

UDK 796.8

METHODOLOGY FOR IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENT GIRLS THROUGH AEROBICS TOOLS

Mehrinigor Shavkatovna Yaxshiyeva

Jizzax davlat pedagogika universiteti Ijtimoiy-gumanitar fanlarda masofaviy ta'lim
kafedrasi o'qituvchisi

E-mail: yaxshiyevamehrinigor@gmail.com

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent Ibragimov M.A taqrizi asosida

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14711613>

Abstract: The practical significance of the results of the study in this scientific research work is explained by the fact that higher education institutions are based on the results obtained on the basis of a questionnaire on the use of aerobics waxes during extracurricular activities, in order to increase the physical fitness of student girls, improve the levels of performing "physical fitness level" sports tests by age categories.

Keywords: HEI, female students, aerobic nets, physical training, aerobic tools.

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ

Аннотация: Практическая значимость результатов исследования в данной научно-исследовательской работе обусловлена тем, что в целях повышения физической подготовленности студенток высших учебных заведений, повышения уровня выполнения спортивных тестов "уровень физической подготовленности" по возрастным категориям, использования средств аэробики во внеурочное время учебно-тренировочных занятий, анкетирование основано на результатах, полученных на основе анкетирования.

Ключевые слова: ВУЗ, студентки, аэробные упражнения, физическая подготовка, аэробные средства.

AEROBIKA VOSITALARI ORQALI TALABA QIZLARING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH METODIKASI

Annotatsiya: Mazkur ilmiy tadqiqot ishida tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, Oliy ta'lim muassasalari talaba qizlarining jismoniy tayyorgarligini oshirish, yosh toifalari bo'yicha "Jismoniy tayyorgarlik darajasi" sport sinovlarini bajarish darajalarini yaxshilash maqsadida, o'quv mashg'ulot darslaridan tashqari vaqtlarda aerobika vositalaridan foydalanish bo'yicha anketa so'rovnoma asosida olingan natijalarga asoslanganligi bilan izohlanadi.

Kalit so'zlar: OTM, talaba qizlar, aerobika mashqlari, jismoniy tayyorgarlik, aerobika vositalari.

KIRISH

Ilmiy tadqiqot mavzusining **dolzarbligi** Dunyoda hozirgi vaqtda, aholining jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi va sog'lom turnush jalb qilish, sport turlari safini kengaytirish, shug'ullanuvchilarning barcha qatlamlari, ayniqsa o'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish orqali harakat faolligini takomillashtirish, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun samarali vosita va uslublarni izlab topish muammosi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Oliy ta'lim muassasalari talabalarini jismoniy tarbiyalash, sog'lomlashtirish uchun

an'anaviy tashkiliy-uslubiy dasturlar asosida ta'lim jarayonini tashkil qilish ushbu masalaning to'laqonli hal eta olmasligini ko'rsatmoqda.

Respublikamizda so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirish, iqtidorli sportchilarni oliy ta'lim muassalari o'rtasida besh tashabbus sport musobaqalarini o'tkazish orqali saralab olish, ular uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, iqtidorli sportchilarni yaratish bo'yicha tizimli amaliy ishlarning asosiy vazifasidan biri bo'lib kelmoqda. "Aholi o'rtasida gimnastika sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, akrobatika, trampolin) ommaviyligini oshirish", talabalar qizlar o'rtasida aerobika mashqlarini bo'sh vaqlarida bajarish orqali jismoniy sifatlarini oshirib borish, iqtidorli va istiqbolli sportchilarni puxtalik bilan tanlab olishni, ularning qobiliyati, sport salohiyati, jismoniy tayyorgarlik darajasini ilmiy asoslab ko'rib chiqilishini taqozo etmoqda. Darsdan bo'sh vaqtlarini mazmunli va sifatli tashkil qilish xona sharoitida bajaratish imkoni mavjud bo'lgan aerobika mashqlari komplekslarini kompyuter texnologiyalaridan foydalanib veb saytlar yaratish orqali oliy ta'lim muassasalari talabalarining tabaqalashtirilgan jismoniy tayyorgarligini amalga oshirishning pedagogik texnologiyalarini ishlab chiqish va ilmiy asoslash bugungi kunda ta'lim hamda jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining dolzarb va muhim muammolari ekanligidan dalolat beradi.

