

ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ

Ғ.Н.Эрназаров – педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори
Фаргона давлат университети

Таянч сўзлар: жисмоний кўрсаткичлар, жисмоний тайёргарлик, чидамкорлик, жисмоний сифатлар, педагогик тажриба, соғлом авлод, иммунитет тизими, ҳаракат фаолияти, адекват мазмун.

Ключевые слова: физическая работоспособность, физическая подготовленность, выносливость, физические качества, педагогический опыт, здоровое поколение, иммунная система, двигательная активность, адекватное содержание.

Key words: physical performance, physical fitness, endurance, physical qualities, pedagogical experience, healthy generation, immune system, physical activity, adequate content.

Мавзунинг долзарблиги. Хозирги кунда дунёнинг кўпгина мамлакатларида соғлом авлодни тарбиялаш, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳамда аҳоли саломатлигини яхшилаш масалалари устувор йўналишлардан бири бўлиб қолмоқда. Бутун ер юзида кечаётган мураккаб жараёнлар инсонлар организмининг ташқи муҳитда бўлаётган ўзгаришларга тайёрлаш билан бир қаторда организмнинг иммунитет тизимини мустаҳкамлаш учун аҳолининг барча қатламлари, хусусан талабаларнинг жисмоний ҳаракатга бўлган фаоллигини ошириш талабини қўймоқда [1]. Олий таълим тизимида жисмоний тарбия машғулотларини индивидуallashtiriш ёндашувлардан фойдаланишнинг аҳамиятини ошириш йўллари аниқлаш билан боғлиқ умумий муаммоларни ҳал қилиш юзасидан олиб борилаётган ишлар асосида болалар ва ёш шугулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги амалиётида бир қатор айланма машғулотлар усуллари қўлланилиб келинмоқда [2].

Олий таълим муассасаларида тахсил олаётган талабаларнинг таълим жараёнида инновацион таълим технологияларини ташкил этувчи баъзи компонентлар, яъни ўқув жараёни талабалар тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда ташкил этиш, натижаларни олиш ва назорат қилиш юзасидан кўплаб илмий-тадқиқот ишлари олиб борилган [3]. Талабалар организми морфофункционал хусусиятларини инобатга олган ҳолда замонавий воситаларни қўллаш асосида, уларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш муаммоларига бағишланган тадқиқотлар етарлича амалга оширилмаган [4].

Жисмоний тарбия жараёни аънавий ташкил қилишда айланма машқлар мажмуасига етарлича эътибор қаратилмаса, табақалаштирилган ёндашувда карама-қарши ҳолатлар кузатилади [5]. Шу сабаб, бир қатор тадқиқотлар амалга оширилганлигига қарамай, қўйилган натижага ҳали эришилмаган. Аниқланган карама-қаршиликларнинг назарий ва амалий ҳал этилиши педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний сифатларини, улар организмни ривожланишини индивидуал хусусиятлари ва ҳаракат фаоллигини адекват мазмунини инобатга олган ҳолда такомиллаштирилган айланма машғулот усулини қўллаш асосида ривожлантиришнинг услубиятига оид кўшимча илмий, илмий-услубий ишланмаларни тайёрлашни талаб этади [6].

Тадқиқот объекти: Олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний тарбия жараёни.

Тадқиқот предмети: Олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний сифатлари.

Тадқиқот мақсади: Олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний чидамкорлик сифатларини ўрганиш.

Мақсадга мувофиқ ҳолда тадқиқотни вазифалари қилиб, олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш машғулотларига ва спортга қизиқишлари, чидамкорлик жисмоний сифатларини аниқлаш белгилаб олинди.

