

TALABALARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA JISMONIY TARBIYANING O'RNINI**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN IMPROVING STUDENTS' PHYSICAL FITNESS****Narziqulov Iftixor Farmonovich***Samarqand davlat arxitektura qurilish universiteti**Samarqand, O'zbekiston*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, sport, oliy ta'lim, jismoniy tayyorgarlik, sportga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik, tezkorlik, chidamlilik.*

Key words: *physical education, sport, higher education, physical training, sports-oriented physical education, dexterity, strength, elasticity, dexterity, endurance.*

Dolzarbligi: Ma'lumki, jismoniy tayyorgarlik jarayoni sportchilarni tayyorlash tizimi bilan birga, yoshlarni jismoniy tarbiyalashda ham asosiy yo'nalish bo'lib hisoblanadi. Mavzuning dolzarbligidan kelib chiqib, jismoniy tayyorgarlik oliy ta'lim muassasalari (OTM)da "Jismoniy tarbiya va sport" o'quv fani amaliy qismining asosi bo'lib hisoblanadi. Biroq ta'lim muassasasi amaliyotida ta'lim vazifalarini hal qilishga juda kam vaqt ajratilib, talabalarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uslublari masalalarini ochib berish holatlari deyarli uchramaydi. Insonning harakat faoliyatini, uning mehnat faolligi, mushak kuchi, chidamlilik, o'z harakatlarini boshqara olish, e'tiborini bir joyga jamlab, uni turg'un holda tutish, tanlash va shu kabi ruhiy-jismoniy jihatlar belgilab beradilar. Ushbu tarkibiy qismlarni, insonning kasbga doir xossalarini muayyan sharoitlarda va me'yorida tarbiyalash, mashqlar yordamida paydo qilish, kuchaytirish mumkinligi hech kimga sir emas. Ayrim amaliy jismoniy mashqlarni tanlashda ularning ruhiy-fiziologik ta'siri shakllantirilayotgan jismoniy va maxsus jihatlariga muvofiq kelishi ham jiddiy ahamiyat kasb etadi. Jismoniy mashqlar bo'yicha mashg'ulotlar organizmning barcha tizimlaridagi zahira (rezerv), ya'ni yashirin imkoniyatlari kuchayishiga ko'maklashishi zarur. Jamiyat hayotining barcha tomonlari o'zgarib borayotgan sharoitda yoshlarning muvaffaqiyatli mehnat faoliyati uchun kerak bo'lgan jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar ham tobora o'sib borayotganligi "Jismoniy tarbiya va sport o'quv mashg'ulotlari jarayoni boshqaruv tizimini takomillashtirish" mavzusining naqadar dolzarb ekanligidan dalolat beradi.

Tadqiqot usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, matematik-statistik usullar.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Hozirgi kunda yoshlarning qiziqishlari, istaklari va mafaatlari jismoniy madaniyatni shakllantirishda muhim omil bo'lmoqda. Talabalarning o'qish va o'qishdan tashqari vaqtda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan munosabatlarini hisobga olish va tahlil qilish zarur. Talabalarning sog'lom turmush tarziga

bo'lgan munosabatlarini va bo'sh vaqtini taqsimlanishini aniqlash maqsadida anketa so'rovnomasini o'tkazildi. Anketa so'rovnomasi tahlili bo'yicha 76% respondentlarning "jismoniy tarbiya darslarida bir hillikka bog'lanib qolgan vositalar, jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishni kuchaytirmaydi" mazmunida bildirgan fikrlariga asoslanib, talabalar muhiti va harakat faolligi tizimida ommaviy bo'lgan sport turi o'zbek jang san'ati asosida jismoniy tarbiya darslari uchun o'quv dasturida berilgan me'yorlarga yo'naltiruvchi vosita va usullar yordamida sportga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya dasturi ishlab chiqildi.

O'zbek jang san'ati sport turi asosida ishlab chiqilgan sportga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya dasturining maqsad va vazifalari jismoniy tarbiya sohasidagi nazariy, uslubiy-amaliy bilimlar va ko'nikmalarni oshirishga, sportning texnikasi va elementlarni takomillashtirishga yordam beradi.

Maqsadlar va vazifalarni amalga oshirishda, ularni hal qiluvchi vositalari va usullari tanlab olindi. Mashg'ulotlar jarayonida Oliy ta'lim muassasasining ishchi dasturiga kiritilgan sport turlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari, O'zbek jang san'ati sport turini "Kompleks" va "Assalom tong" yo'nalishlarining umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlaridan foydalanildi. Darsning tayyorgarlik qismi: guruhni shahmat tartibida safga tizish, darsning vazifalarini tushuntirish, diqqatni jamlashga qaratildi, dars 2-3 ta mashqni bajarishdan boshlandi. Bunda o'qituvchi yuzi bilan talabalarga qarab turgan holatda joylashdi.

Davomiyligi tahminan 10-15 daqiqani tashkil qildi. Mashg'ulotning asosiy qismida aynan jismoniy yuklamaning davomiyligi va shiddati yog' zahiralarning kamayishiga ko'maklashuvchi, muskul kuchi va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlarni o'z ichiga oldi. Muskul rel'yefini ishlab chiqish va asosiy muskul guruhlarining kuch ko'rsatkichlarini oshirish uchun oldingi oyoq bukilgan "tik sherdor", asosiy "o'rta sherdor" va orqa oyoqlar bukilgan "chuqur sherdor" holatlarda o'tirib turish mashqidan so'ng to'g'ri musht zarba (+to'g'ri tepki), tik musht zarba (+yarim aylana tepki), xanjar qo'l zarba (+yonlama tepki), burama musht zarba (+ilmoq tepki) bajarildi.