2020-yil 30-oktyabrdagi PF-6099- son "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni bu sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi: Sog'lomlashtiruvchi aerobika mashqlari innovatsion dasturi ishlab chiqish orqali oliy ta'lim muassasalari talaba qizlarini jismoniy tayyorgarligini oshirish.

Tadqiqotning vazifalari: oliy ta'lim muassasalari talaba qizlarining jismoniy oshirishga qaratilgan aerobika mashqlari kompleksini ishlab chiqish;

oliy ta'lim muassasalari talaba qizlarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda "Sog'lomlashtiruvchi aerobika" kompyuter dasturini ishlab chiqish va yosh toifalariga moslashtirish;

Talaba qizlarning darsdan tashqari vaqtlarda jismoniy tayyorgarlik darajalarini inobatga olish mashg'ulot jarayonlarini majmuasini tuzib chiqish;

Talaba qizlarning jismoniy rivojlanishi antropometrik ko'rsatkichlarini kompyuter texnologiya yordamida monitoring qilish.

Tadqiqotning ob'ekti sifatida jismoniy tarbiyaga ixtisoslashmagan oliy ta'lim muassalari darsdan tashqari vaqlardagi talaba qizlarning jismoniy tarbiya jarayonlari olingan.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil etish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, ijtimoiy so'rovnomalar, jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv-uslubiy majmuaning tahlili, pedagogik tajriba matematik-statistik usullaridan foydalanilgan.

TAXLIL VA NATIJALAR SIFATIDA

Uzoq o'tmish tarixiy taraqqiyotining mutloq zanjiri bo'lgan inson sivilizatsiyasining shunday ustunlari va tamal toshlari borki, ularda o'tmish, hozirgi zamon va kelajakning bir-biri bilan uyg'unligi, rivoji va davomiyligi saqlanib keladi, avlodlardan avlodlarga meros sifatida o'tadi hamda qadriyatlar darajasiga etadi. «Avesto», «Alpomish», «Go'ro'g'li», «To'maris», «Qirq qiz» kabi tarixiy asarlar va xalq og'zaki ijodi qahramonlarini eslashning o'zi bunday dalillarni isbotlab beradi. Ana shunday qadriyatlarni davom ettirgan holda sport bilan shug'ullanuvchi talaba qizlarimizning mashg'ulot jarayonlarida aerobika vositalaridan foydalangan holda qizlarning texnik va jismoniy tayyorgarligini oshirishga harakat qildik. Jismoniy tarbiyaga ixtisoslashmagan

oliy ta'lim muassasalari talaba qizlarining jismoniy tayyorgarligini oshirish, sport turlariga bo'lgan munosabati, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkillashtirish, organizmning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda jismoniy sifatlar, jismoniy rivojlanish va funksional holatni rivojlantirish va ko'rsatkichlarni nazorat qilishning zamonaviy usullarini izlab topish an'anaviy tashkiliy-uslubiy dasturlarga asoslangan jismoniy tarbiyaning mavjud infratuzilmasi, talabalarda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ongli ehtiyoj tug'ilishi va qizlarni har tomonlama shakllantirish nuqtai nazaridan ularni sog'lomlashtirish, ta'lim jarayonini tashkil qilish, darslardan tashqari vaqtlardagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishlari va tarbiyalash masalalarining to'la-to'kis hal etilishini ta'minlash masalalari yoritilgan. Aksariyat ilmiy ishlarlarda talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga bag'ishlangan (F.T.Masharipov, I.I.Morgunova, A.S.Sheplyakov, N.I.Medvedkov, T.Y.Fertikov).

