

OTMDA JISMONIY MADANIYAT BO'YICHA MASHG'ULOTLARNING INDIVIDUALLASHTIRISH DASTURI

Tuxtaxo'jayev Xanjarbek Boxodirovich

Farg'ona davlat universiteti p.f.f.d.(PhD) professor.

Annotatsiya: Ushbu tezisdan universitet talabalari o'rtasida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini individuallashtirish dasturini ishlab chiqish va amalga oshirish ko'rsatilgan. Tadqiqotning maqsadi moslashtirilgan jismoniy tarbiya dasturlari talabalarning motivatsiyasini, jismoniy rivojlanishini va faolligini qanday oshirishi mumkinligini o'rganish edi. Natijalar individuallashtirish dasturiga rioya qilgan eksperimental guruhda jismoniy ishlash ko'rsatkichlarida sezilarli yaxshilanishni ko'rsatdi. Topilmalar talabalarning ehtiyojlari va imkoniyatlarini yaxshiroq qondirish uchun universitet jismoniy tarbiya o'quv dasturlariga individual yondashuvlarni kiritishni qo'llab-quvvatlaydi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, individuallashtirish, talabalarni tayyorlash, jismoniy tayyorgarlik, motivatsiya, universitet dasturlari.

Аннотация: В тезисе представлена разработка и реализация программы индивидуализации занятий по физическому воспитанию студентов вузов. Целью исследования было изучение того, как адаптированные программы физического воспитания могут повысить мотивацию, физическое развитие и активность учащихся. Результаты показали значительное улучшение физических показателей в экспериментальной группе, следовавшей программе индивидуализации. Результаты исследования подтверждают целесообразность включения индивидуальных подходов в учебные программы университетов по физическому воспитанию для лучшего удовлетворения потребностей и возможностей студентов.

Ключевые слова: Физическое воспитание, индивидуализация,

подготовка студентов, физическая подготовленность, мотивация, университетские программы.

Abstract: *This article describes the development and implementation of an individualized physical education program among university students. The aim of the study was to investigate how individualized physical education programs can increase students' motivation, physical development, and activity. The results showed a significant improvement in physical performance in the experimental group that followed the individualized program. The findings support the inclusion of individualized approaches in university physical education curricula to better meet the needs and capabilities of students.*

Key words: *Physical education, individualization, student training, physical fitness, motivation, university programs.*

KIRISH Tavsiya etilayotgan dastur aylanma mashg'ulot uslubini qo'llashga asoslangan. Aylanma mashg'ulot talabalarni mustaqil fikrlashga, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga o'rgatadi, tuzilishiga ko'ra sport yoki ishlab chiqarish faoliyatiga yaqin bo'lgan harakat faoliyati algoritmini ishlab chiqadi, ta'lim va tarbiyaning individuallashtirishini ta'minlash, jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirishga ketadigan vaqtni samarali sarflashga imkon yaratadi [52; 256-b.].

Aylanma mashg'ulotni tatbiq etish jarayonida o'qituvchi talabalarga harakatlarning aniq dasturini beradi, ularning bajarilishini nazorat qiladi, bajarilayotgan dasturni baholashni ishlab chiqadi, zarur bo'lganda alohida mashqlarni to'g'rilaydi va o'quvchilar harakatini qat'iy belgilaydi. Talabalar o'z navbatida topshiriq oladilar, anglaydilar va uni bajaradilar.

ADABIYOTLAR MUHOKAMASI VA TAHLILI

Jismoniy madaniyat o'qituvchisi jismoniy mashqlar maxsus kompleksini modellashtiradi va ularni bajarish uchun algoritmik ko'rsatmalarni ishlab chiqadi, o'quvchilarning mustaqil faoliyatini tashkillashtiradi va mashg'ulotlarda bu faoliyatni boshqaradi.

Aylanma mashg'ulotning mohiyati shundan iboratki, ularni qat'iy belgilangan vaqt oralig'ida, belgilangan ketma-ketlikda, asta-sekin yuklamalarni oshirib borib va talabalarning jismoniy rivojlanishining individual o'ziga xosligini baholab, maxsus mustaqil bo'lingan mashqlar to'plami me'yoriy bajarilishi shart hisoblangan. Bunda aylanma mashg'ulotning barcha bosqichlarida o'qituvchi va talaba o'rtasida to'g'ri va aksincha aloqa saqlangan bo'lishi kerak. Shuningdek, jismoniy rivojlanishi va sog'liq holati qat'iy nazoratga olinishi lozim [52; 256-b.].