Тадқиқотни ташкил қилиш: тадқиқотлар Фарғона давлат университетида ўтказилди, унда 17-21 ёшдаги жами 236 нафар 1-2- босқич талабалари иштирок этди. Университети талабаларнинг жисмоний

сифатларни яхшилаш бўйича тажриба тадқиқотлари ташкил этилди. Тажриба ишлари талабаларнинг жисмоний маданият дарсларида, турли даражадаги жисмоний сифатларга эга бўлган талабаларнинг ўқув машғулотларида уч ойдан икки босқичга бўлиб олиб борилди. Ўқув йили бошида талабаларнинг жисмоний сифатларининг ривожланганлик ҳолатини билиш мақсадида назорат тестларни ўтказилди. Ундан жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган назорат машқларидан олинган маълумотларга қараб олдинги тайёргарлигига нисбатан ўзгаришлар фарз қилинди. Шунинг учун ушбу тажриба ишлари айнан тажриба гуруҳидаги талабаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган ва айланма машқлар машғулоти услубияти асосида режалаштирилди.

Шунингдек, тажриба учун Фарғона давлат университетининг жисмоний тарбия бўйича номутахассис факультетлари ҳисобланган талабалари танлаб олинди. Тажриба гуруҳига танлаб олинган умумий 161 нафар талабаларнинг 81 нафари қиз болалар, 80 нафари ўғил болаларни ташкил этди. Назорат гуруҳига эса жами 75 нафар талаба (37 нафар қиз бола, 38 нафар ўғил бола) танлаб олинди.

Тажриба тадқиқотдан олдин тажриба ва назорат гуруҳ талабаларнинг чидамкорлик сифати бўйича назорат тестларида кўрсатган кўрсаткичлар фарқи қуйидагича бўлди.

400 метрга югуриш тажриба гуруҳи талаба қизларда ўртача 2,11 дақиқани, назорат гуруҳи талаба қизларда ўртача 2,17 дақиқа (фарқи 0,06 миллисекунд)ни ташкил этди $t=1,15, P>0,05$. 800 метрга югуриш тажриба гуруҳи талаба қизларда ўртача 5,23 дақиқани, назорат гуруҳи талаба қизларда ўртача 5,11 дақиқа (фарқи 0,12 миллисекунд)ни ташкил этди $t=1,16, P>0,05$. 1000 метрга югуриш тажриба гуруҳи талаба қизларда ўртача 8,13 дақиқани, назорат гуруҳи талаба қизларда ўртача 8,23 дақиқа (фарқи 0,10 миллисекунд)ни ташкил этди $t=0,54, P>0,05$.

800 метрга югуриш тажриба гуруҳи талаба ўғил болаларда ўртача 3,45 дақиқани, назорат гуруҳи талаба ўғил болаларда ўртача 3,57 дақиқа (фарқи 0,12 миллисекунд)ни ташкил этди $t=1,49, P>0,05$. 1500 метрга югуриш тажриба гуруҳи талаба ўғил болаларда ўртача 7,31 дақиқани, назорат гуруҳи талаба ўғил болаларда ўртача 7,23 дақиқа (фарқи 0,08 миллисекунд)ни кўрсатди $t=0,56, P>0,05$. 3000 метрга югуриш тажриба гуруҳи талаба ўғил болаларда ўртача 16,46 дақиқани, назорат гуруҳи талаба ўғил болаларда ўртача 16,22 дақиқа (фарқи 0,24 миллисекунд)ни ташкил этди $t=0,61, P>0,05$.

Талабалар организми ривожланганлигининг айланма машқлар усулини жорий қилиниши, машғулотларнинг асосий қисм вазифаларини ҳал қилиш жараёни 10-12 та станцияларни ўз ичига олган.

Талабалар билан педагогик тажрибани ўтказиш пайтида шахсий тана вазни, ҳар хил предметлар билан машқлар, жуфтликдаги машқлар кенг қўлланилди. Ҳар бир машғулотда талабаларнинг функционал ҳолати объектив ва субъектив кўрсаткичлари бўйича мониторинг қилинди.