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar va amaliy tajribalar hamda musobaqa dasturlarini tahlili shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida yosh akrobatlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi vositalari va usullaridan oqilona foydalanish masalalari yetarli darajada ishlab chiqilmagan.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik tuzilishining asosiy tarkibiy qismi bu musobaqa mashqlari yoki ularni alohida qismlarini ifodalovchi elementlar texnikasi hisoblanadi, shuningdek, maxsus (tayyorgarlik) mashqlar guruhi kinematik tuzilishi, mushaklar harakatining kattaligi va tuzili, asosiy musobaqa mashqlari bilan harakat amallari vaqti o'xshash. Tadqiqotchilarning katta guruhi MJT va UJT vositalar nisbati muammosi bilan shug'ullanganlar (Y.V. Verxoshanskiy, Y.Y. Rozin, M.A. Godik, V.P. Filin).

O'zbekiston respublika ekologiyasidan kelib chiqan holda OTM talabalarining uzoq muddat, nazariy dars mashg'ulotlari bilan band bo'lishlari, olimlar tomonida olib borilgan monitoring hamda statik ma'lumotlarga ko'ra hozirgi kunda qizlardagi ortiqcha vazn to'planishi va jismoniy faollikning past ekanligi aniqlangan. Hozirgi kundagi innovatsion texnologiyalardan samarali foydalanish, mashg'ulot jarayonlarini raqamlashtirish orqali talaba qizlarga har xil sharoitdagi yashash muhiti ham jismoniy tarbiya bilan izchil shug'ullanish uchun gimnastika sport turining zamonaviy "aerobika" mashqlari ham qiziqarli holatlarga boyligi hamda predmetlarsiz ham bajarish mumkun bo'lgan mashqlari qizlarning jismoniy faolligini oshirishda samarali vosita sifatida xizmat qila oladi. Ilmiy tadqiqotimizning asosiy muommolarini bartaraf etish uchun jismoniy tarbiyaga ixtisoslashmagan oliy ta'lim muassasalari talaba qizlari o'rtasida anketa so'rovnomasini o'tkazish kerakligi va tahlil ma'lumotlaridan foydalanishni belgilab oldik.

Ushbu yo'nalish bo'yicha adabiyotlarning mavjudlik darajalari, ilmiy tadqiqot ishlari dissertatsiya va metodikalarning mavjudligi, talaba qizlarning jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishlari bo'yicha savolnomada respondent fikrlarini aniqlashning sotsiologik yopiq tadqiqotning tavsiflovchi testlar natijalari, javoblar statistik tahlillardan so'ng aniqlandi (***1-jadval qarang***).

Anketa so'rovnomasida 200 dan ortiq Respublika miqyosidagi OTM tahsil olavchi o'rtacha (17-25 yoshli) talaba qizlar ishtrok etishdi.

So'rovnoma natijalaridan ma'lum bo'ldiki, talaba qizlar aerobika mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlari juda ham yuqori ammo foydalanish va mashg'ulotlarini tashkil qilish haqida ma'lumotga ega emas .

