TALABALARNING ASOSIY JISMONIY SIFATLARI RIVOJLANISH DARAJASI VA MUTANOSIBLIGINI BAHOLASH UCHUN MODEL XUSUSIYATLARINING ASOSLANISHI

Andijon shahar 20-maktab o‘qituvchisi
Andijon davlat universiteti 3-bosqich doktoranti
B.B.Toshtonov

E-mail: baxtimurodtoshtonov7@gmail.com
https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0004-7105-1216
Tel:+998882171007

Annotatsiya. Mazkur maqolada pedagogika oliy ta’lim muassasalari talabalarining asosiy jismoniy sifatlari rivojlanish darajasi va mutanosibligini baholash uchun model xususiyatlarini ishlab chiqish masalasi yoritilgan. Tadqiqot natijalari asosida persentil shkalalari yordamida jismoniy sifatlar va kardiorespirator tizimning funksional ko‘rsatkichlari uchun model darajalari belgilangan. Talabalarning jismoniy qobiliyatlari rivojlanishidagi mutanosiblik tahlil qilinib, ularni baholash va nazorat qilish imkoniyatlari asoslangan.

Kalit so‘zlar: talabalar, jismoniy sifatlar, jismoniy tayyorgarlik, model xususiyatlari, persentil shkalasi, mutanosib rivojlanish, jismoniy qobiliyatlar, funksional holat, kardiorespirator tizim, jismoniy tarbiya.

Аннотация. В статье рассматривается разработка модельных характеристик для оценки уровня развития и сбалансированности основных физических качеств студентов высших педагогических образовательных учреждений. На основе результатов исследования с использованием перцентильных шкал установлены модельные уровни физических качеств и функциональных показателей кардиореспираторной системы. Проведен анализ сбалансированности развития физических способностей студентов и обоснованы возможности их оценки и контроля.

Ключевые слова: студенты, физические качества, физическая подготовленность, модельные характеристики, перцентильная шкала, сбалансированное развитие, физические способности, функциональное состояние, кардиореспираторная система, физическое воспитание.

Annotation. This article examines the development of model characteristics for assessing the level and balance of the main physical qualities of students at pedagogical higher education institutions. Based on the research findings, model levels for physical qualities and functional indicators of the cardiorespiratory system were established using

percentile scales. The balance of students' physical abilities development was analyzed, and approaches to their assessment and monitoring were substantiated.

Keywords: students, physical qualities, physical fitness, model characteristics, percentile scale, balanced development, physical abilities, functional state, cardiorespiratory system, physical education.

Biz tomonidan o‘tkazilgan pedagogika oliy ta’lim muassasalari talabalarining jismoniy sifatlari rivojlanish darajasi tadqiqoti natijalariga ko‘ra, 1-2-bosqich talabalarining jismoniy sifatlar rivojlanishining o‘rtacha guruh ko‘rsatkichlari 18–22 yoshdagi sog‘lom odamlar uchun ushbu sifatlarning o‘rtacha darajasiga va “Jismoniy tarbiya” fani o‘quv dasturi nazorat normalarining ijobiy baholariga mos keladi degan xulosaga kelish mumkin. 3-4- bosqich talabalarining jismoniy sifatlari testlash natijalari salbiy dinamikaga ega bo‘lganligi sababli, talabalarning jismoniy sifatlari rivojlanish darajasini baholashning persentil shkalalarini hisoblashda 3-4- bosqich talabalarining natijalaridan foydalanmadik.

Pedagogika oliy ta’lim muassasalari talabalarining jismoniy sifatlari rivojlanish darajalari uchun yangi model xususiyatlarini ishlab chiqishning dolzarbligi norma zamonaviy bo‘lishi kerakligi bilan bog‘liq, ya’ni turli avlod odamlarining harakat imkoniyatlari bir xil emasligini hisobga olish zarur va normalarni davriy ravishda qayta ko‘rib chiqish lozim [9]. Ilmiy-texnik taraqqiyotning rivojlanishi bilan ijtimoiy va ishlab chiqarish muhiti sharoitlari o‘zgarib borayotganligi munosabati bilan jismoniy sifatlar rivojlanish darajasini kelajakdagi mehnat faoliyati talablariga moslashtirish zarur. Bizning fikrimizcha, talabalarning jismoniy sifatlari rivojlanish ko‘rsatkichlarining model darajaga mos kelishi yosh mutaxassislarning jismoniy tayyorgarligiga qo‘yilayotgan zamonaviy talablarga javob beradi.

