

**TALABALARNING JISMONIY RIVOJLANISHINI BOSHQARISHNING
ZAMONAVIY TALABLARI
СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ
РАЗВИТИЕМ СТУДЕНТОВ**

Toshtemirov Abbas Ulug‘bek o‘g‘li

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg‘ona filiali

O‘zbekiston, Farg‘ona shahri

*Ферганский филиал Государственного университета физического воспитания и
спорта Узбекистана. Узбекистан, Фергана*

*kafedra mudiri: **Erkayev Eldor Abdulkarimovich***

*заведующий кафедрой: **Эркаев Элдор Абдукаримович***

***Kalit so‘zlar:** Pedagogik, elementlar, eksperiment, talaba, nazorat, xarakterat, taxlil, xulosalar, jismoniy, mashg‘ulotlar, samarasi, kuchi, jarayonida, Informativ, baholash.*

***Ключевые:** Педагогический, элементы, эксперимент, ученик, контроль, движение, анализ, выводы, физический, тренировка, эффект, сила, процесс, Информативность, оценка.*

Pedagogik sog‘lomlashtirish tizimini boshqarish murakkab va ko‘p qirrali jarayon. Jismoniy rivojlanishni nazorat qilish va zarur bo‘lganda korreksiya qilish, shuningdek talaba shaxsi xarakteristikasini Pedagogik ko‘rsatkichlar bilan mutanosbligini taqqoslash uning asosiy elementlari hisoblanadi.

Boshqaruv talaba organizmi shakl va funksiyalarini jismonan rivojlantirish bo‘yicha maxsus tashkil etilgan, maqsadli, muntazam faoliyat sifatida ko‘rib chiqiladi. Umuman olganda, boshqaruv pedagogik ta’sirni 60 nazorat qilish bo‘yicha bir-biri bilan chambarchas bog‘liq xarakterlarning yopiq siklidir.

O‘tkazgan tabiiy eksperimentlar natijasiga ko‘ra shaxsning jismoniy rivojlanishini samarali boshqarish uchun talabaning (tipologik xususiyatlari hisobga olingan) har tomonlama tayyorligi to‘g‘risida, pedagogik nazorat yordamida jismoniy ahvoli haqida muntazam ravishda axborot olinishi va ishlanishi kerak.

Tadqiqotlar natijalarini ishlab chiqish asosida pedagogik ta’sirlar tanlanishi, valeologik tarbiyaning turli shakl, usul va vositalarini qo‘llash haqida qarorlar qabul qilishi kerak. Bu faoliyatda pedagog yetakchi rol o‘ynaydi. Jismoniy rivojlantirish jarayonida boshqaruv pedagog tarafdin qator xarakteratlar qilinishini nazarda tutadi.

Birinchi harakat - talabaning xar tomonlama tayyorligi haqida boshlang‘ich kompleks axborotni olish; uning kuchi, zaif tomonlarini aniqlash;

Ikkinchi harakat - maqsadga yetishishini ta'minlovchi normativ ko'rsatkichlar bilan tanishish.

Talaba chiqish shart bo'lgan ko'rsatkichlarga orientatsiya qilish jismoniy yetuklikka erishish zaruriyati bilan tushuntiriladi. Shuning uchun jismoniy rivojlanish samarasi normativ talablar ko'rsatkichlarining normativ ko'rsatkichlarning olingan ma'lumotlari bilan qiyoslanganda aniqlanadi.

Samaradorlik omiliga asoslanmagan jismoniy rivojlanish o'zining maqsadini, aniqligini, ta'sirchanligini yo'qotadi.

Uchinchi harakat (boshqaruv tizimida moxyayati jihatidan eng muhim) talabalarning rejalashtirilayotgan ko'rsatkichlarga erishishini ta'minlovchi valeologik tarbiya tizimini nazarda tutadi. Shu sababli jismoniy rivojlanishini rejalashtirish masalalari, uning eng rasional shakl, vosita va usullarini tanlash birinchi darajali ahamiyat kasb etadi.

Pedagogning nazariy va amaliy mashg'ulotlar dasturini tuzish bo'yicha faoliyati ushbu dasturlarni bajarish yo'llarini tanla;l bilan bevosita bogliq. Jismoniy mashg'ulotlar dasturini nafaqat ishlab chiqish balki uni jismoniy yetuklikka erishish uchun hayotga tadbiiq eta bilish ham zarur.

To'rtinchi xarakat - pedagogning maxsus tashkil etilgan muntazam faoliyatining tanlangan yo'nalishi samaradorligini baholash. Har tomonlama tayerlik ko'rsatkichlarini aniqlash, ularni dastlabki ma'lumotlar bilan taqqoslash va ularga mos tadbirlarni belgilash pedagogik nazorat yordamida amalga oshiriladi.

