



OLIIY TA'LIM MUASSASALARI SPORT TO'GARAKLARIDA SHUG'ULLANUVCHI TALABA-YOSHLARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TUZILISHI

Odilov F.R.

TAFU o'qituvchi

E-mail: [odilovfarhodjonro`zaliyevich@gmail.com](mailto:odilovfarhodjonro`zaliyevich@gmail.com)

Sportchilar tayyorlash tizimida jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – umumiy va mahsus tayyorgarlikning yuqori darajasi, harakat sifatlarining rivoji hamda musobaqa faoliyati shart-sharoitlarida jismoniy sifatlarining maksimal darajada namoyon bo'lishini ta'minlab beruvchi organizimni funksional tizimi darajasini oshirishdan iboratdir.

Talaba-yoshlarni jismoniy tayyorgarligi – bu uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib talaba-yoshlar tomonidan tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishishga qaratilgan xarakat faoliyati xisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlikning bu darajasi talabalarning jismoniy tayyorgarligi va salomatligiga ham javob berishi lozim. Masalan, futbolchi samarali o'yin faoliyati uchun bitta o'yin davomida 10-12 km yugurib o'tishi lozim bo'lsa, bu har bir o'yinda talabalarga chidamlilikning barcha turlari hamda tezkor-kuch sifatlarining rivojlanish darajalarini amalga oshirish imkoniyatini berishi mumkin.

Biz tomonimizdan tadqiqotga jalb etilgan tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarini jismoniy tayyorgarligini aniqlashda quydagi test sinovlaridan foydalandik. Yani talaba-yoshlarni jismoniy tayyorgarligida tezkor kuch sifatini 100m masofaga yugurish orqali aniqlashga e'tibor qaratdik. Unga ko'ra nazorat guruhi sinaluvchilari ushbu masofani tadqiqot boshida o'rtacha $13,54 \pm 1,43$ soniyada yugurib o'tishgan bo'lsa, tajriba guruhi ushbu masofani o'rtacha $13,49 \pm 0,98$ soniyada yugurib o'tishga muvaffaq bo'lishdi.

Tezkor chidamlilikni ifoda etuvchi 1000 m masofaga yugurish turida nazorat guruhi ko'rsatgan natijalar o'rtacha $204,50 \pm 27,87$ soniyaga teng bo'lgan bo'lsa, tajriba guruhi sinaluvchilari ushbu masofani $203,50 \pm 15,54$ soniyada o'rtacha yugurib o'tishdi.

Tezkor kuch sifatini talab etuvchi joyidan turib uzunlikka sakrash sinovida nazorat guruhi $240,50 \pm 27,87$ sm o'rtacha natijani qayt etgan bo'lsa, tajriba guruhi sinaluvchilari bu mashqni $241,50 \pm 22,92$ smga teng natija ko'rsatishga erishdilar.

Keyingi sinovda yakka cho'pda tortilish mashqi qo'llanildi unda nazorat guruhi sinaluvchilari o'rtacha $13,1 \pm 1,64$ marta tortilishga erishdilar, tajriba guruhi esa $14,3 \pm 1,36$ marotaba bajarishga erishdilar.

Navbatdagi oyoq kuchini ifoda etuvchi o'ng va chap oyoqda o'tirib turish bo'yicha o'tkazilgan sinovda, o'ng oyoqda o'tirib turish mashqini nazorat guruhi sinaluvchilari $18,20 \pm 1,92$ marta o'tirib turishga o'rtacha erishgan bo'lsalar, tajriba guruhi ushbu sinov testni $18,30 \pm 1,96$ marta bajarishdi. Chap oyoqda o'tirib turishda esa nazorat guruhi $18,10 \pm 2,29$ martaga teng bo'lgan bo'lsa, tajriba guruhi sinaluvchilari bu sinovni $18,30 \pm 2,35$ martaga bajarishganligini ko'rish mumkin.