Tadqiqotning ikkinchi vazifasini hal qilish uchun matematik statistika va sport metrologiyasi metodlari yordamida pedagogika oliy ta’lim muassasalari talabalarining jismoniy sifatlari va funksional holatining optimal rivojlanish darajasi model xususiyatlari ishlab chiqildi [13].

Baholash, taqqoslash va pedagogika oliy ta’lim muassasalari talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasi hamda mutanosibligini nazorat qilish qulayligi uchun 1-2-bosqich talabalarini testlash natijalari asosida har bir test uchun persentil shkalalari hisoblab chiqildi. Test natijalarini persentil shkalalariga o‘tkazish dastlab turli o‘lchov birliklarida ifodalangan alohida jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi va mutanosibligini taqqoslash imkonini berdi. Persentil shkalalarini qo‘llash “Jismoniy tarbiya” fan dasturining nazorat normalarida qo‘llaniladigan besh ballik shkala bilan

solishtirganda testlash jarayonida olingan natijalarni yanada aniq va differensial baholash shart-sharoitlarini yaratadi, shuningdek, zamonaviy baholash vositalari ishlab chiqilmagan testlar natijalarini baholash imkonini beradi.

Persentil shkalasi bo‘yicha erishilgan natija uchun hisoblanadigan persentillar sinovdan o‘tgan shaxs ushbu guruhdagi qancha foiz kishidan oldinda ekanligini ko‘rsatadi. Persentil shkalalari juda ravshan [9], qulay va iroda talab qiladigan sifatlarni testlashda shaxsiy ko‘rsatkichlarning o‘sishini rag‘batlantiradi [14].

Qidiruv tadqiqotida olingan natijalarni tahlil qilib, biz qo‘llagan testlar va funksional sinovlar ko‘rsatkichlarining kerakli va normativ qiymatlarini o‘rganib chiqib, jismoniy sifatlarning model darajasini persentil shkalasi bo‘yicha 31 dan 68 persentilgacha belgiladik (1-jadval), bu taxminan normal taqsimot qonuniyatiga ko‘ra ±0,5σ ga to‘g‘ri keladi [14]. Bizning fikrimizcha, bu talabalar muvaffaqiyatli o‘quv, ijtimoiy va mehnat faoliyati uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarning optimal rivojlanish darajasidir.

Jismoniy sifatlar rivojlanish ko‘rsatkichlari 68 persentildan yuqori bo‘lganlar «modeldan yuqori» darajasiga mos keladi. Jismoniy sifatlar rivojlanish darajasini xarakterlovchi testlardagi talabalar natijalari biz hisoblab chiqilgan baholash shkalalarining 31 persentilidan kam bo‘lsa, pedagogika oliy ta’lim muassasalari o‘quv dasturining nazorat normalarida qoniqarsiz bahoga to‘g‘ri keladi, ushbu yoshdagi sog‘lom odamlar uchun normaning quyi chegarasida yoki normadan pastda joylashgan va bizning fikrimizcha, tuzatishga muhtoj.

1-jadval.

