarning o'rtacha qiymatlari va ularning o'g'il va qiz talabalarda foiz o'zgarishi keltirilgan. Keltirilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, talabalarda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'quv yili davomida deyarli o'zgarmagan ($p>0,05$), faqat ularning biroz o'zgarishi kuzatiladi (1- va 2-jadvallar).

Yil davomida o'g'il bola talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili quyidagilarni ko'rsatdi: tezlik testlarida: 100 metrga yugurish – 1,3%, turgan joydan uzunlikka sakrash – 0,9%, chalqancha yotgan holda gavgdani ko'tarib bukish – 1,4% ($p>0,05$). Umumiy chidamlilik testida 1000 metr va 3x10 metrga makkisimon yugurish testlaridagi ko'rsatkichlar o'quv yili oxirida deyarli o'zgarmagan, garchi o'zgarish o'rtacha 0,4% va 1,2%ni tashkil qildi. Moslashuvchanlik testlarida: tik turgan holatda oldinga egilish va kuch (turnikda tortilish) o'quv yili oxirida o'quv yili boshidagi natijalarga nisbatan sezilarli o'sish kuzatildi (8,9% va 8,3%) ($p<0,05$) (1-jadval).

T/r	Testlar	O'quv yili boshida, ($\bar{x}\pm\sigma$)	O'quv yili oxirida, ($\bar{x}\pm\sigma$)	O'zgarish, (%)	p
	Jismoniy tayyorgarlik				
1.	100 m ga yugurish, (sek)	14,3 $\pm$ 2,8	14,5 $\pm$ 0,8	-1,3	$p>0,05$
2.	1000 m ga yugurish, (min)	4,3 $\pm$ 0,6	4,3 $\pm$ 0,9	0,4	$p>0,05$
3.	Turgan joydan uzunlikka sakrash, (sm)	218,0 $\pm$ 33,7	216,0 $\pm$ 1,2	-0,9	$p>0,05$
4.	Chalqancha yotgan holda gavgdani ko'tarib bukish, 1 min, (marta)	34,5 $\pm$ 5,3	34,0 $\pm$ 2,5	-1,4	$p>0,05$
5.	3x10 m ga makkisimon yugurish, (sek)	8,1 $\pm$ 1,0	8,0 $\pm$ 0,3	1,2	$p>0,05$
6.	Tik turgan holatda oldinga egilish, (sm)	6,5 $\pm$ 1,2	7,0 $\pm$ 0,8	8,9	$p<0,05$
7.	Turnikda tortilish, (marta)	7,2 $\pm$ 1,7	7,8 $\pm$ 1,0	8,3	$p<0,05$
	Jismoniy rivojlanish				
8.	Tana uzunligi, (sm)	175,6 $\pm$ 24,5	175,7 $\pm$ 9,1	0,05	$p>0,05$
9.	Tana massasi, (kg)	70,5 $\pm$ 8,5	71,3 $\pm$ 1,2	1,1	$p>0,05$
10.	KQA tinch holatda, (sm)	90,0 $\pm$ 1,7	90,0 $\pm$ 9,5	-	$p>0,05$
	Ko'krak qafasi indeksi	2,2 $\pm$ 1,0	2,1 $\pm$ 0,8	-4,5	$p>0,05$
11.	Tana uzunligi va vazni ko'rsatkichi, (shart.bir.)	22,8 $\pm$ 2,5	23,1 $\pm$ 1,9	1,3	$p>0,05$

