

OLIIY TA'LIM TALABALARINING JISMONIY SIFATLARINI AYLANMA MASHQLAR ASOSIDA RIVOJLANTIRISH USULLARI

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ОСНОВЕ КРУГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

METHODS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF UNIVERSITIES STUDENTS BASED ON CIRCULAR EXERCISES

G'olibjon Ne'matovich Ernazarov¹

¹G'olibjon Ne'matovich Ernazarov

– Farg'ona davlat universiteti, p.f.b.f.d, dotsent

Annotatsiya

Maqolada jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning kuch va jismoniy sifatlari va harakat faolligining o'zgarishiga qayta moslashish va ularning salomatligi va jismoniy sifatlarini yanada rivojlantirish qobiliyatini o'rganish bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajribalar natijalari bayon etilgan.

Hozirda oliy ta'lim muassasalarida "Jismoniy tarbiya" fani o'quv rejalarida mashg'ulotlarga ajratilgan soatlarning muntazam kamayib borayotganligi kuzatilmoqda. Mavjud bulgan ilmiy tadqiqotlarda talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirish bo'yicha mashg'ulotlar uslubiyatining o'ziga xos xususiyatlari to'lig'icha inobatga olinmagan. Jismoniy tarbiya vositalaridan to'g'ri foydalanish, talabalarning aylanma mashqlar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uslubiyatini ishlab chiqish, jismoniy tarbiya darslariga joriy qilish, va shuningdek, talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish jarayonini boshqarish kabi masalalar hozirgacha dolzarbligicha qolmoqda.

Shu sababdan biz bu jarayonni tahlil qilish natijalari: kamchilik va yutuqlarini ko'rib o'tamiz.

Аннотация

В статье описаны результаты проведенных педагогических экспериментов по изучению способности студентов к повторной адаптации к изменениям силовых и физических качеств и двигательной активности на занятиях по физической культуре и к дальнейшему развитию их здоровья и физических качеств.

В настоящее время в высших учебных заведениях наблюдается систематическое сокращение часов, отведенных на занятия по дисциплине "физкультура" в учебных планах. Специфика методики занятий по направленности на развитие физических качеств учащихся в существующих научных исследованиях не была полностью учтена. До сих пор остаются актуальными такие вопросы, как правильное использование средств физического воспитания, разработка методики физкультурных занятий учащихся по круговым упражнениям, внедрение ее на уроках физической культуры, а также управление процессом повышения физической подготовленности учащихся.

По этой причине мы рассмотрим результаты анализа этого процесса: недостатки и достижения.

Abstract

The article describes the results of the conducted pedagogical experiments to study the ability of students to re-adapt to changes in strength and physical qualities and motor activity in physical education classes and to the further development of their health and physical qualities.

Currently, in higher educational institutions, there is a systematic reduction in the hours allotted for classes in the discipline "physical education" in the curricula. The specifics of the methodology of classes aimed at developing the physical qualities of students in existing scientific research has not been fully taken into account. Such issues as the proper use of physical education tools, the development of methods of physical education classes for students on circular exercises, its implementation in physical education lessons, as well as the management of the process of improving physical fitness of students, are still relevant.

For this reason, we will consider the results of the analysis of this process: shortcomings and achievements.

Kalit so'zlar: jismoniy kuch sifatlari, aylanma mashqlar dasturi, o'quv jarayonlarini dasturi, izometrikda, miometrikda, pliometrikda, qaddi-qomatni mustaxkamlash.

Ключевые слова: физические силовые качества, программа круговых сеток, программа тренировочных процессов, по изометрии, по миометрии, по плиометрике, по укреплению стопы.

Key words: physical strength qualities, circular grid program, training process program, isometry, myometry, plyometrics, foot strengthening.

KIRISH

Jahon amaliyotida oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning ta'lim jarayonida innovatsion ta'lim texnologiyalarini tashkil etuvchi ba'zi komponentlar, ya'ni o'quv jarayonini talabalar tayyorgarligini hisobga olgan holda tashkil etish, natijalarni olish va nazorat qilish yuzasidan ko'plab ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilgan. Oliy ta'lim muassasalari talabalarining

PEDAGOGIKA

– namoyon etiladigan kuch zo'riqlashini saqlab qolgan holda bir rejimdan ikkinchisiga o'tish qobiliyati. Buning uchun maxsus yo'naltirilgan mashg'ulotlar kerak bo'ladi.

