

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ЎҚУВЧИЛАРНИ ОЛИЙ ЎҚУВ ЮРТИГАЧА ТАЙЁРЛАШНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ

Рўзиева М.Қ

Фарғона давлат университети ўқитувчи

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6612993>

Аннотация. Мақолада умумий ўрта таълим мактаби ўқувчиларининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбга қизиқишларини аниқлаш бўйича ўтказилган анкета сўровномалари натижалари ва уларни шу соҳада олий ўқув юртига тайёрлаш мақсадида ишлаб чиқилган методика бўйича олиб борилган илмий-тадқиқотлар натижалари ҳамда уларни амалиётга жорий қилинишини самарадорлиги бўйича маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: таълим жараёни, тайёргарлик даражаси, мотивация, жисмоний сифатлар, жисмоний ривожланиш, антропометрик кўрсаткичлар, жисмоний тайёргарлик, меъёрлар.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДОВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования для определения профессионального интереса учащихся средних школ к сфере физической культуры и спорта, результаты исследования разработанной методики подготовки их к получению высшего образования в данной области и эффективности их реализации.

Ключевые слова: учебный процесс, уровень подготовки, мотивация, физические качества, физическое развитие, антропометрические показатели, физическая подготовка, нормы.

TOPICAL ISSUES OF PRE-UNIVERSITY PREPARATION OF STUDENTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract. The article presents the results of questionnaires to determine the professional interest of secondary school students in the field of physical culture and sports, the results of research on the methodology developed to prepare them for higher education in this field and the effectiveness of their implementation.

Keywords: educational process, level of preparation, motivation, physical qualities, physical development, anthropometric indicators, physical training, norms.

КИРИШ

Президентимиз томонидан ёшларга берилётган эътибор жуда аҳамиятлидир. “Ҳозирги вақтда мамлакатимиз аҳолисининг 32 фоизини ёки 10 миллионини 30 ёшгача бўлган ёшларимиз ташкил этади. Ёшларимиз ҳақли равишда Ватанимизнинг келажаги учун жавобгарликни зиммасига олишга қодир бўлган, бугунги ва эртанги кунимизнинг ҳал этувчи кучига айланиб бораётгани барчамизга гурур ва ифтихор бағишлайди.

Бу соҳада олиб бораётган кенг миқёсли ишларимизни, хусусан, таълим-тарбия бўйича қабул қилинган умуммиллий дастурларимизни мантиқий якунига етказишимиз зарур.

Шу мақсадда Ҳукуматнинг, тегишли вазирлик ва идоралар ҳамда бутун таълим тизимининг, ҳурматли домлаларимиз ва профессор-ўқитувчиларнинг энг муҳим вазифаси

- ёш авлодга пухта таълим бериш, уларни жисмоний ва маънавий етук инсонлар этиб тарбиялашдан иборатдир.

ТАДҚИҚОТ МАТЕРИАЛЛАРИ ВА МЕТОДОЛОГИЯСИ

Фарзандларимиз учун замонавий иш жойлари яратиш, уларнинг ҳаётда муносиб ўрин эгаллашини таъминлашга қаратилган ишларимизни янги босқичга кўтаришни даврнинг ўзи тақозо этмоқда”, деб алоҳида таъкидлаганлар ва олий ўқув юртиларига камровни 60 % га чиқариш вазифаси қўйилган.

Ёш авлод – тарбия тизимининг таркибий қисми асосида жисмоний тарбия таълими ётади. Таълим жараёнининг бу жабҳаси ўқувчиларни ҳар томонлама жисмоний, руҳий ва маънавий фазилатларини тарбиялаш, ҳаётга, меҳнатга, Ватан муҳофазатига тайёрлаш, жисмоний камолотга эришиш учун зарур жисмоний захиралар банкани ўзида мужассамлаштирган жамият аъзосини шакллантиришдек, мақсад учун хизмат қилади.