1-jadvalning davomi

12.	O'ng qo'l panja kuchi, (kg)		48,5±1,6	49,0±0,7	1,1	p<0,05
13.	Chap qo'l panja kuchi, (kg)		40,5±5,7	40,7±3,7	0,5	p>0,05
14.	O'ng qo'l panja kuchi,(%)		68,8±0,8	68,7±0,1	-0,1	p>0,05
	Funksional holat					
15.	KQA:	nafas olganda, (sm)	92,8±0,7	92,8±0,1	-	p>0,05
		nafas chiqarganda, (sm)	87,3±0,8	87,3±0,1	-	p>0,05
		ekskursiya, (sm)	5,5±1,0	5,5±0,1	-	p>0,05
16.	«Rufye» testi, (sek)		10,5±1,2	10,6±0,1	-0,9	p>0,05
17.	Ortostatik sinov		17,2±2,5	17,3±0,9	-0,5	p>0,05
18.	Funksio- nal sinov, (zarb/ min)	YuQS ₁ tinch holatda	74,2±0,4	74,4±0,2	0,2	p>0,05
		YuQS ₂ yuk. keyin	127,6±22,9	128,0±10,0	0,3	p>0,05
		YuQS,(%)	71,9±0,9	72,0±0,1	-0,1	p>0,05
		YuQS tik.vaq.	3,8±0,5	3,8±0,1	-	p>0,05
19.	AB sist. diast. (mm/ sim/ ust)	AB ₁ tinch holatda	119,3±16,7	119,8±11,8	0,4	p>0,05
			73,6±13,0	74,0±8,1	0,5	p>0,05
		AB ₂ yuk. keyin	132,5±21,2	133,0±12,8	0,3	p>0,05
			90,6±0,8	90,8±0,1	0,2	p>0,05
		AB ₃ (%)	11,0±0,9	11,0±0,1	-	p>0,05
20.	«Shtange» sinovi, (sek)		42,2±8,3	42,3±7,8	0,2	p>0,05
21.	«Genche» sinovi, (sek)		35,5±0,6	35,5±0,1	-	p>0,05

Jismoniy rivojlanish holatini aks ettiruvchi antropometrik ko'rsatkichlar ham o'quv yili ichida muhim darajada o'zgarmadi. Ko'krak qafasi indeksi ko'rsatkichida o'quv yili boshidagi natijalarga qaraganda kamaygan – 4,5%, tana vazni nisbatan ortgan – 1,1%. Tana uzunligi, ko'krak qafasi aylanasi (tinch holatda), deyarli o'quv yili oxirida o'zgarishlar kuzatilmadi, o'zgarish bo'lsa ham sezilarli emas – 0,05% ni tashkil etadi (p>0,05), tana vaznining tana uzunligiga nisbati 1,3 %ga oshdi (p>0,05). Jismoniy rivojlanish parametrlari bo'yicha o'ng qo'l panja kuchi 1,1% (p<0,05), chap qo'l panja kuchi 0,5%ga o'sgan va o'ng qo'l panja kuchining foizdagi ko'rsatkichi o'quv yili boshidagi natijalarga qaraganda (tana vazni ortishi evaziga) kamaygan – 0,1%.

Funksional ko'rsatkichlar tana zaxiralari tananing faollashuv mexanizmlari bilan ta'minlanishi mumkin bo'lgan fiziologik tizimlarning funksional faoliyatidagi o'zgarishlarning mumkin bo'lgan darajasi bo'lib, organ va to'qimalarda sodir bo'ladigan energiya almashinuvidagi o'zgarishlar tufayli paydo bo'ladigan jarayon hisoblanadi.

Talabalar organizmining funksional holati ko'rsatkichlari dinamikasida bu modulning deyarli barcha ko'rsatkichlarida ham ijobiy o'zgarish kuzatilmadi. O'quv yilining boshida va oxiridagi (ko'krak qafasi aylanasi nafas olganda, nafas

chiqarganda, ko'krak qafasi ekskursiyasi) natijalar deyarli o'zgarishsiz qoldi. «Rufye» testi – 0,9%, ortostatik sinov – 0,5%, funksional sinov: YuQS₁ tinch holatda +0,2%, YuQS₂ yuklamadan keyin +0,3%, YuQSning foizdagi ko'rsatkichlarida o'quv yili oxirida pasayish kuzatildi – 0,1%, YuQSning tiklanish vaqti o'zgarmagan. Arterial bosim (AB₁) tinch holatda (sistolik 0,4%, diastolik 0,5%), Arterial bosim (AB₂) yuklamadan keyin (sistolik 0,3%, diastolik 0,2%) ortgan, ABning foizdagi ko'rsatkichi o'zgarmagan. «Shtange» sinovida 0,2% sezilarsiz o'zgarish bo'lgan, «Genche» sinovida esa o'quv yili boshi va oxiridagi ko'rsatkich saqlanib qolgan.

Talaba qizlarning o'quv yilining boshida va oxirida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasini o'rganishda quyidagilar aniqlandi: 100 m va 500 m ga yugurish bo'yicha o'tkazilgan testlarda natijalar mos ravishda 0,5% va 5,7%ga, turgan joydan uzunlikka sakrash 0,1% ga, skameykaga tayangan holda qo'llarni bukib yozish 4,0% ga oshdi (p>0,05).