Beshinchi harakat - natijalarni taxlil etish, xulosalar yasash va navbatdagi maqsadni belgilash.

Shunday qilib, talabani jismoniy rivojlantirishning boshqaruv tizimi bo'limlar bo'yicha ilmiy asoslangan metodik tavsiyalarni nazarda tutadi. Ularga quyidagilar kiradi:

1. Informativ boshqariluvchi «talaba - pedagog - talaba» pedagogik tizimi;
2. Talabaning boshlang'ich jismoniy ahvolnni baholash;
3. Jismoniy rivojlanishning normativ ko'rsatkinlari;
4. Jismoniy yetuklikka erishishga yordam beruvchi tashkil etilgan, maqsadli, muntazam faoliyat (jismoniy mashg'ulot)ni rasional tuzish.
5. Qabul qilingan qarorlarni tadbiiq etuvchi pedagogik kompleks nazorat tizimi.
6. Talabalar bilan tarbiyaviy ishlarni ular shaxsining tipologik xususiyatlarini hisobga olib borish.

Shunday qilib, jismoniy rivojlantirish texnologiyasi talaba jismoniy ko'rinishi dinamikasini baholash va nazorat qilishga, bajarilgan jismoniy mashqlarni batafsil hisobga olish va ular orasidagi o'zaro aloqani taxlil qilishga bog'liq. Bunda quyidagi nizomlarga amal qilish kerak.

1. Jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishini kompleks baholash antrometrik o'lchashlar yordamida amalga oshirilishi lozim. Jismoniy va funksional tayyorlik nazorat sinovlari (pedagogik testlar) yordamida aniqlanadi.

2. Jismoniy rivojlanishini nazorat qilish talaba ahvoli dinamikasini muntazam kuzatish shaklida amalga oshirilsagina samarali bo'ladi. Bunda:

a) bir oyda 1 -2 marta testlash o'tkazish kerak;

b) testlash jarayoni talabaga malol kelmasligi va uning ko'p vaqti, energiyasini olmasligi kerak;

c) testlash shartlarining doimiyligiga e'tibor berish kerak, toki uning natijalariga biror bir tasodifiy omillar ta'sir etmasin.

3. Boshqaruv jismoniy yetuklikning real va topshirilgan xarakteristikalarini taqqoslashni talab etadi. Agar ular orasida qandaydir nomutanosiblik bo'lsa vujudga kelgan vaziyatni sinchkovlik bilan taxlil qilish, bunday nomutanosiblik sabablarini aniqlash, ushbu vaziyatdan chiqib ketish yo'llarini belgilash va jismoniy mashqlar dasturiga tuzatishlar kiritish lozim.

Boshqaruv texnologiyasi o'qituvchiga sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasini boyitish uchun nodir material to'plash imkonini beradi.

Maqsadli pedagogik faoliyat jismoniy rivojlanish ilmiy-amaliy pedagogik jarayon uchun kerak bo'ladigan metodik tajriba va kasbiy erudisiya salmrg'ini oshirish imkonini beradi.

ADABIYOT VA MANBALAR RO‘YXATI:

1. Абдумаликов Р., Кудратов Р., Ярашев К., Кўпкари, илмий оммабоп китоб, Т., ЎзДЖТИ нашр., 1997 й.
 2. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш./ Моног. Ибн Сино, Т., УЗГИФК. – 2005
 3. Акрамов А.К. Ўзбекистонда Олимпия билимлари асослари/ Ўқув қўлланма. Т., УЗГИФК, 1997;
 4. Аветисян Л.Р., Кочарова С.Г. Изучение влияния повышенной учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся //Гигиена и санитария. - 2001. - №6.- С. 48-49.
 5. Агаджанян, Н.А. Здоровье студентов / Н.А. Агаджанян. - М, 2003.199 с.
 6. Амосов, Н.М. Раздумье о здоровье. 3-е изд. / Н.М.Амосов - М.: ФиС, 1987. - 63 с.
 7. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления / Г.Л.Апанасенко//Гигиена и санитария. -2004.- №1.- С.60
- i. FOYDALANISH UCHUN INTERNET SAYTLARI.**
8. 1. www.ta'lim.uz
 9. 2. www.search.re.uz - O'zbekistonning axborotlarni izlab topish tizimi.
 10. 3. www.ziyonet.uz.
 11. 4. www.Google.uz
 12. 5. www.pedagog.uz
 13. 6. www.wings.ru
 14. 7. www.ppf.uni.udm.ru