Shunday qilib OTM talabalarining o'quv auditor yuklamasi (ma'ruzalar, seminar, amaliy, laboratoriya mashg'ulotlari) haftasiga 32-36 soatni tashkil qiladi.

➤ bir sutkada quvvat sarfi miqdorining namoyon bo'lishi shuni ko'rsatdiki, tajriba ostidagilarning ma'lum toifasida o'rtacha quvvat sarfi tasdiqlangan me'yordan pastroq bo'lgan. Talabalar vaqti taqsimoti shunday asosni ta'kidlaydiki, o'quv mashg'ulotlardagi bo'sh vaqtda faoliyat turlari quvvat sarfi bo'yicha juda oz miqdorni tashkil qiladi.

➤ xronakartalarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik talabalarda kun tartibi buziladi (tinch uyquning yo'qolishi, ovqatlanish tartibining buzilishi).

➤ talabalar uchun afzal bo'lgan harakat faolligi turlari aniqlangan va ularning ijtimoiy sharoit o'quv davri va talabalarning o'zlashtirishi bilan o'zaro bog'liqligi namoyon bo'lgan.

➤ o'tkazilgan tajribalar natijasida talabalarning jismoniy madaniyat, sport faoliyati bo'lgan mashg'ulotlarga moslashuvida asosiy qiymatlar, omillar namoyon bo'ldi. Bu omillar talabalarni o'z jismoniy holatlari haqida qayg'urishiga undaydi. Mashg'ulotlar davrida ta'qib qiluvchi maqsadlar, shuningdek, shu mashg'ulotlarga xalaqit beruvchi sabablar haqida o'ylashga undaydi.

➤ shug'ullanuvchilar organizmga jismoniy yuklamalar ta'sirining muhim ko'rsatkichlari aniqlangan (YuQS "Shulte jadvali" bo'yicha ish samaradorligi va ish mahsuldorligi (E) "Burdon sinovi" bo'yicha) me'yoriy jismoniy yuklamani qo'llash. Bu o'rinda chiziqli organizmni boshqarish ko'rsatkichi sifatida ajratishga va apparat vositalari yurak qisqarish sonini o'lchash monitoringi (YuQSM) harakat

faoliyatini faollashtirish va individuallashtirish uchun qo'llashga imkon beradi.

Sog'lomlashtirish dasturlarini individuallashtirish muammosini o'rganishga turli xil yondashuvlar mavjud, ularning asosiylari jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtiruvchi vazifasini amalga oshirish uchun taqdim etiladi: maqsadlarni aniqlash, tarkibni tanlash, kutilayotgan natijalarni tashkil etish va baholash tamoyillarining tizimli, birlashtiruvchi to'plami; aksiologik, sog'liqning o'z maqsadi deb bilish va jamiyatning eng yuqori qadriyati sifatida ustuvorligini ta'kidlash; shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, sog'liq, funksional holat, jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni rivojlantirishning muhim ko'rsatkichlarini individual mezonlarga muvofiq amalga oshirishga yordam beradi; jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish faoliyati orqali o'zini takomillashtirish va o'zini o'zi anglashga xissa qo'shadigan psixologik va pedagogik texnologiyalarni belgilaydigan faoliyatga asoslangan yondashuv; natijalarga e'tiborni jalb qiladigan kompetensiyaga asoslangan yondashuv.

Yuklamalarni individuallashtirish va o'quv-mashq (trenirovka) jarayonini boshqarishga tizimli yondashuv, zamonaviy tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, sport pedagogikasi metodologiyasi talablariga muvofiq uchta turdagi vazifalarni ajratishga e'tiborni qaratadilar:

- "sportchining hozirgi (shu)vaqtda bo'lgan tayyorgarligini aniqlash;
- sportchining o'tmishda(o'tgan) ba'zi vaqtlarda bo'lgan tayyorgarligini ekspert baholash;
- sportchi yaqinlashib kelayotgan bir vaqtda bo'lishi mumkin bo'lgan kelajakdagi tayyorgarlik holatini oldindan bilish" [1.79;]. Tizimli yondashuv sizga o'quv-mashq (trenirovka) larni boshqarish jarayonlarini tahlil qilish, modellashtirish va bashorat qilish imkonini beradi, ammo shoshilinch o'quv-mashq (trenirovka) effektini pedagogik nazoratida foydalanish qiyin, chunki bu to'g'ridan - to'g'ri jismoniy yuklamalar jarayonida yuzaga keladigan fiziologik o'zgarishlarning ko'rsatkichlarini talab qiladi [2.191-195;].