1-jadval. Pedagogik so‘rovnoma talabala qizlardan n=200

№	Savollar	Javoblar			
		Xa	%	Yo‘q	%
1	Siz aerobika haqida ma’lumotga egasizmi?	92	46	108	54
2	Aerobika mashqlarini bajarishga urunib ko‘rganmisiz?	33	16,5	167	83,5
3	Darsdan bo‘sh vaqtlaringizda jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanasizmi?	153	76,5	47	23,5
4	Jimoni tarbiya darslariga qatnashasizmi?	179	89,5	21	10,5
5	Jismoniy tarbiya darslarida aerobika mashqlarini o‘rganishni hohlarmidingiz?	168	84	32	16
6	Darsdan tashqari vaqtlarda aerobika mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanishni hohlarmidingiz?	147	73,5	53	26,5
7	Aerobika mashqlarini o‘rganishga qiziqishingiz mavjudmi?	147	73,5	53	26,5
8	Siz o‘z qomatingizni chiroyli qilishni hohlaysizmi?	189	94,5	11	5,5
9	Aerobika mashqlari orqali sog‘ligingizni mustahkamlagan bo‘larmidingiz?	193	98,5	7	1,5
10	Raqsga tushish orqali jismoniy sifatlarni oshirish mumkunligini bilarmidingiz?	48	24	152	76
11	Innovatsion texnologiyalar tushunchasi sizga tanishmi?	162	81	38	19
12	Aerobika mashqlarini o‘rganishda kompyuter texnologiyalar foydalanish samara beradi deb hisoblaysizmi?	23	11,5	177	88,5
13	Aerobika mashg‘uloti bilan shug‘ullanish uchun vaqt ajrata olasizmi?	39	19,5	161	80,5
14	Universitet hududida tashkil etilgan aerobika to‘garagiga qatnashgan bo‘larmidingiz?	147	73,5	53	26,5
15	Aerobika mashqlarini o‘rgatuvchi dasturdan foydalangan bo‘larmidingiz ?	162	81	38	19

Jumladan, “Siz aerobika haqida ma’lumotga egasizmi?” degan 1-savolga 200 nafar respondentdan 46 % (92 nafar) ushbu ma’lumotlarga ega ekanligini ko‘rsatsada, 54% (108 nafar) talaba “Yo‘q” deb javob berishdi. Demak, bu holatga asosan shunday xulosaga kelish mumkin, talaba qizlarning aksariyat qismi aerobika haqida ma’lumotga ega emas. Aerobika sport turi

xozirgi kunda jaxonda jadallik bilan rivojlanib kelmoqda. Aerobika turlarini yurtimizda rivojlantirish va ommalashtirish uchun aerobika turlari haqida ilmiy tadqiqotlar olib borish, darslik, o'quv qo'llanma va maqolalarga ehtiyoj seziladi.

“Aerobika mashqlarini bajarishga urunib ko'rganmisiz?” degan 2-savolga 16,5% (33 nafar) xa va 83.5% (167 nafar) talaba qizlar bunday mashqlar bilan shug'ullanib ko'rishmagani qayd etishdi. Talaba qizlarning bu savolga bergan javoblaridan ko'rinib turibiki ular aerobika bilan shug'ullanishni hohlashadi ammo bajarib ko'rishmagan.

So'rovnomamizning uchinchi savoliga 76,5% (153 nafar) “Xa”, 23,5% (47 nafar)i “Yo'q”. deb javob berishdi. Yuqorida keltirilgan ma'lumotga asosan aytishimiz mumkinki, vaqtdan unumli foydalangan holda talaba qizlar darsdan bo'sh vaqtdlarida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishadi.

4-savolga 200 nafar respondentdan 89,5% (179 nafar) “Xa”, 10,5% (21 nafar)i “Yo'q” deb javob berdi. Ko'rinib turibdiki talaba qizlar jismoniy mashg'ulotlarga befarq emas.

Yuqorida qayt etib o'tganimizdek 5-savolga 84 % (168 nafar) talaba qizlar jismoniy tarbiya darslarida aerobika mashqlarini o'rganishga qiziqish bildirgan, 16% (32 nafar)i qiziqmasligini ko'rsatdi.

Oltinchi savolga 73,5 % (147nafar)i “Xa”, 26,5 % (53 nafar)i “Yo'q” deb javob berdi. Bu ko'rsatkich shuni ko'satib turibiki talaba qizlarning aerobika bilan shug'ullanishiga qiziqish va istaklari yuqori ekanligini.

Yettinchi savolga 73,5% (147 nafar)i aerobika mashqlarini o'rganishga qiziqish bildirsada, 26,5% (53 nafar)i qiziqmasligini bildirgan.