Ўтказилган тадқиқотлардан сўнг тажриба гуруҳи талаба қизларларнинг чидамкорлик сифати бўйича тажриба

боши ва тажриба охиридаги кўрсаткичларда фарқи куйидагича бўлди.

400 метрга югуриш ўртача 2,11 дақиқани, тажриба охирида ўртача 1,98 дақиқа (фарқи 0,13 миллисекунд)ни ташкил этди $t=3,24$, $P<0,01$. 800 метрга югуриш ўртача 5,23 дақиқани, тажриба охирида ўртача 4,96 дақиқа (фарқи 0,27 миллисекунд)ни ташкил этди $t=3,27$, $P<0,01$. 1000 метрга югуриш ўртача 8,13 дақиқани, тажриба охирида ўртача 7,76 дақиқа (фарқи 0,37 миллисекунд)ни ташкил этди $t=2,59$, $P<0,05$.

Назорат гуруҳи талаба кизларини чидамкорлик сифати бўйича тажриба боши ва тажриба охиридаги кўрсатган фарқи куйидагича бўлди. 400 метрга югуриш ўртача 2,17 дақиқани, тажриба охирида ўртача 2,07 дақиқа (фарқи 0,1 миллисекунд)ни ташкил этди $t=1,75$, $P>0,05$. 800 метрга югуриш ўртача 5,11 дақиқани, тажриба охирида ўртача 4,81 дақиқа (фарқи 0,03 миллисекунд)ни ташкил этди $t=1,71$, $P>0,05$. 1000 метрга югуриш ўртача 8,23 дақиқани, тажриба охирида ўртача 7,90 дақиқа (фарқи 0,33 миллисекунд)ни ташкил этди $t=1,72$, $P>0,05$.

Тажриба гуруҳи ўғил болларнинг чидамкорлик сифати бўйича тажриба боши ва тажриба охиридаги кўрсаткичларда фарқи куйидагича бўлди.

800 метрга югуриш ўртача 3,45 дақиқани, тажриба охирида ўртача 3,20 дақиқа (фарқи 0,25 миллисекунд) ни ташкил этди $t=4,12$, $P<0,001$. 1500 метрга югуриш ўртача 7,31 дақиқани, тажриба охирида ўртача 6,93 дақиқа (фарқи 0,38 миллисекунд)ни кўрсатди $t=3,31$, $P<0,01$. 3000 метрга

югуриш ўртача 16,46 дақиқани, тажриба охирида ўртача 15,67 дақиқа (фарқи 0,79 миллисекунд)ни ташкил этди $t=2,53$, $P<0,05$.

Назорат гуруҳи ўғил болларнинг чидамкорлик сифати бўйича тажриба боши ва тажриба охиридаги кўрсаткичларда фарқи куйидагича бўлди. 800 метрга югуриш ўртача 3,57 дақиқани, тажриба охирида ўртача 3,38 дақиқа (фарқи 0,19 миллисекунд) ни ташкил этди $t=2,10$, $P<0,05$. 1500 метрга югуриш ўртача 7,23 дақиқани, тажриба охирида ўртача 6,94 дақиқа (фарқи 0,29 миллисекунд)ни кўрсатди $t=1,72$, $P>0,05$. 3000 метрга югуриш ўртача 16,22 дақиқани, тажриба охирида ўртача 15,48 дақиқа (фарқи 0,74 миллисекунд)ни ташкил этди $t=1,12$, $P>0,05$.

Хулоса

1. Олий таълим муассасалари талабаларида айланма машқлар усулига асосан чидамкорлик жисмоний сифатларининг ривожланганлигини инобатга олган ҳолда, ўқув жараёни дастурига киритиш тавсия қилинади. Бунинг ижобий натижа кўрсатиши педагогик тажрибада олинган кўрсаткичлардан ўз исботини топди.

2. Тадқиқот давомидаги назорат гуруҳи талабалари аънавий, яъни давлат дастури асосида ўқишни давом этирганда, олинган натижалар тажриба бошида ва тажриба якунидаги кўрсаткичлар солиштирилганда паст даражада ўсганлиги аниқланди.