Жисмоний маданият ва спорт соҳасида мутахассисларни тайёрлашда янги йўналишларни излаш олий ўқув юртида илмий-педагогик жараёни яхшилашнинг асосий йўлларида бири ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармонида ҳам “... 2025 йилгача давлат спорт таълими муассасаларида тренер ва мутахассисларнинг сифат таркиби, хусусан, олий маълумотли ходимлар сонини босқичма-босқич 80 фоизгача етказиш...” асосий йўналишлар қилиб белгиланган.

Бу ўз навбатида ёшларни олий ўқув юртигача тайёрлаш соҳасига ҳам жиддий эътибор қаратишни тақозо этади. Айниқса, жисмоний тарбия ва спортни янада оммалаштириш ва бу соҳада замон талабларига мос келувчи малакали кадрларни тайёрлаш ҳам долзарб масалалардан биридир.

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

Биз тадқиқотларимизни умумий ўрта таълим мактаблари битирувчи синф ўқувчилари билан олиб бордик ва уларни жисмоний тарбия ва спорт соҳасида олий таълим муассасаларига тайёргарлик даражасини ўргандик.

Кадрларнинг юқори қўнимсизлиги ва мотивациянинг пастлиги жисмоний маданият ва спорт соҳасидаги олий ўқув юртиларига кириш учун ўқувчилар контингентини сақлаш ва саралаб олишни такомиллаштириш йўлларида қидириб топиш масаласини илгари суради.

Мактаб ўқувчилари ва талабаларни жисмоний маданият машғулотида ва педагогик фаолиятга мотивацияси ўрганилди. Натижалар таҳлили кўрсатдики, яъни жисмоний сифатларни ривожлантириш билан боғлиқ (84.3%), мактаб ўқувчиларини жисмоний маданият билан шуғулланишга хоҳиши ва танланган спорт туридан юқори натижаларга эришиш (68.7%) кўпроқ таъсирли мотивлар ҳисобланади. Талабаларда эса бу мотивлар мос равишда 53.2% ва 31% ни ташкил қилди. Саломатликни мустаҳкамлашни 21 % мактаб ўқувчилари ва 38.4 % талабалар белгиладилар.

Педагогик фаолиятни тушуниб етишда мотивация асосий ҳисобланади. Педагогик фаолиятга қизиқиш тарбия ва ўқитиш билан боғлиқ, касбий фаолиятга шахсни интилиши сифатида тушунилади. Натижаларни таҳлили кўрсатдики, бу бир қанча мактаб ўқувчиларида нотўғри тушунча билан ёндошишидан дарак беради, бу эса уларни

жисмоний маданият ва спорт соҳасидаги касбий фаолият тўғрисида керакли ахборотга эга эмаслиги ва унда ўз кучини синаш учун имконият берилмаганлигини билдиради. Шунинг учун мактаб ўқувчиларига касбни танлаш ва педагогик фаолият тўғрисида кўшимча машғулотлар ўтказилиши зарурияти мавжуд.

Мактаб ўқувчиларида юқори даражада касбий қизиқишни шакллантириш танланган касбга иштиёқни юқори ва паст-ўрта даражада ифодаланишига асосланади. Мактаб ўқувчиларида касбга юқори даражада қизиқиш ҳали шаклланмаган бўлади. Педагогик фаолиятга қизиқишни намоён бўлишини солиштирма таҳлили талабаларда юқори даражада кўриниши сўралганларнинг 58.3 %, шаклланган касбий қизиқиш эса 38.5% эканлигини кўрсатди.

МУҲОКАМА

Шунингдек, умумий ўрта таълим мактаби ўқувчиларини жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражаси аниқлаш мақсадида уларнинг жисмоний статусини ўрганиш қизиқарли бўлди.

Ўсмирларнинг атропометрик тавсифномалари – мактабдаги охириги ўқиш йиллари бўйича гавда узунлиги ва оғирлиги, кўкрак қафасининг айланаси, ўпканинг тириклик сифими ва динамометрик тавсифномалари аниқланди.