O'zining tavsifi bo'yicha kuchni rivojlantirishga yordam beruvchi barcha mashg'ulotlar quyidagi asosiy guruhlarga ajratiladi: mushaklarga umumiy, hududiy va lokal ta'sir etuvchilar. Zo'riqlash (kuch ishlatiladigan) mashqlar ta'sir etish yo'nalishlari asosan quyidagilar bilan belgilanadi:

- mashqlarning turi va ko'rinishi bilan;
- og'irlashtirish yoki qarshilik ko'rsatish kattaligi bilan;
- mashqlarni takrorlash soni bilan;
- yengiluvchi yoki yon bosuvchi harakatlarni bajarish tezligi bilan;
- mashqlarni bajarish jadalligi bilan;
- urinishlar orasidagi dam olish vaqtining uzoqligi va tavsifi bilan.

Nisbatan katta bo'lmagan qarshilikka qarshi tez harakatlarni bajarishda tezkor-kuch namoyon bo'ladi. Tezkor-kuchni rivojlantirish uchun og'irlashtirish bilan mashqlar va sakrash mashqlari bajariladi.

Kuch va uni rivojlantirish usullari: jismoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi.

Kuch – odamni tashqi qarshilikni yengish yoki mushak kuchlanishlari hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati. Absolyut va nisbiy kuchni ajratish qabul qilingan bo'lib, birinchisi odamning yuqori kuchini, ikkinchisi – uning vazniga nisbatan olingan kuchni tavsiflaydi. Absolyut kuch tana vazni ortishi bilan ortadi, nisbiy kuch aksincha, vaznning har bir kilogrammiga qarab kamayadi.

Tezkor-kuch qobiliyatini namoyon qilishni – kuch va tezkorlikdan iborat hosila deb tushunish kerak emas, balki mustaqil sifat kabi tushunish lozim. Komponentli tarkibni mushak komponenti ortishi tomoniga va yog' komponenti kamayishi tomoniga o'zgarishi jismoniy rivojlanishning yaxshilanishi ko'rsatkichi hisoblanadi. Erkaklarga nisbatan ayollar tanasida yog' miqdorining ko'pligi, ularning harakat imkoniyatlari kamroq ekanligini dalillovchi omillardan biri hisoblanadi. Yog' komponentining kamayishi ko'rinishidagi kumulyativ mashg'ulot samarasiga hattoki bir maromdagi ish paytida ham tez erishiladi.[6,7,8]

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Farg'ona davlat universiteti talabalarining jismoniy sifatlarni yaxshilash bo'yicha tajriba tadqiqotlari tashkil etildi. Tajriba ishlari talabalarining jismoniy madaniyat darslarida, turli darajadagi jismoniy sifatlarga ega bo'lgan talabalarining o'quv mashg'ulotlarida olib borildi. O'quv yili boshida talabalarining jismoniy sifatlarning rivojlanganlik holatini bilish maqsadida nazorat testlarni o'tkazildi. Undan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan nazorat mashqlaridan olingan ma'lumotlarga qarab oldingi tayyorgarligiga nisbatan o'zgarishlar faraz qilindi. SHuning uchun ushbu tajriba ishlari aynan tajriba guruhidagi talabalarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot asosida rejalashtirildi.

Tajriba guruhiga tanlab olingan umumiy 161 nafar talabalarining 81 nafari qiz bolalar, 80 nafari o'g'il bolalarni tashkil etdi. Nazorat guruhiga esa jami 75 nafar talaba (37 nafar qiz bola, 38 nafar o'g'il bola) tanlab olindi.

Talabalarining dastlabki jismoniy sifatlarni bo'yicha ko'rsatkichlari quyidagi jadvallarda keltirilgan.

