

TALABA QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA FUKSIONAL XOLATINI FITNES MASHQLARI ORQALI OSHIRISH USLUBIYATI

Ma'rufov Mansurbek Musajonovich

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b.

Toshkent davlat transport universiteti, Toshkent shaxri, O'zbekiston

mansurbekmarufov@gmail.com

<tel:50509297>

Annotatsiya: Ushbu maqolada aholini sog'lom turmush tarzini yuksaltirish maqsadi yo'lida oliy ta'lim muassasida tahsil olayotgan talaba qizlarning fitness mashqlari orqali bo'sh vaqtlarini samarali o'tkazish, ularni sog'lomlashtirish, o'qish jarayonidagi hayajonlarni yumshatish bilan birgalikda ularning jismoniy tayorgarlik ko'rsatkichlari va funksional xolatlari o'sish yo'llari haqida ma'lumotlar berilgan

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, jismoniy tayorgarlik, qizlar sportini rivojlantirish, Fitnes mashqlari, funksional tayyorgarlik, individual va guruh xususiyatlari.

Аннотация: В данной статье в целях улучшения здорового образа жизни населения представлена информация о том, как эффективно проводить свободное время студенток, обучающихся в вузе, посредством физкультурно-оздоровительных занятий, улучшить их здоровье, снизить волнение в процессе учебы, а также способы повышения показателей их физической подготовленности и функционального состояния.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая подготовка, развитие спорта девушек, физкультурно-оздоровительные упражнения, функциональная тренировка, индивидуальные и групповые особенности.

Annotation: In order to improve the healthy lifestyle of the population, this article provides information on how to effectively spend the free time of female students studying at a university through physical education and health classes, improve their health, reduce anxiety during the study process, as well as ways to improve their physical fitness and functional state.

Key words: physical education classes, physical fitness, development of girls' sports, fitness exercises, functional training, individual and group characteristics.

Kirish. Oliy ta'lim tizimida tahsil olayotgan talaba qizlarni bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish, ularni sog'liklarini mustahkamlash, talaba qizlarni ommaviy sportga keng jalb qilishda jismoniy tarbiya va sportning, jumladan, talaba qizlarning sportga jalb qilishning ularning OTM lar o'rtasida bo'lib o'tadigan turli hil musoboqalarda (Universiada, Besh tashabbus, Talabalar ligasi) musobaqa va mashg'ulot faoliyatini tashkil etishda ilmiy yondashuv tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Talaba qizlar sportini rivojlantirish va

ularning noyob qobiliyatlarini amalga oshirish jarayonida zamonaviy innovatsion usullardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu tmaqola O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-oktyabrdagi PF-5847-son "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030- yilgacha rivojlantirish kontseptsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi farmoni va ta'lim-tarbiya sifatini oshirishga qaratilgan boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga xizmat qiladi.

Ishining maqsadi – Fitnes mashqlarida talabalarning sog'lomlashtirish va mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarlik tizimini ilmiy asoslash, ularning jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini optimallashtirishga yo'naltirilgan samarali uslubiyatni ishlab chiqish va amaliy tavsiyalarni taklif etishdan iborat.

1. Fitnes to'garaklarida talabalarning sog'lomlashtirish va mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarlik tizimini ishlab chiqish va taqdim etish; jismoniy, psixologik va texnik tayyorgarlikning individual va guruh xususiyatlari, talabalarning funksional imkoniyatlari va musobaqa sharoitlariga moslashish darajasini o'rganish, talaba qizlarning jismoniy tayyorgarlik jarayonida psixomotor rivojlanish xususiyatlarini aniqlash, ushbu toifadagi talaba sportchi qizlar uchun jismoniy mashqlardan oqilona foydalanishning adekvat xususiyatlarini belgilaydigan pedagogik sharoitlarni aniqlash hamda ularning musobaqaviy natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

2. Talaba qizlarning yoshi va individual xususiyatlarini inobatga olgan holda ularning fitness mashg'ulotlari faoliyatida zarur bo'lgan koordinatsion qobiliyatlari va muvozanat saqlash funksiyasini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish hamda ilmiy-amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish.