Jismoniy sifatlar va kardiorespirator tizimining funksional ko‘rsatkichlarining model darajasi

t/r	Nazorat mashqi, test	Model darajasi
1.	PWC_{170} /kg, kgm/min/kg	14,6 – 16,2
2.	Shtange sinovi, s	54 – 60
3.	Genchi sinovi, s	31 – 36
4.	2000 m yugurish, s	555 – 525
5.	Turnikda tortilish, marta	7 – 12
6.	Yerda tayanchda qo‘llarni bukish-cho‘zish, marta	23 – 29
7.	Tirsakda tayanchda oyoqlarni ko‘tarish, (90^o) marta	19 – 24
8.	Qo‘l dinamometriyasi, kg	45 – 54
9.	Joyidan uzunasiga sakrash, sm	225 – 239
10.	Mokisimon yugurish 3×10 m (T_2), s	8 – 7,6
11.	30 m yugurish (T_1), s	4,7 – 4,5

12.	Harakat lokomotsiyalaridagi muvofiqlashtirish qobiliyatlari ko‘rsatkichi ($T_2 – T_1$), s	3,3 – 3,1
13.	Asosiy turgan holatdan oldinga engashish, sm	5 – 10

Ishlab chiqilgan model xususiyatlari talabalar jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasi va mutanosibligini nazorat qilish imkonini beradi.

Bitta talabada model darajasidan past bo‘lgan test natijalari soni bizning holatda 1 tadan 9 tagacha o‘zgarib turishi mumkin, ularning turli kombinatsiyalari talabalar orasida esa o‘nlab variantlarni tashkil etadi.

“Percentil” shkala va biz tomonidan ishlab chiqilgan model xususiyatlardan foydalanib, talabalarning jismoniy qobiliyatlari rivojlanishining mutanosibligi tahlil qilindi. Olingan ma’lumotlar tahlili natijasida jismoniy qobiliyatlari mutanosib rivojlangan talabalar 13 %, mutanosib emas rivojlangan talabalar esa 87 % ni tashkil etishi aniqlandi.

Talabalarning jismoniy qobiliyatlari rivojlanishidagi mutanosiblik darajasi turli bosqichlarda o‘qish davomida o‘zgarmasligi pedagogika oliy ta’lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya bo‘yicha standart dasturning jismoniy qobiliyatlarni kompleks rivojlantirishga qaratilgan bo‘lishiga qaramay, jismoniy tayyorgarlikning mutanosibligini ta’minlashda yetarli samarador emasligidan dalolat beradi.

Tekshirilgan talabalarni jismoniy qobiliyatlari rivojlanishining mutanosibligi va darajasiga ko‘ra besh guruhga ajratish mumkin:

- past darajadagi mutanosib rivojlangan jismoniy qobiliyatlilar,
- o‘rta darajadagi mutanosib rivojlangan jismoniy qobiliyatlilar,
- yuqori darajadagi mutanosib rivojlangan jismoniy qobiliyatlilar,
- past darajadagi mutanosib emas rivojlangan jismoniy qobiliyatlilar,
- o‘rta darajadagi mutanosib emas rivojlangan jismoniy qobiliyatlilar,
- yuqori darajadagi mutanosib emas rivojlangan jismoniy qobiliyatlilar (2-jadval).