1-jadval

Pedagogik tajriba boshida jismoniy rivojlanishi har xil bo'lgan nazorat va tajriba guruhi talabalarining kuch sifati bo'yicha ko'rsatkichlari

Nazorat testlar	Tajriba guruhi Qiz bolalar n=81, O'g'il bolalar n=80			Nazorat guruhi Qiz bolalar n=37, O'g'il bolalar n=38			Nisbiy o'sish, %	t	P
	$\bar{X}$	σ	V %	$\bar{X}$	σ	V %			
Qiz bolalar									
Past turnikda (90sm)tortilish (marta)	5,30	0,62	11,70	5,19	0,58	11,18	2,08	0,94	>0,05
Trenajyorda bellarni bukib yozish (marta)	8,20	0,87	10,61	8,30	0,92	11,08	1,22	0,56	>0,05

Trenajyorda oyoqlarni bukib yozish (marta)	7,40	0,93	12,57	7,50	0,92	12,27	1,35	0,55	>0,05
O'g'il bolalar									
Turnikda tortilish (marta)	8,50	1,01	11,88	8,74	0,98	11,21	2,82	1,23	>0,05
Shtangani belgacha ko'tarish. Shaxsiy vaznning 50 % dagi og'irlikdan bajaradi (marta)	15,80	2,04	12,91	15,40	1,95	12,66	2,53	1,03	>0,05
Shtanga bilan o'tirib turish. Shaxsiy vaznning 50 % dagi og'irlikdan bajaradi (marta)	13,70	1,47	10,73	13,50	1,42	10,52	1,46	0,71	>0,05

Tajriba va nazorat guruh talabalarining kuch sifati bo'yicha nazorat testlarida ko'rsatgan ko'rsatkichlari farqi yuqoridagicha bo'ldi. Past turnikda tortilish tajriba guruhi talaba qizlarda o'rtacha 5,30 martani, nazorat guruhi talaba qizlarda o'rtacha 5,19 marta (farqi 0,11 marta)ni tashkil etdi. Trenajyorda bellarni bukib yozish tajriba guruhi talaba qizlarda o'rtacha 8,20 martani, nazorat guruhi talaba qizlarda o'rtacha 8,30 marta (farqi 0,1 marta)ni ko'rsatdi. Trenajyorda oyoqlarni bukib yozish tajriba guruhi talaba qizlarda o'rtacha 7,40 martani, nazorat guruhi talaba qizlarda o'rtacha 7,50 marta (farqi 0,1 marta)ni tashkil etdi.

Turnikda tortilish tajriba guruhida o'g'il bolalar o'rtacha 8,50 martani, nazorat guruhida o'g'il bolalar o'rtacha 8,74 marta natija (farqi 0,24 marta)ni ko'rsatdi. Shtangani belgacha ko'tarish tajriba guruhi talaba o'g'il bolalarda o'rtacha 15,80 marta, nazorat guruhi talaba o'g'il bolalarda o'rtacha 15,40 marta (farqi 0,4 marta)ni tashkil etdi. Shtanga bilan o'tirib-turish tajriba guruhi talaba o'g'il bolalarda o'rtacha 13,70 marta, nazorat guruhi talaba o'g'il bolalarda esa o'rtacha 13,50 marta (farqi 0,2 marta)ni tashkil etdi.

Kuzatilgan o'zgarishlarning samaradorligi shundan iborat berdiki, jismoniy mashqlar mashg'ulotlarining mazmuni talabalarining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda aniqlanishi talaba-yoshlarning jismoniy sifatlarini va jismoniy tayyorgarligi rivojlanishini ta'minladi.

Talabalar bilan pedagogik tajribani o'tkazish paytida shaxsiy tana vazni, har xil predmetlar bilan amalga oshiriladigan hamda juftlikdagi mashqlar keng qo'llanildi. Har bir mashg'ulotda talabalarining funksional holati obyektiv va subyektiv ko'rsatkichlari bo'yicha monitoring qilindi.

Talabalarining dastlabki jismoniy sifatlar bo'yicha ko'rsatkichlari quyidagi jadvallarda keltirilgan:

Jismoniy rivojlanishi har xil bo'lgan tajriba va nazorat guruhi talaba qizlarining kuch sifati ko'rsatkichlarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