Mashqlar 8-10 martadan, 2-3 seriya bilan bajarildi. Mashg'ulotning asosiy qismining yakunlovchi fragmentiga 3-5 daqiqa davomiylikdagi qo'llarning silliq harakati va unchalik katta bo'lmagan amplituda bilan mashqlar "Paxlavon Maxmud", "Apomish" kompleks mashqlarning harakatlaridan kiritildi. Bunda o'qituvchi yuzi bilan oynaga qarab turgan holda joylashdi.

Darsning yakunlovchi qismi (bo'shshish) qoidaga ko'ra asta-sekin oyoqqa turish, mashqlarni bajarishning quyidagi ketma-ketligi bilan boshlangan: qo'l, oyoq, orqa, qorin pressi muskullari uchun mashqlar. Har bir mashg'ulot an'anaviy tarzda nafas olish mashqlari va umumiy bo'shshish bilan tugagan, bunda turnik, 45-30° burchak ostida osilish, tik turgan va o'tirgan holatda egilishlar va hokazolardan foydalanilgan.

Tadqiqotda sportga yo'naltirilgan dastur bo'yicha o'tilgan jismoniy tarbiya darslarida qatnashgan talabalarning natijalari o'rganib chiqilganda jismoniy sifatlar bo'yicha ishonchli o'sish kuzatildi.

Chalqancha yotgan holda gavnani ko'tarish $X = 31,6$ dan $X = 33,6$ ga ko'tarilib talabalarning kuch sifatida ishonchli o'sish ($R < 0,01$) aniqlandi.

Tezkor – kuch sifatining rivojlanishi ham taqqoslaganda, tadqiqotdan oldin talabalarning ko'rsatkichlari joyidan turib uzunlikka sakrashda natija $X = 164,1$ sm dan $X = 172,9$ sm ga o'sgan, statistik o'sish $R < 0,01$ ga teng bo'ldi.

Tezlik sifati o'rganilgandada talaba qizlarning natijalaridagi o'sishida foiz hisobida 3,06% ga yaxshilanganini kuzatildi.

Chidamlilikni rivojlanishini uzoq masofaga yugurish (1800 m) aniqlanganda o'zgarish kuzatildi, $X = 11,6$ daqiqadan, $X = 11,3$ daqiqaga o'zgardi lekin, ishonchli bo'lmadi ($P > 0,05$).

Egiluvchanlikni rivojlanish darajasi o'rganilganda talabalarining 30 smdan oldinga egilish ko'rsatkichi $X = 14,1$ smdan, $X = 15,3$ smga ishonchli statistik o'sishni qayd etdi ($P < 0,05$).

Tadqiqot tugagach sportga yo'naltirilgan texnologiyaning tajribaviy o'quv-shug'ullanish dasturi bo'yicha talabalarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (kuch, tezkor-kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik) solishtirma tahlili o'tkazildi. "Jismoniy tarbiya" fani bo'yicha o'quv jarayonini sportga yo'naltirilgan texnologiyalardan foydalanish bilan tashkil qilish o'quv yili davomida talabalarning jismoniy tayyorgarligining 67% atrofida ko'rsatkichlarini ishonarli tarzda ($r < 0,05$) yaxshiladi va taklif qilingan tajribaviy texnologiyaning hayotiy muhim bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyatini baholash imkonini berdi.

O'zbek jang san'ati jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilganda talabalarning asosiy jismoniy sifatlari kuch, tezkor-kuch, egiluvchanlik va tezlikni optimal rivojlantirishga yordam beradi deb hisoblandi.

Xulosa Mavzuning dolzarbligidan kelib chiqib, Respublikamizda ta'lim jarayonida yoshlarda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ijobiy munosabatlarini rivojlantirish, tartibga solish yuzasidan bir qator ilmiy-amaliy ishlar olib borilmoqda. Bu jarayonda olingan xulosalarga tayanib, mutaxassislar talabalarning jismoniy xolatini rivojlantirish tizimini takomillashtirishning asosiy yo'nalishlaridan biri oily ta'lim muassasalarida (OTM) dagi jismoniy tarbiya ta'limi jarayoni, degan fikrga kelmoqdalar. Mamlakamizning oily ta'lim muassasalarida talabalarning sog'lom va baquvvat, har tomonlama kamolotga erishishi uchun barcha shart-sharoitlar yaratilgan. Bunday sharoitlardan foydalanib talabalarni sog'lomlashtirish pedagoglardan kuchli bilim va katta ma'suliyat talab qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Abdullayev M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi (1-qism): Darslik\ T. 2020 y.
2. Salamov.R.S. Jismoniy tarbiya va uslubiyati.1,2 jild. Darslik\ T.:ITA-press. 2018 й
3. Anarbayev M. A., Kurganov O. N., Berdiyev F. O. FO 15-16 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI RIVOJLASHTIRISH //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 5. – С. 614-619.
4. Berdiyev F. O. ERKIN KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 61-67.