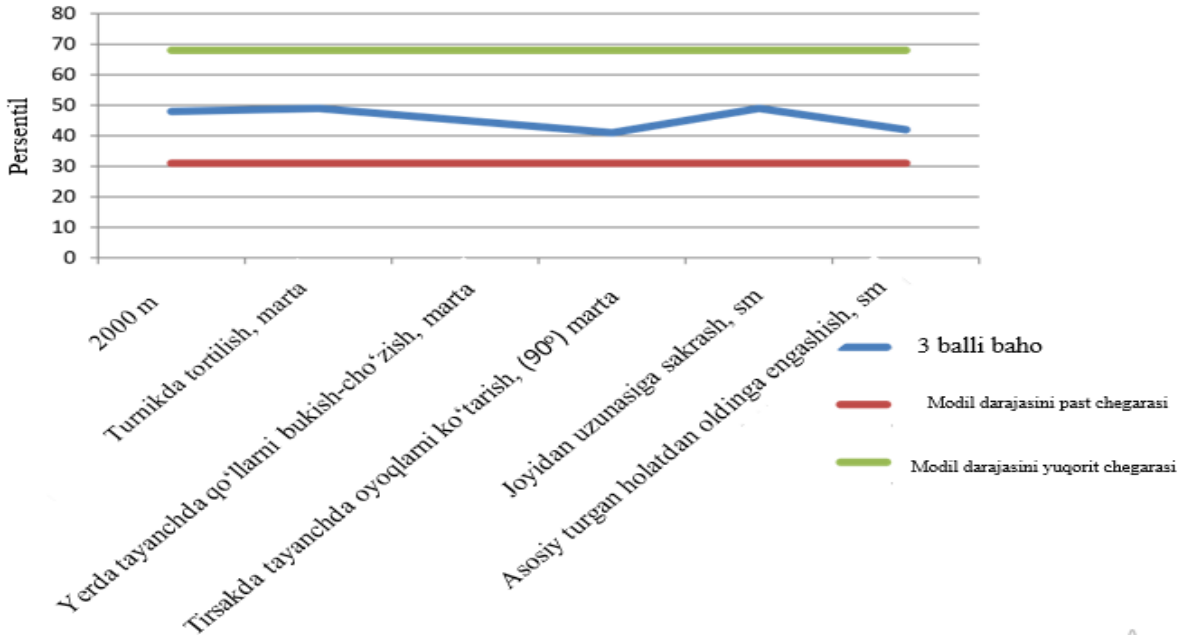
“Jismoniy tarbiya” fanining ishchi dasturida nazarda tutilgan standart test majmuasining mutanosibligini baholash maqsadida “qoniqarli” bahosining percentil darajaga o‘tkazilgan ko‘rsatkichlarini talabalarning jismoniy qobiliyatlari rivojlanish darajasining biz tomonidan ishlab chiqilgan model xususiyatlari bilan solishtirdik.

“Jismoniy tarbiya” fanining ishchi dasturida nazarda tutilgan standart test majmuasining mutanosibligini baholash maqsadida “qoniqarli” bahosining percentil darajaga o‘tkazilgan ko‘rsatkichlarini talabalarning jismoniy qobiliyatlari rivojlanish darajasining biz tomonidan ishlab chiqilgan model xususiyatlari bilan solishtirdik.

2-jadval

t/r	Jismoniy sifatlarning rivojlanish mutanosibligi va darajasi	Talabalar jismoniy tayyorgarligining xarakteristikasi	Talabalar ulushi umumiy sonning foizda, %
1.	Past darajadagi mutanosib rivojlanish	Barcha jismoniy sifatlar rivojlanish ko‘rsatkichlari darajasi model darajadan past	3
2.	O‘rta darajadagi mutanosib rivojlanish	Barcha jismoniy sifatlar rivojlanish ko‘rsatkichlari darajasi model darajaga mos keladi	6
3.	Yuqori darajadagi mutanosib rivojlanish	Barcha jismoniy sifatlar test ko‘rsatkichlari darajasi model darajadan yuqori	5
4.	Past darajadagi nomutanosib rivojlanish	Kamida 6 ta jismoniy sifatlar rivojlanish ko‘rsatkichi darajasi model darajadan past	19
5.	O‘rta darajadagi nomutanosib rivojlanish	5 va undan ko‘p test ko‘rsatkichi model darajada va undan yuqori, lekin model darajadan past ko‘rsatkichlar mavjud	59
6.	Yuqori darajadagi nomutanosib rivojlanish	Jismoniy sifatlar test ko‘rsatkichlari darajasi model darajada va undan yuqori. Model darajadan past ko‘rsatkichlar yo‘q	8

Izoh. Bu yerda va keyingi qismlarda - biz tadqiq qilgan asosiy jismoniy sifatlarning 10 ta ko‘rsatkichidan.