Tizimli yondashuv qo'llaniladigan mashqlar ta'siri ostida tanada sodir

bo'ladigan fiziologik o'zgarishlarning tabiati va hajmi to'g'risida aniq bilimlarni talab qiladi. Jismoniy yuklama va u keltirib chiqaradigan individual siljishlar o'rtasidagi aniq to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik hali to'liq asoslanmagan. Mashqlarning asosiy turlari mexanik samaradorligi, ishda ishtirok etadigan mushak massasi hajmi va mushaklarning ishlashi bilan farqlanadi. Bu shoshilinch o'quv-mashq (trenirovka) effektining ustuvor yo'nalishiga ta'sir qiladi [3.75-77;]

O.N. Moskovchenkoning fikriga ko'ra, sog'lom jismoniy yuklamani optimallashtirishga integral yondashuv «jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish yo'nalishining pedagogik va psixofiziologik shakllarini birlashtirgan vositalar va uslublar majmui to'g'risida ilmiy bilimlar sohasi, jismoniy sifatlarni va jismoniy madaniyat tayyorgarlik turlarini takomillashtirish usuli» [4.20;].

Zamonaviy pedagogik tadqiqotlarni tahlil qilishda talabalarning jismoniy tarbiyasiga doir sog'lomlashtirish dasturlarini individuallashtirishga *asosiy ilmiy va nazariy yondashuvlar* aniqlandi: sog'lomlashtirish yo'nalishidagi jismoniy faoliyatdan foydalanishning pedagogik, tashkiliy-uslubiy va psixofiziologik jihatlarini birlashtirgan *tizimli*; biologik qonun o'lchamlari va sog'liqni saqlash mexanizmlari to'g'risida ma'lum bilimlar tizimi orqali sog'liqni saqlash madaniyatini rivojlantirishga asoslangan *aksiologik*; sog'liqni saqlash va jismoniy sifatlarni rivojlantirishning muhim ko'rsatkichlarini individual ravishda amalga oshirishga hissa qo'shadigan va jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish darslariga qiziqishni shakllantirish uchun motivatsion - qadriyat yo'nalishiga qaratilgan, *shaxsga yo'naltirilgan yondashuv*; talabalar tomonidan jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish texnologiyalarini fiziologik asoslangan holda qo'llash ko'nikmalarini shakllantirishni amalga oshiradigan *kompetentsiyaga asoslangan yondashuv*; jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining o'quv va darsdan tashqari shakllarida nafaqat salomatlikni mustahkamlash va saqlash, balki aqliy va jismoniy ko'rsatkichlarni oshirish uchun sog'lomlashtirish yo'nalishidagi jismoniy yuklamani mustaqil ravishda qo'llashni nazarda tutadigan *faoliyat yondashuvi*.

Jismoniy tarbiyaga doir sog'lomlashtirish dasturlarini individuallashtirish

bo'yicha zamonaviy tadqiqotlarni har tomonlama tahlil qilish jismoniy madaniyat mashg'ulotlariga motivatsion-qadriyat munosabatlarini shakllantirish muammolarini kompetentsiya darajasida hal qilishga imkon beradigan maxsus ilmiy asoslangan bilim, ko'nikma va malakalarning yetishmasligini, shuningdek jismoniy tarbiya bo'yicha sog'lomlashtirish dasturlarini individuallashtirish bo'yicha samarali texnologiyalarning yo'qligini ko'rsatadi.

Zamonaviy tadqiqotlarda tanadagi moslashuv jarayonlariga katta e'tibor qaratilmoqda, bu ularning yo'nalishi va sog'lomlashtirish dasturlarida ishlatiladigan yuklamalarning hajmi bilan belgilanadi. Biroq, jismoniy mashqlarning effektivligi-samarasi natijalarga qarab baholanadi va ko'pgina hollarda jismoniy yuklamaning «fiziologik narxi» hisobga olinmaydi.

Jismoniy tarbiyaga doir sog'lomlashtirish dasturlarini individuallashtirishga taklif qilingan yondashuvlar, somatotip, funksional holat, iqlim sharoiti, moslashish qobiliyati, jismoniy tayyorgarlik va boshqalarni hisobga olgan holda, jismoniy mashqlar davomiyligi, intensivligi, dam olish vaqti va takrorlanishlar soni bo'yicha individual jismoniy faoliyatni dozalashning o'ziga xos yo'llarini aniqlab bermaydi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Zamonaviy ilm - fanda jismoniy madaniyat va sport orqali inson salomatligini shakllantirish, rivojlantirish va saqlash mexanizmlarini o'rganish bo'yicha zamonaviy ilmiy yutuqlarni ko'rib chiqadigan yondashuvlar eng dolzarb bo'lib qolmoqda. Sog'lomlashtirish dasturlarini individuallashtirishda markaziy ahamiyat zamonaviy ekologik omillar ta'siri ostida asosiy organ tizimlarining funksional holatini yaxshilash uchun jismoniy tarbiya imkoniyatlarini amalga oshirish uchun maqbul pedagogik sharoitlarni yaratishga beriladi. Jismoniy tarbiyaga doir sog'lomlashtirish dasturlarini individuallashtirish jarayoni mexanizmlarga mushaklar faoliyatini energiya bilan ta'minlash qonunlari, energiyani saqlash qonuni va tabiatga muvofiqligi, o'zgaruvchan, uzluksizlik, jismoniy yuklamaning tashqi va ichki tomonlarining mosligi metodologik