O'quv yili boshiga nisbatan qizlar uchun xos bo'lgan chalqancha yotgan holda gavadani ko'tarib bukish (5,3%), 3x10 m makkisimon yugurish (1,0%) va tik turgan holatda oldinga egilish (2,5%) bo'yicha test natijalarida deyarli sezilarli o'zgarishlar kuzatilmadi (p<0,05) (2-jadval).

2-jadval

O'quv yili davomida talabalarning (qizlar) jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish va funksional holati ko'rsatkichlarining dinamikasi, (n=218)

T/r	Testlar		O‘quv yili boshida, ($\bar{x}\pm\sigma$)	O‘quv yili oxirida, ($\bar{x}\pm\sigma$)	O‘zgarish, (%)	p
	Jismoniy tayyorgarlik					
1.	100 m ga yugurish, (sek)		18,4±3,3	18,5±2,9	0,5	p>0,05
2.	1000 m ga yugurish, (min)		3,5±0,8	3,7±1,1	5,7	p>0,05
3.	Turgan joydan uzunlikka sakrash, (sm)		159,0±17,4	158,8±11,3	0,1	p>0,05
4.	Chalqancha yotgan holda gavgani ko‘tarib bukish, 1 min. (marta)		30,0±4,4	31,6±3,8	5,3	p>0,05
5.	3x10 m ga makkisimon yugurish, (sek)		9,4±2,5	9,3±0,8	1,0	p>0,05
6.	Tik turgan holatda oldinga egilish, (sm)		6,8±1,1	8,5±0,7	2,5	p<0,05
7.	Skameykaga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish, (marta)		7,5±2,8	7,2±0,8	4,0	p<0,05
	Jismoniy rivojlanish					
8.	Tana uzunligi, (sm)		167,1±24,7	167,3±21,1	0,2	p>0,05
9.	Tana massasi, (kg)		65,6±6,3	66,2±4,2	0,9	p>0,05
10.	KQA tinch holatda, (sm)		85,5±10,0	85,4±9,1	-0,1	p>0,05
	Ko‘krak qafasi indeksi		1,9±2,0	1,8±0,5	-5,2	p>0,05
11.	Tana uzunligi va vazni ko‘rsatkichi, (shart.bir.)		23,5±0,4	23,6±0,5	-0,4	p>0,05
12.	O‘ng qo‘l panja kuchi, (kg)		29,3±3,8	30,0±0,6	2,3	p<0,05
13.	Chap qo‘l panja kuchi, (kg)		26,0±3,1	26,5±2,9	1,9	p>0,05
14.	O‘ng qo‘l panja kuchi,(%)		44,6±4,1	45,3±3,3	-2,2	p>0,05
	Funksional holat					
15.	KQA:	nafas olganda, (sm)	88,5±9,7	88,4±9,1	-0,1	p>0,05
		nafas chiqarganda, (sm)	83,4±7,5	83,4±7,1	-	p>0,05
		ekskursiya, (sm)	5,1±1,0	5,0±0,9	-1,9	p>0,05
16.	«Rufye» testi, (sek)		12,0±1,5	12,2±0,8	1,6	p>0,05
17.	Ortostatik sinov		18,5±2,9	18,3±1,3	-1,0	p>0,05
18.	Funksio- nal sinov, (zarb/ min)	YuQS ₁ tinch holatda	74,8±7,4	75,3±6,1	0,6	p>0,05
		YuQS ₂ yuk. keyin	130,3±6,5	130,5±5,7	0,1	p>0,05
		YuQS,(%)	73,2±0,1	73,3±0,5	0,1	p>0,05
		YuQS tik.vaq.	4,0±0,9	4,0±0,1	-	p>0,05
19.	AB sist. diast. (mm/ sim/ ust)	AB ₁ tinch holatda	118,5±18,3	118,7±17,9	0,1	p>0,05
			75,4±12,8	74,6±10,2	1,0	p>0,05
		AB ₂ yuk. keyin	134,2±21,4	134,4±20,8	0,1	p>0,05
			92,8±12,9	93,0±10,8	0,1	p>0,05
		AB,(%)	13,2±0,6	13,2±0,1	-	p>0,05
20.	«Shtange» sinovi, (sek)		38,3±6,4	38,5±5,8	0,1	p>0,05
21.	«Genche» sinovi, (sek)		33,2±4,3	33,3±4,1	0,2	p>0,05