1-rasm. “Jismoniy tarbiya” fanining nazorat normalaridagi 3 ballik baho bilan talabalar jismoniy sifatlarining model darajasini taqqoslash hamda nazorat normalarining mutanosibligini aniqlash

Pedagogika oliy ta’lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligiga oid nazorat testlari ko‘rsatkichlarini 3 ballik bahoga mos keladigan darajada, persentil darajalariga o‘tkazib, biz ishlab chiqqan model xususiyatlari bilan taqqoslash va tahlil qilish natijasida “Jismoniy tarbiya” fani ishchi dasturida talabalar jismoniy tayyorgarligini baholash uchun ko‘zda tutilgan testlar majmuasi ko‘rsatkichlarining mutanosibligi haqida xulosa chiqarish mumkin.

Har bir jismoniy sifatning rivojlanishi o‘ziga xos xususiyatlarga va rivojlanish sur’atlariga ega bo‘lib, boshqa sifatlarga nisbatan nomutanosib kechishi mumkin, bu esa doimiy tipik guruhlarning bir xilligiga ta’sir qiladi. Bizning fikrimizcha, talabalarni somatotip bo‘yicha yoki jismoniy tayyorgarlik darajasi bo‘yicha doimiy kichik guruhlarga ajratib, differensial yondashuvni amalga oshirish orqali orqada qolayotgan jismoniy sifatlar jihatidan bir xil tarkibli kichik guruhlar hosil qilish imkonini bermaydi, ya’ni tipik kichik guruhlarni shakllantirishning yangi yondashuv va tamoyillarini izlash zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Айдаров,Р.А. Уровень выполнения обязательных тестов комплекса ГТО студентами разных курсов и перспективные направления решения данной проблемы [Текст] / Р.А.Айдаров, И.С.Ихсанов, Н.Х.Гжемская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — Санкт-Петербург, 2017. — № 1 (143). — С. 9-14.

2. Болгов,В.Н. К вопросу о развитии физических качеств у студентов [Текст] / В.Н.Болгов, И.Ю.Ковальчук, В.В.Перепёлкин // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде — 2013 в Казани: материалы всероссийской научно-практической конференции / Камская гос. инженерно-экономическая академия. – Набережные Челны, 2013. — С. 74-76.

3. Бурухин,С.Ф. Развитие двигательных качеств и функционального состояния студентов на занятиях физической культуры средствами гимнастики [Текст] / С.Ф.Бурухин, Е.В.Кулагина // Ярославский педагогический вестник / Ярославский гос. пед. ун-т им. К.Д.Ушинского. - Ярославль, 2012. - Т. 2, № 1. - С. 108-112.

4. Бусарин,А.Г. Круговая тренировка в учебном процессе студентов вузов [Текст] / А.Г.Бусарин // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Воронежский гос. ин-т физ. культуры. – Воронеж, 2016. — С. 145-151.

5. Бусарин,А.Г. Метод круговой тренировки в развитии основных физических качеств студентов [Текст] / А.Г.Бусарин // Олимпизм: истоки,

традиции и современность: сборник статей всероссийской научно-практической конференции с международным участием. — Воронеж, 2017. — С. 208-214.

6. Виноградов,И.Г. Экспериментальное тестирование уровня и динамики физической подготовленности студентов СПБГАСУ [Текст] / И.Г.Виноградов, А.В.Токарева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). - С. 30-33.

7. Гусев,А.Н. Прикладная физическая подготовка студентов в вузе как основа концепции разработки содержания дисциплины «Физическая культура» в рамках ФГОС ВПО 3+ [Текст] / А.Н.Гусев, А.В.Стафеева // Балтийский гуманитарный журнал. — 2016. — Т. 5, № 2 (15). — С. 146-149.

8. Карабанова, О. Н. Методические подходы к развитию социально значимых качеств у студентов с использованием средств физической культуры и спорта [Текст] / О.Н., Е.Н.Хабарова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. — № 6-2. — С. 37-39.

9. Зациорский, В. М. Основы спортивной метрологии [Текст] / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.

10. Ковальчук,О.Г. Комплексное развитие физических качеств студентов на учебно-тренировочных занятиях легкой атлетикой [Текст] / О.Г.Ковальчук, Б.В.Кимейша // Культура физическая и здоровье. — 2017. — № 1 (61). — С. 14-19.