Fitnes mashqlarida, ayniqsa, talaba qizlarning jismoniy tayyorgarlik hamda funksional tayorgarlik ko'rsatkichlarini shakllantirishda ilmiy asoslangan yondashuvlarni joriy etish bilan bog'liq ko'plab tashkiliy va tarkibiy o'zgarishlar kuzatilmoqda. Jumladan:

- OTM larda Fitnes mashqlari va maxsus sport infratuzilmasini yaratish;
- o'quv-mashg'ulot dasturlarini takomillashtirish va individual yondashuvlarni rivojlantirish;
- OTM dagi fitnes faoliyatining innovatsion formatlarini ishlab chiqish;
- talabala qizlarning jismoniy tayorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlanishini zamonaviy diagnostika vositalaridan foydalanish;
- Talaba qizlar uchun individual va maxsus moslashtirilgan tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish.

Shu sababli, Talaba qizlarning jismoniy tayyorgarlik rivojlantirishda innovatsion yondashuvlarni joriy etish va zamonaviy ilmiy-metodik asoslarni ishlab chiqish ushbu dissertatsiyaning asosiy maqsadlaridan biri hisoblanadi. Talaba qizlarni jismoniy tarbiya va sport orqali jismoniy tayyorgarlik, funksional holati, nafas olishni nazorat qilish hamda psixologik bardoshlilikni mustahkamlash sog'liklarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Shu bois, mazkur dissertatsiyada jismoniy tayyorgarlik rivojlantirish hamda jismoniy tarbiya va

sportga qiziqishini oshirishga qaratilgan innovatsion yondashuvlar ishlab chiqilishi ko'zda tutilmoqda. Talaba qizlarning darsdan bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil, musobaqa va mashg'ulot faoliyatida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati katta bo'lib, uning samaradorligini oshirish uchun maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish muhimdir. Dunyoning rivojlangan davlatlarining etakchi mutaxassisleri tadqiqotlariga ko'ra, aholini sog'lomlashtirish uchun jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni birgalikda rivojlantirish talab etiladi. Talaba qizlar uchun nafas olishni nazorat qilish, mushak barqarorligi va diqqatni jamlash kabi omillar alohida ahamiyatga ega bo'lib, ularning samaradorligini oshirish maxsus tayyorgarlikni talab qiladi.

Talaba qizlar sog'lomlashtirishda ilmiy asoslangan mashg'ulot tizimlarini joriy etish ularning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari va natijalari sezilarli darajada oshirilishi mumkin. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, Talaba qizlar sog'lomlashtirishda ilmiy asoslangan fitness mashg'ulot tizimlarini joriy etish ularning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari oshirish ularning texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarligiga, shuningdek, barqarorlik va aniqlikka asoslangan ko'nikmalariga bog'liqdir. Fitness mashg'ulotida natijalarning yuqori darajada bo'lishi uchun statik va dinamik barqarorlik, mushak kuchi va diqqatni jamlash qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus tayyorgarlik tizimini ishlab chiqish zarur.

Ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatmoqdaki, yuqori natijalarga erishish uchun fitness mashqlarini bajarish jarayonida talaba qizlarning individual imkoniyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va texnik mahorati hisobga olinishi lozim.

Xususan, talaba qizlarning fitness mashqlarni bajarishida jismoniy tayyorgarlik tizimini shakllantirish hamda xalqaro talablar asosida ularning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini takomillashtirish hozirgi davrning muhim ilmiy-uslubiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu vazifalarning amalga oshirilishi uchun talaba qizlarning texnik va psixologik tayyorgarlik darajasini tavsiflovchi muhim omillardan biri – harakatlarning barqarorligi va aniqligidir. Ayniqsa, aerob va anaerob sharoitlarda mashqlarni barqaror bajarish, berilgan vazifalarni texnikga maksimal aniqlik bilan bajarish hamda psixo-emotsional barqarorlikni saqlash talaba qizlar natijasiga bevosita ta'sir qiladi.