“Siz o'z qomatingizni chiroyli qilishni hohlaysizmi?” sakkizinchi savolga 94,5 % (189 nafar) talaba qiz tasdiqlagan bo'lsada, 5,5% (11 nafar)i o'z qomatlaridan qoniqishlarini va o'zgartirish niyatlari yo'qligini tasdiqladi.

To'qqizinchi savol bo'yicha talaba qizlar o'z so'g'ligini aerobika mashqalari orqali mustahkamlashga 98,5 % (193 nafar) respondent tasdiqlab berib, 1,5 % (7 nafar) qila olmasligini bildirdi. Ko'rinib turibiki talaba qizlar o'z sog'liklariga befarq emasligi.

“Raqsga tushish orqali jismoniy sifatlarni oshirish mumkunligini bilarmidingiz?” degan o'ninchi savolga 24 % (48 nafar) “Xa”, 76% (152 nafar) “Yo'q” deb javob berishdi.

O'n birinchi savolga 81 % (162 nafar) talaba qiz innovatsion texnologiya tushunchasi bilishlarini , 19% (38 nafar) bilmasligini tasdiqladi.

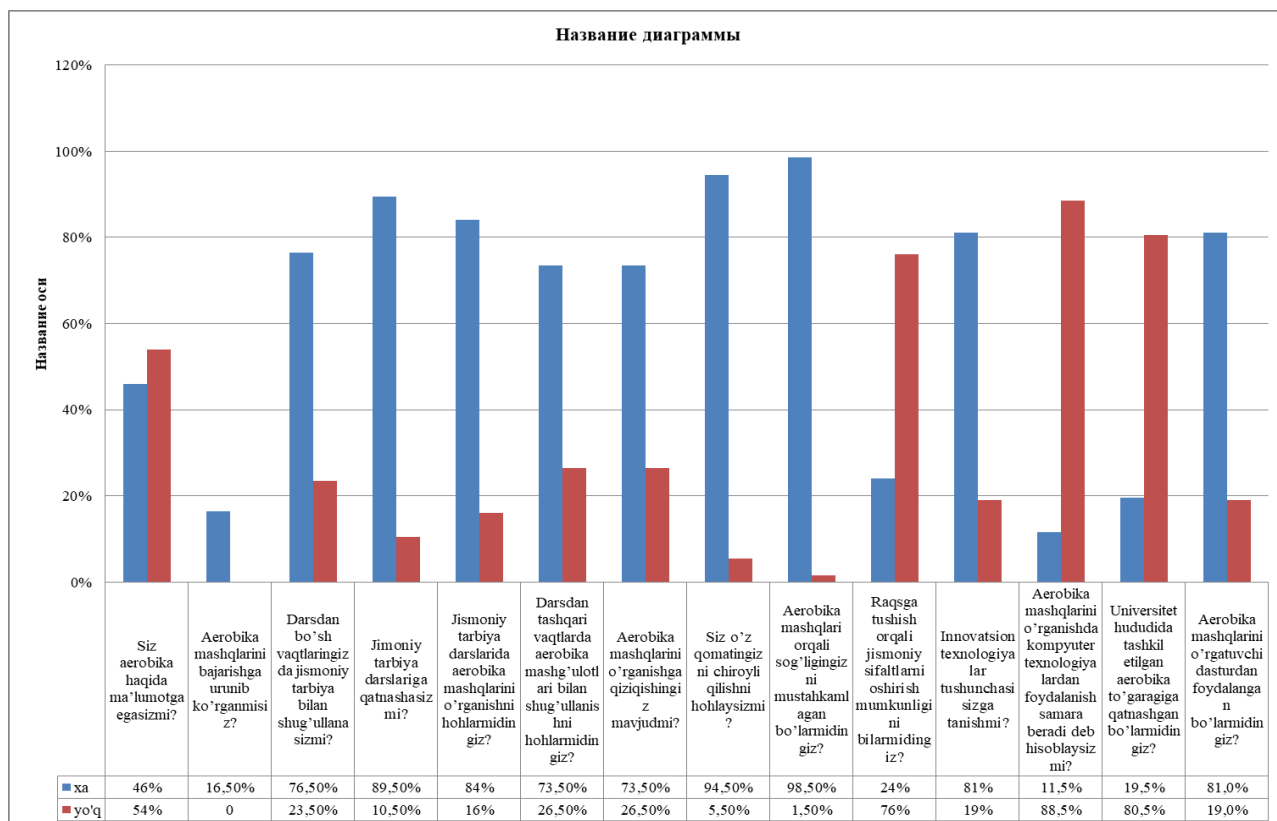
O'n ikkinchi savolga 11,5% (23 nafar) talaba qiz aerobika mashqlarini o'rganishda kompyuter texnologiyalardan foydalanish samara beradi , 88,5 % (177 nafar) samara bermasligini tasdiqladi.