Ўтказилган тадқиқот натижалари 1- жадвалда келтирилган.

Гавда узунлиги кўрсаткичлари организм шаклланишини кўрсатувчи хусусиятга эга жисмоний ривожланишнинг асосий баҳоловчи омили ҳисобланади. Ўнинчи синфдаги ўсмирларда гавда узунлиги $164.3 \pm 3,8$ см ни, ўн биринчи синфда фарқ 5 см ни ташкил қилди.

1-жадвал

Фарғона вилоятидаги ўрта таълим муассасаларидаги битирувчи синфларида таҳсил олаётган ўсмирларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари

	Кўрсаткичлар	10 синф			11 синф		
		X	σ	V ,%	X	σ	V ,%
	Гавда узунлиги (см)	1 64.3	3 .8	2. 3	1 69.3	3 .9	2 .3
	Гавда оғирлиги (кг)	5 8	2 .3	4	5 9	1 .3	2
	Кўкрак қафасини айланаси (см)	7 8	8 .4	1 0.8	8 0	4 .1	4 .7
	Ўпканинг тириклик сифими (мл)	3 655	2 03	8	3 770	1 86	5
	Ўнг қафт кучи (кг)	3 7.8	3 .9	1 0.3	3 8.2	4	1 0.7
	Чап қафт кучи (кг)	3 6.7	3 .2	8. 7	3 7.1	3 .6	9 .7

	Бел кучи (кг)	7	2	2	8	1	1
		7	0.1	6.1	0	4.6	8.2

Гавда оғирлиги кўрсаткичларини баҳолашда аниқландики, улар ўқиш йиллари бўйича секин-аста ўсиб борган. Ўнинчи синфда ўсмирларнинг гавда оғирлиги 58.0 ± 2.3 кг га тенг бўлди, ўн биринчи синфда 59 ± 1.3 кг гача ўсиш тенденцияси кузатилди.

Аниқландики, яъни 10 синф ўқувчиларида 11 синфдагиларга нисбатан ишончлилик $p < 0,001$ бўлганда нафас чиқариш фазасида кўкрак қафаси айланаси кўрсаткичи пасаяди ва ўпканинг тириклик сифими ортади. Мактаб ўқувчилари ўпканинг тириклик сифими кўрсаткичларини баҳолашда кўриндики, ўқиш йиллари бўйича бу тестда сезиларли фарқлар аниқланмади ва физиологик меъёрлар чегарасида бўлади.

Ўнг ва чап кафтлар динамометрик кўрсаткичлари бўйича ўқувчиларнинг куч имконияти кўрсатдики, бутун ўқиш даври давомида ишончли ўзгаришлар тадқиқот маълумотларида кузатилмади. Шундай, ўнинчи синфда ўқувчиларда ўнг кафт кучи 37 ± 3.9 кг ни ташкил қилди, чап кафт кучи кўрсаткичлари аҳамиятсиз вариацион тарқалишида 36.7 ± 3.2 бўлди. Ўн биринчи синфга бориб ўрганилаётган кўрсаткичларда ишончли ўзгаришлар кузатилмади.

Мактаб ўқувчиларининг бел кучи бутун ўқиш даври давомида 77 дан 80 кг гача чегарасида ўзгаради, бунда вариация кўрсаткичлари 26.1 дан 18.2 фоизгача пасайиши кузатилди.

Фарғона вилоятидаги умумий ўрта таълим мактабларида ўқиётган ўсмирларнинг антропометрик кўрсаткичларини таҳлили босқичлар бўйича ўқиш жараёнида барча ўрганилаётган параметрлар бўйича кўрсаткичларнинг ишончсиз ўсишини ($p < 0,001$) кўрсатди, бу эса таълимнинг мактаб тизимидаги ўқувчи ўсмирлар жисмоний тарбиясининг анъанавий тизимида камчиликлар борлигига асос бўлади.