2-jadval

Nazorat testlar	Tajriba boshida			Tajriba oxirida			Nisbiy o'sish, %	T	P
	$\bar{X}$	σ	V %	$\bar{X}$	σ	V %			
Tajriba guruhi qiz bolalarni=81									
Past turnikda tortilish (marta)	5,30	0,62	11,70	5,63	0,64	11,37	6,23	3,33	<0,01
Trenajyorda bellarni bukib yozish (marta)	8,20	0,87	10,61	8,66	0,88	10,16	5,61	3,35	<0,01
Trenajyorda oyoqlarni bukib yozish (marta)	7,40	0,93	12,57	7,88	0,93	11,80	6,49	3,28	<0,01
Nazorat guruhi qiz bolalarni=37									
Past turnikda tortilish (marta)	5,19	0,58	11,18	5,47	0,59	10,79	5,39	2,06	<0,05
Trenajyorda bellarni bukib yozish (marta)	8,30	0,92	11,08	8,67	0,94	10,84	4,46	1,71	>0,05
Trenajyorda oyoqlarni bukib yozish (marta)	7,50	0,92	12,27	7,84	0,82	10,46	4,53	1,68	>0,05

Tadqiqotga jalb qilingan talaba qiz va o'g'il bolalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha kuch, jismoniy sifatleri bo'yicha tadqiqot boshida va tadqiqot yakunida natijalar tekshirilganda, aylanma mashqlar dasturi jarayoniga tatbiq etilgandan so'ng jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari talaba qiz bolalar 5,72 %ga, o'g'il bolalarniki 6,07 %ga tadqiqot boshidagiga nisbatan o'sganligi ahamiyatli.

XULOSA

Tajriba guruhi natijalari shuni ko'rsatdiki, talaba qizlarning tajriba boshida jismoniy tayyorgarligi trenajerdagi bellarni bukib yozish bo'yicha o'rtacha 8,20 martani ko'rsatgan bo'lsa, tavsiya etilgan mashqlarni muntazam bajarib borgan tajriba guruhidagi talaba qiz bolalarining jismoniy tayyorgarligi trenajerdagi bellarni bukib yozish bo'yicha o'rtacha 8,66 ($R < 0,01$), talaba o'g'il bolalarda shtangani belgacha ko'tarish shaxsiy vaznning 50 %dagi og'irlikdan bajarish mashqda tajriba boshida o'rtacha 15,80 (marta) bajargan bo'lsa, biz tomonimizdan tavsiya etilgan aylanma mashqlar majmuasini muntazam bajarib borgan tajriba guruhidagi talaba o'g'il bolalariniki o'rtacha 16,63 martaga oshdi ($R < 0,05$).

O'quv yurti rejasiga muvofiq mashg'ulotlar bilan shug'ullangan nazorat guruhi talaba qiz bolalarining jismoniy tayyorgarligi trenajerdagi oyoqlarni bukib yozish bo'yicha tajriba ishonchsiz natijalarni berdi ($R > 0,05$).

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdullaev A., Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik.(3-to'ldirilgan nashr) Farg'ona -2021. B-475.
2. Tastanov N.A., Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Tashkent-2017 yil,darslik. B-217.
3. Ernazarov G.N. Attitude of a modern student to a walky lifestyle. European journal of Research and Reflection in Educational Sciences, Volume 8, Number 8,2020 Part II.Progressive Academic Publishing, R.183-187. [13.00.00 № 8].
4. Ernazarov G'.N. Talabalarning jismoniy madaniyati qadriyatlarini o'rganish. "Fan sportga" //“ Ilmiy-nazariy jurnal—CHirchiq, 2020 yil 3-son. B. 66-68. [13.00.00 №3].
5. Ernazarov G'.N. Dependence of body weight of student of the faculty of physical culture on the culture of nutrition an optimal motor activity. // European journal of Research and Reflection in Educational Sciences, Volume 8,Number 12, 2020 Part II, R.68-72. [13.00.00 № 8].
6. Ernazarov G.N. Obosnovanie metrologicheskoy dostupnosti kontrol'nykh testov po fizicheskoy podgotovlennosti. Tadqiqot UZ Pedagogika va psixologiyada innovatsiyalar. Toshkent-2020 y. 11- son, 3 jild C.37-42 [13.00.00 №8].
7. **Ernazarov G'.N. Talabalari jismoniy sifatlarini ko'rsatkichi. //Eurasian journal of academic research. Tom 3 № 1 Part 5 (2023): B-85-92.**
8. G.N. Ernazarov, Sh Mavlonova INDICATORS OF SPEED PHYSICAL QUALITY OF STUDENTS. Science and innovation, **ISSN: 2181-3337 | SCIENTISTS.UZ** 2023,B-177-182.