prinsiplariga asoslangan pedagogik sharoitlarga rioya qilgan holda samarali bo'ladi.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, talabalarning jismoniy tarbiyasiga doir sog'lomlashtirish dasturlarini individuallashtirish muammosini hal qilish uchun ilmiy va nazariy yondashuvlar aniqlandi va tavsiflandi, ular quyidagilarni o'z ichiga oladi: tizimli, aksio - mantiqiy, shaxsga yo'naltirilgan, faoliyat va kompetentsiyaga asoslangan yondashuvlar to'plami; sog'lomlashtirish dasturlarini individuallashtirish tendentsiyalari; fundamentallik, fanlararo va ijtimoiylashuv; jismoniy yuklamani amalga oshirish jarayonida tanaga ta'sir qiluvchi zamonaviy omillarning xususiyatlari.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Алексеев В.М. Методы педагогического контроля при оздоровительной физической активности // Физкультура в школе. - 2020. - С. 22.
2. Амосов Н.М. Мысли о здоровье и физической активности. - Киев: Здоровья, 1987. - С. 45-49.
3. Аслаханов С.А. Актуальные аспекты педагогического сопровождения тренировочного процесса // Физическая культура и спорт. - 2021. - С. 30-34.
4. Ачкасов В.В. Индивидуальный подход при организации физической подготовки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2021. - С. 191–195.
5. Бондин В.И. Контроль интенсивности физических упражнений при оздоровительных занятиях // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2021. - С. 28-33.

6. Букова Л.М. Индивидуальный подход к построению оздоровительных программ // Проблемы физической культуры и здоровья. - 2020. - С. 18-20.
7. Ванюшин Ю.С. Проблемы дозирования физической нагрузки в оздоровительном тренинге // Физическая культура и здоровье. – 2019. – С. 338–341.
8. Грицай Е.Н. Индивидуализация физических нагрузок в системе оздоровительной физической культуры // Вестник спортивной науки. - 2021. -- С. 110-116.
9. Гришина Т.С. Индивидуализация в физическом воспитании студентов // Наука и спорт: современные тенденции. - 2022. - С. 346.
10. Кабанов А.А. Индивидуальные программы тренировок: эффективность и мониторинг // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2020. - С. 78-82.
11. Кабанов А.А. Контроль и индивидуализация физической нагрузки в условиях массового спорта // Педагогика и психология образования. - 2022. - С. 79.
12. Кадыров Р.М. Педагогический контроль физической активности: современные подходы // Теория и практика физической культуры. - 2020. - С. 72-74.
13. Макеева В.С. Современные аспекты адаптации физических нагрузок // Физическая культура: теория и практика. - 2021. - С. 41-43.
14. Московченко О.Н. Мониторинг состояния занимающихся физической культурой // Проблемы физического воспитания и спорта. - 2021. - С. 20.
15. Намозова С.Ш. Особенности индивидуального подхода при занятиях физической культурой // Молодой ученый. - 2022. - С. 20-22.
16. Разуваева И.Ю. Адаптивные методики контроля физической нагрузки // Современные проблемы науки и образования. - 2022. - С. 333-336.

17. Романов В.А. Мониторинг и коррекция индивидуальных тренировочных программ // Вестник теории и практики физической культуры. - 2020. - С. 32-40.

18. Смирнов М.Р. Показатели функционального состояния при индивидуализации нагрузки // Актуальные проблемы физической культуры. - 2021. - С. 18-26.

19. Соломатин В.Р. Педагогический контроль как основа эффективной физической подготовки // Физическая культура и здоровье. - 2021. - С. 75-77.

20. Хомяков Г.К. Педагогический контроль в физической подготовке // Научные ведомости. - 2020. - С. 182-184.

21. Яковлев А.Н. Использование цифровых технологий в педагогическом контроле // Научно-методический журнал. - 2022. - С. 180-183.