Talaba qizlarning jismoniy rivojlanishining antropometrik ko'rsatkichlari ham o'quv yili davomida sezilarli darajada o'zgarmadi. Ko'krak qafasi aylanasi (tinch holatda) 0,1%, indeksi 5,2%, ko'rsatkichida o'quv yili boshidagi natijalarga qaraganda kamaygan, tana vazni ortgan – 0,9%. Tana uzunligi 0,2%, tana vazni ko'rsatkichi 0,4%ga o'zgargan. Qo'l panja kuchi dinamometri qizlarda ham o'ng qo'l 2,3% ga, chap qo'l 1,9% ga ishonchli oshgan ($p<0,05$). O'ng qo'l panja kuchining foizdagi ko'rsatkichi 2,2%, o'quv yili boshidagi natijaga nisbatan kamayganligi kuzatildi ($p<0,05$). Ya'ni, qo'l panja kuchi foizi vazn ortishiga nisbatan kamaygan.

Funksional imkoniyatlar asosan anatomik va morfologik parametrlar bilan belgilanadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida funksional imkoniyatlardan samarali foydalanish qobiliyati hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Funksional ko'rsatkichlar dinamikasida ham deyarli ijobiy o'zgarish kuzatilmadi. Ko'krak qafasi aylanasi: nafas olganda kamaygan (0,1%), nafas chiqarganda o'quv yili boshidagidan o'zgarmagan, ko'krak qafasi ekskursiyasi 1,9% ga kamaygan ($p>0,05$). «Rufye» sinovi – 1,6%, ortostatik sinovlarda ham pasayish kuzatildi – 1,0%. YuQS₁ tinch holatda – 0,6%, YuQS₂ yuklamadan keyin – 0,1%, YuQSning foizdagi ko'rsatkichi – 0,1%, arterial bosim (sistolik 0,1%, diastolik 1,0%) o'quv yili oxirida ortgan. ABning foizdagi ko'rsatkichi

o'zgarmagan. «Shtange» sinovida 0,1%, «Genche» sinovida 0,2%, o'quv yili boshidagi ko'rsatkichga nisbatan sezilarli o'zgarish bo'lgan (2-jadval).

Jismoniy tarbiyani tashkil etish, ommaviy sport ishlarini hamda jismoniy madaniyatni shakllantirish zamonaviy sharoitlarda oliy ta'lim muassasalari faoliyatining muhim vazifasi hisoblanadi. Talabalarining jismoniy tarbiya jarayonida hal etiladigan eng dolzarb vazifalar qatoriga talabalarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlikni oshirishni kiritish mumkin [4].

Shunday qilib, o'rganilayotgan ko'rsatkichlarning semestrlar bo'yicha o'zgarish dinamikasini baholay turib, shuni ta'kidlash mumkinki, deyarli birga ko'rib chiqilayotgan modul ko'rsatkichlari, birinchi navbatda talabalar jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'sish sur'atlari qat'iy pasayib borishi kuzatildi. Bu esa sportga ixtisoslashmagan oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tarbiya jarayoni yetarlicha samarador emasligi to'g'risida **xulosa** qilish imkonini berdi.

Testlash natijalarini baholash – talabalarining jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi va funksional holati bo'yicha modul qilib tabaqalashtirishni taqozo etadi. Mashg'ulot jarayonini yana ham yuqori darajada samarali boshqarish uchun talabalar tayyorgarligining nafaqat dastlabki holatini, balki uning o'sish sur'atlarini ham muntazam nazorat qilish va tashxislab borish maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar:

1. Абрамов В.В., Смирнова Е.Л. Функциональное состояние студентов в учебно-тренировочном процессе. // Материалы IV Всероссийского съезда специалистов ЛФК и СМ. Ростов-на-Дону, 2002, С. 198-199.
2. Айрапетьянц Л.Р., Машарипов Ф.Т. К вопросу совершенствования процесса физического воспитания в вузе. // Олий ва ўрта махсус, касб-хунаар таълимини ривожлантиришнинг илмий-услубий муаммолари. Республика илмий-амалий конференция материаллари. Тошкент, 2006, Б.25-27.
3. Богданов О.А., Шелкова Л.Н., Васютина И.П. Сравнительная динамика физического развития и физической подготовленности студенток- первокурсниц. // Теория и практика физической культуры, 2016, № 8, С. 35-39.
4. Гаврилов Д.Н., Григорьев В.И. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях. // Теория и практика физической культуры, 2008, № 3, С. 27-29.
5. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. // Darslik. Toshkent, Ilmiy texnika axborot – press nashriyoti, 2023. – 380 b.