Navbatdagi gimnastika o'rindig'i ustidan ikki oyoqlab o'tish sinovini nazorat guruhi $40,25 \pm 4,63$ metr sakrab o'tgan bo'lsa, tajriba guruhida bu ko'rsatkich $40,75 \pm 4,78$ metrga o'rtacha teng ekanligi ko'rsatdi.

Navbatdagi basketbol to'pini olib yurish va ikki xatlab savatga tashlashsinovini nazorat guruhi $3,80 \pm 0,40$ ochkoni qo'lga kiritgan bo'lsa, tajriba guruhi $3,90 \pm 0,38$ ochko bilan bajarganini ko'rishimiz mumkin.

Oxirgi kunlik qadamlar sonini aniqlash testimizda nazorat guruhi sinaluvchilari $63,37 \pm 0,00$ qadam bosgan bo'lsa, tajriba sinovida bu sinov ko'rsatkichi $62,37 \pm$

natijaga teng bo'ldi. Oldingan natijalarni qiyosiy taxlil qiladigan bo'lsak ushbu ikkala guruh sinaluvchilarining tadqiqot boshidagi natijalari bir xil natijalanganligini ko'rdik. Ammo ushbu tadqiqot natijalarini yetakchi olim V.N.Nikitushkin tomonidan berilgan natijalarni qiyosiy taxlil etadigan bo'lsak, ko'rsatkichlar bo'yicha yakka cho'pda tortilish, sakrash bo'yicha bir hil ko'rsakchiklarga ega bo'lsada, tezkor kuch talab etadigan 100 m masofaga yugirishda sezilarli farqlar borligi kuzatildi. Lekin kunlik qadamlar sonini aniqlash bo'yicha, o'tkazilgan test natijalari ularda ma'lumot berilmaganligi aniqlandi. Xar ikkala guruh sinaluvchilarini pedagogik tajribaga jalb etish uchun olingan natijalar asos bo'la olishini ko'rsatadi. Olingan natijalar 3-4 jadvalda berildi.

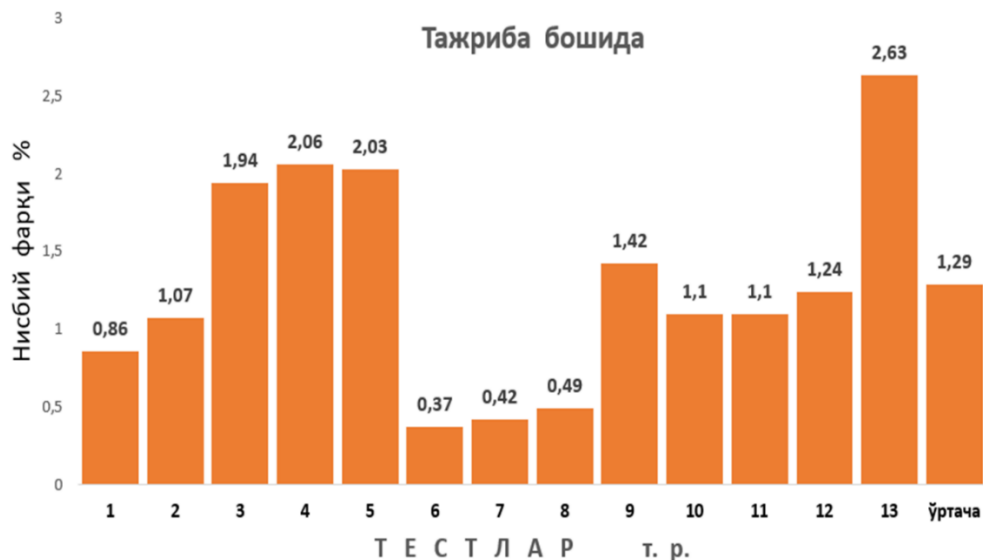
3-4 jadval.

Pedagogik tajriba boshida nazorat (NG, n=20) va tajriba (TG, n=20) guruhleri sinaluvchilarini jismoniy tayyorgarlik darajasi.