Аниқланган кўрсаткичлар мактаб ўқувчиларининг жисмоний маданият ва спорт соҳасида олий ўқув юртига тайёрлаш учун ҳозирги жисмоний тарбия дастурининг меъёрлари билан қиёсий таҳлили ўқувчи ёшларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигига йўналтирилган воситалар ҳажмини ошириш зарурияти борлигига асос бўла олади.

Мактаб ўқувчиларини олий ўқув юртигача тайёрлаш методикаси самарадорлигини аниқлаш учун педагогик тажриба ўтказилди. Текширилаётган кўрсаткичлар бўйича фарқи ишончли бўлмаган 25 нафардан назорат ва тажриба гуруҳлари шакллантирилди.

Нazorат гуруҳи анъанавий жисмоний тарбия дастури бўйича, тажриба гуруҳи эса биз томонимиздан ишлаб чиқилган жисмоний тарбия методикаси бўйича машғулотларда қатнашдилар.

Биз ўзимиз томонимиздан тақлиф қилинган мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида олий ўқув юртига тайёрлаш мақсадида 10-11 синфлар давомида ҳафтасига 4 соатлик жисмоний тарбиядан факультатив машғулотларни ўтказиш ва ҳар 6 ойда ушбу фан бўйича синов меъёрларини топширилишини тажрибада текширдик. Бу жараёнда врач - педагогик назорати ҳам йўлга қўйилди. Машғулотларни 2 соати мажбурий ўқитувчи томонидан бериладиган турли машқлар асосида, қолган икки соати эса талабаларнинг қизиқишлари бўйича танланган спорт туридан машғулотлар ўтказиш асосида ташкил қилинди.

Ўтказилган тадқиқотлар натижалари, мактаб ўқувчиларини жисмоний тайёргарлигини характерловчи кўрсаткичларни аҳамиятли даражада ўсганлигини кўрсатди. Сезиларли ўсиш тажриба гуруҳида аниқланди. Тажриба гуруҳидаги фарк назорат гуруҳига нисбатан тезкорликда 4,3% ($p < 0,05$) ни, чидамликда 3,8 % ($p < 0,05$)ни ташкил қилди.

ХУЛОСА

Биз бу ерда охириги йилларда жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги гуманитар олий ўқув юртларига пандемия сабабли фақат 100 м ва 1000 мга югуриш бўйича синовлар олинаётганлигини назарда тутдик.

Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида олий ўқув юртига тайёрлаш бўйича ишлаб чиқилган методиканинг амалиётга жорий қилиниши кўрсатдики, битирувчи синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари биринчи курсда таҳсил олувчи талабаларнинг кўрсаткичларига сезиларли яқинлашганлигини кўрсатди.

Тажрибаларда исботландики, битирувчи юқори синфлар учун ҳафтасига 4 соат факультатив тарзидаги жисмоний маданият ва спорт машғулотларини ўтказиш яхши самара берди ва ўқувчиларни шу соҳа бўйича касбга жисмоний тайёргарлик даражасини 11,8 % га оширди.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.. Эркин ва фаровон, демократик ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Тошкент - “Ўзбекистон” - 2016.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чоратадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924- сонли фармони. Тошкент. 2020 йил 24 январь.
3. Быстрицкая Е.В. Проектный подход к построению профессионально-педагогической компетентности специалиста в области физической культуры. //Теория и практика физической культуры. 2007.-№11.- С.50-55.
4. Рачкова Т.А. Довузовская подготовка школьников по физической культуре и спорту. Автореф. дис.... канд. пед. наук. Хабаровск. 2011. – 22 с.
5. Ханкельдиев Ш.Х., Хасанов А.Т. Педагогика коллежи ўқувчиларининг жисмоний статусини ривожлантиришнинг инновацион технологияси. //Педагогика. Илмий журнал. 6-сон. Тошкент. 2015 й. 125-130-бетлар.
6. Хасанов А.Т. Жисмоний маданият ўқитувчиси профиограммасини ишлаб чиқишга доир. //Педагогика. Илмий журнал. 6-сон. Тошкент. 2016 й. 110-113-бетлар.