Адабиётлар

1. Абдуллаев А.А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси дарслик (3 тўлдирилган нашр). 2021, 475-б.
2. Эрнazarов Г.Н. Attitude of a modern student to a walky lifestyle. European journal of Research and Reflection in Educational Sciences, Volume 8, Number 8, 2020 Part II. Progressive Academic Publishing, P.183-187. [13.00.00 № 8].
3. Эрнazarов Г.Н. Талабаларнинг жисмоний маданияти кадрятларини ўрганиш. "Фан спортга" // "Илмий-назарий. – Чирчик: 2020, № 3. 66-68-б. [13.00.00 №3].
4. Uraimov S. R. Influence of the hypodynamic factor on the physical condition of students of the military-technical lyceum. //Science today: tasks and ways to solve them. 2019, T. 117.
5. Эрнazarов Г.Н. Талабалари жисмоний сифатларини кўрсаткичи. Eurasian journal of academic research. //Article info abstract to Received: 16th January 2023//Accepted: 25th January 2023 Online: 26th January. 2023g. Page 85-92.
6. Ernazarov G.N. Indicators of speed physical quality of students. science and innovation international scientific journal volume 2 issue 1 january 2023. uif-2022: 8.2 | issn: 2181-3337 | scientists.uz 177-183-б.

РЕЗЮМЕ. Ушбу мақолада олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний тайёргарлиги яъни чидамкорлик жисмоний сифатларини тарбиялашда айланма машқлар усулидан фойдаланилиб олинган натижалар қайд этилган.

РЕЗЮМЕ. В данной статье зафиксированы результаты, полученные с помощью метода круговых упражнений в тренировке физической подготовленности студентов высших учебных заведений, физической выносливости.

SUMMARY. This article records the results obtained using the method of circular exercises in the training of physical fitness of students of higher educational institutions, physical endurance.

ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И МЕЖДУНАРОДНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ (из опыта работы кафедры русского языка и литературы НГПИ им. Ажинияза, часть 2)

А.А.Ходжаниязова – кандидат педагогических наук, доцент

Г.К.Генжебаева – старший преподаватель

Нукуский государственный педагогический институт имени Ажинияза

Таянч сўзлар: ҳамкорлик, хорижий ҳамкорлар, давлат стандарти, рейтинг агентлиги, инновацион фаолият, саммит.

Ключевые слова: сотрудничество, иностранные партнёры, государственный стандарт, рейтинговое агентство, инновационная деятельность, саммит.

Key words: cooperation, foreign partners, state standard, rating agency, innovation activity, summit.

Сегодня для нашей страны, стремящейся занять достойное место в мировом сообществе, трудно переопределить значение совершенного развития образования, науки и инновации, ведь народ наш видит свое великое будущее в согласии, сотрудничестве с иностранными партнёрами.

В настоящее время, в XXI веке, высокий уровень образования рассматривается как основа свободного светского, демократического общества и как фактор безопасности человечества. В этих условиях формируется концепция политики повышения качества образования развития научной и инновационной деятельности, философия качества в сфере образования, которая интерпретируется, с одной стороны, как «соответствие требованиям» (например, государственных стандартов), а с другой – как

«прибавление, приращение ценностей применительно к личностным способностям одаренных детей» [1].

Всем известно, что Евразийский национальный университет имени Л.Н.Гумилева считается вузом международного уровня и среди казахстанских вузов первым вошел в топ-500 лучших университетов мира по данным рейтингового агентства QS World Universities в 2010 году.

Кафедра тесно сотрудничает с кафедрой русской филологии Евразийского национального университета им Л.Н.Гумилева.

Согласно меморандуму, в целях расширения партнерских связей и развития международного сотрудничества, обмена опытом на кафедре русского языка и литературы — третий год приглашается для чтения лекций в институт доцент кафедры русской