Testlar	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			farqi		t	p
	$\bar{x}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	absolut	Nisbiy, %		
Yugurish 100 m (soniya)	13,54	1,43	10,57	13,49	0,98	7,27	0,05	0,37	0,13	>0,8
Joyidan turib ikki oyoqda uzunlikka sakrash (sm) 3 ta urinish	240,50	27,87	11,59	241,50	22,92	9,49	1	0,42	0,12	>0,9
1000 m.ga yugurish (soniya)	204,50	19,73	9,65	203,50	15,54	7,64	1	0,49	0,18	>0,8
Tortilish yakka cho'pda (marta)	13,10	1,64	11,63	14,30	1,36	9,51	0,2	1,42	0,42	>0,6
Bir (o'ng) oyoqda o'tirib turish qo'lni devorga tayangan holatda (marta)	18,10	1,92	10,61	18,30	1,96	10,71	0,2	1,10	0,33	>0,7
Bir (chap) oyoqda o'tirib turish qo'lni devorga tayangan holatda (marta)	18,10	2,29	12,65	18,30	2,35	12,84	0,2	1,10	0,27	>0,7
Gimnastika o'rindig'i ustidan ikki oyoqlab sakrash (30 soniya)	40,25	4,65	11,55	40,75	4,78	11,73	0,5	1,24	0,34	>0,7
Basketbol to'pini olib yurish, 2 qadam bosib, savatga aniq tashlash	3,80	0,40	10,53	3,90	0,38	9,74	0,1	2,63	0,81	>0,4
Kunlik yurish xarakati (shagatlar yordamida)	6324			6237						
O'rtacha								1,29		

Bu shundan dalolat beradiki talaba-yoshlarni jismoniy tayyorgarligi bo'yicha olingan natijalar ularni xarakat faoliyatini yaxshi shakillanganligini ko'rsatadi. Qolaversa, ularni salomatlik

darajasiga ham kam xarakatchanlik o'z ta'sirini ko'rsatadi. Olingan natijalarga asoslanib ularni jismoniy tayyorgarligini sport to'garaklarida rivojlantirish dasturini ishlab chiqishimiz zarurligini ko'rsatadi.



1-diagramma. Pedagogik tajriba boshida nazorat (NG, n=20) va tajriba (TG, n=20) guruhlarini sinalluvchilarini o'rganilgan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining nisbiy farqlari tahlili (foizlarda)

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullaev M.J., Olimov M.S., To'xtaboev N.T. Yengil atletika va uni BE
2. o'qitish metodikasi. Darslik. "Barkamol fayz media" nashriyoti Toshkent-2017 |620 bet.
3. Abdullaev M.J. Sport mahoratini oshirish (Yengil atletika). Darslik "Cho'lpon nomidagi nashriyot va matba ijodiy uyi" Toshkent-2019 y. 472 bet.
4. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе учебное пособие. Вухого. "Durdona" - 2015 yil.
5. Ачилов А.М, Акрамов Ж.А, Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. «Лидер Пресс» нашриёти, Тошкент. Болаларнинг 2009. С-198.;
6. Багишаев, З. А. Инициирование и формирование стратегических векторов развития российского образования: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 Багишаев Зайнулла Абдулгалимович. - Уфа, 2004. - 456 с.
7. Бальсевич, В. К. Инфраструктура высокоэффективного физического
8. воспитания в общеобразовательной школе: методология проектирования и эксплуатации / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - № 4. – С. 2–6.
9. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
10. Баранов, А. А. Здоровье детей России как фактор национальной безопасности [Электронный ресурс] / А. А. Баранов, Л. А. Щеплягина // НЦЗД РАМН.- Режим доступа: <http://www.nczd.ru/art12.htm> (дата обращения: 11.02.2013).
11. Бальсевич, В. К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2002. № 24. - С. 9-10.
12. Бауэр О.П. Организация и методика проведения подвижных игр Подвижные игры: организация и методика проведения. – М., 2004, С.9-28.
13. Вавилов, Ю. Н. «Президентские состязания» / Ю. Н. Вавилов, Е. П Какорина, К. Ю. Вавилов //Физическая культура в школе.-1997.