O'n uchinchi savolga aerobika mashg'uloti bilan shug'ullanish uchun 19,5% (39 nafar) talaba qiz vaqt ajrata olishlarini, 80,5% (161 nafar)i vaqt ajrata olmasligini tasdiqladi.

O'n to'rtinchi savolga universitet hududida tashkil etilgan aerobika to'garagiga 73,5% (147 nafar) talaba qiz qatnashish istagini, 26,5% (53 nafar)i istagi yo'qligini bildirdi.

O'n beshinchi savolga 81 % (162 nafar) talaba qiz aerobika mashqlarini o'rgatuvchi dasturdan foydalanish istagini, 19% (38 nafar)i istagi yo'qligini bildirdi.

Pedagogik kuzatuvlar va o'takzilgan so'rovnomalar natijalariga asoslanib shuni aytishimiz mumkinki, talaba qizlarning aerobika mashg'ulotlari bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishlari va istaklari yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu o'z o'zidan talaba qizlarga qulaylik yaratish maqsadida dissertatsiya tadqiqotimizda belgilangan vazifadan biri bo'lgan “Sog'lomlashtiruvchi aerobika” innovatsion dasturini yaratishimiz uchun asos bo'lib xizmat qila oladi va ushbu muommoni hal etishda xizmat qiladi.



XULOSA

Mamlakatimizda sport sohasini rivojlantirish, aholining xotin-qizlarini gimnastika sport turning aerobika vositalaridan foydalangan holda jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, sog'lom turmush tarziga jalb etishda OTM talaba qizlari katta qismi (17-29 yosh) ekanligi statistik ma'lumotlarga ko'ra aniqlangan. Doimiy ravishda o'qish vaqtlarida auditoriya mashg'ulotlari bilan band bo'lishlari, qizlarning ortiqcha vazn to'plashlari hamda sog'liqlaridagi muommolarni yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. OTM talaba qizlarining jismoniy tayyorgarliklarini yaxshilash bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilishi, yuqori saviyadagi jurnallarda chop etilgan maqolalardan andoza sifatida foydalanish to'g'risida fikrlar yuritilgan Ammo, aynan aerobika vositalaridan foydalanish samaradorligini bo'yicha tadqiqotlar va ma'lumotlar yetarli darajada o'rganilmagan dolzarb muammo sifatida qolib ketmoqda. Aerobika mashqlarini bajarishda har xil turdagi predmetlardan foylanish talab etilmagan turlaridan foydalanish talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda yuqori darajada xizmat qiladi deb hisoblaymiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Allaberganovich A. A., Arslanovich I. M. Talaba dzyudochilarni og'ir atletika mashqlari yordamida musoboqa imkoniyatlarini oshirish. – 2024.
2. Karimov, D. K. (2022). The Relationship Between Body Types In The Sports Specialization Of Young Acrobats. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 2(1.5 Pedagogical sciences).
3. Rahimovich K. U., Baxramovich A. I. Sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirish uslublari.(Kurash sport turi misolida). – 2023.