Kuzatuvlar shuni ko'rsatmoqdaki, talaba qizlarning musobaqa sharoitida (Universiada, Besh tashabbus, Talabalar ligasi) barqaror va aniq harakatlarni amalga oshirish qobiliyati individual xususiyatlarga bog'liq bo'lib, uni maxsus tayyorgarlik orqali rivojlantirish va takomillashtirish mumkin. Shu boisdan, mazkur dissertatsiya doirasida talaba qizlarning musobaqa va mashg'ulot jarayonlarida harakat aniqligi, mashqlarni barqaror bajarish, berilgan vazifalarni texnikga maksimal aniqlik bilan bajarish hamda psixo-emotsional barqarorlikni saqlash talaba qizlar diqqatni jamlash qobiliyatlarini shakllantirishga qaratilgan ilmiy-uslubiy yondashuvlar ishlab chiqilishi rejalashtirilmoqda.

Talaba qizlarning fitness mashqlar faoliyatida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlantirishga, ularning sog'liklarini mustahkamlashga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar soni

cheklangan bo'lib, mavjud tadqiqotlarning aksariyati umumiy jismoniy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik va texnik mahoratni rivojlantirish masalalariga qaratilgan.

Xalqaro ilmiy-uslubiy adabiyotlarda fitness sportida harakatlar aniqligi, diqqatni jamlash, mashqlarni barqaror bajarish holatni boshqarish bo'yicha tadqiqotlar mavjud emas, biroq ular asosan individual yondashuvlar yoki umumiy badantarbiya doirasida ko'rib chiqilgan.

Mazkur maqolada fitness mashg'ulotining jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllantirishda maxsus mashqlarni qo'llash, universiada, talabalar ligasi, besh tashabbus sport musobaqalari sharoitiga mos psixologik va texnik tayyorgarlikni oshirish, bosqichma-bosqich yuklamalar tizimini ishlab chiqish tamoyillariga asoslangan hamda talabalarni bo'sh vaqtlarini samarali tashkil etish bo'yicha ilmiy yondashuvlar ishlab chiqiladi. Bu esa fitneschi talaba qizlarlarning funktsional imkoniyatlaridan kelib chiqib, mavjud talablarni inobatga olgan holda, ularning texnik va psixologik barqarorligini oshirishga qaratilgan amaliy takliflarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Xulosa

Respublikamiz ta'lim tizimida Fitnes klublarni rivojlantirish orqali Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadigan yoshlar qamrovini kengaytirish, Respublikada sport bilan professional va doimiy shug'ullanuvchi yoshlar ulushini oshirish hamda milliy terma jamoalarga yuqori malakali va natijador sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishda dolzarb vazifalardan biri sifatida belgilangan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning 11.09.2023 yildagi PF-158 sonli Farmoni

2.Ma'rufov M.M “Tabiiy atrof-muhit omillaridan foydalanib jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini oshirishning pedagogik asoslari” (talabalar misolida) dissertasiyasining avtoreferati, Chirchiq 2024. 19-20 bet.

3.Muxammadiev K.B. Razvitie berejnogo otnosheniya studentov k okrujayuyemy srede v obrazovatelnom protsessii fizicheskogo vospitaniya // Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. Nauchno- izdatelskiy sentr “Teoriya i praktika fizicheskoy kulturq i sporta” – Moskva: 6-son.

4.Usmonxo'jaev T.S., Raximov M.M., Qudratov R., Meyliev X.A., Rasulova T.R., Qurbonov S. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. – Toshkent: “O'qituvchi”, 2005. – 350 b.