

## **KURSANTLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNING QIYOSIY TAHLILI**

*Kochkarov Atabek Axmatvayevich*

*Pedagogika fanlari doktori (DSc) dotsent,*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq shahri, O'zbekiston*

*Annotasiya. Maqolada kursantlarning o'quv mashg'ulot jarayonida koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlanganlik darajasini aniqlash masalasi yoritilgan bo'lib, unda sportchilarni jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini o'sishi 13 ta mashq misolida qiyosiy tahlil etilgan.*

*Kalit so'zlar: Kursantlar, musobaqa mashqlari, jismoniy tayyorgarlik, yuklama, o'quv-trenirovka mashg'ulotlari, maxsus koordinatsiya mashqi, texnik-taktik harakatlar.*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КУРСАНТОВ И ЕГО СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ**

*Кочкаров атабек ахматваевич*

*Доктор педагогических наук, (DSc), доцент*

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан*

*Аннотация. В статье освещен вопрос о развитии координационных способностей курсантов в процессе учебно-тренировочного процесса и определении уровня развития технико-тактической подготовки, в котором проведен сравнительный анализ роста показателей физической подготовленности спортсменов на примере 13 упражнений.*

*Ключевые слова: Курсанты, соревновательные упражнения, физическая подготовка, нагрузка, учебно-тренировочные занятия, специальное координационное упражнение, технико-тактические действия.*

## **PHYSICAL FITNESS OF CADETS AND ITS COMPARATIVE ANALYSIS**

*Kochkarov Atabek Axmatvayevich*

*Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Uzbekistan State University of physical education and sports, Chirchik city, Uzbekistan*

*Annotation. The article describes the issue of development of coordination abilities of cadets during training and determining the level of development of technical and tactical training, in which the growth of physical fitness indicators of athletes is comparatively analyzed in the example of 13 exercises.*

*Keywords: Cadets, competition exercises, physical training, loading, training and training, special coordination training, technical and tactical actions.*

*Dolzarbligi. Hozirgi vaqtda ichki ishlar vazirligi (IIV) ta'lim muassasalari kursantlarini o'qitish shartlari ichki ishlar organlarining bo'lajak amaliyotchilaridan har kuni katta aqliy va jismoniy harakatlarni talab qiladi. Jangovar sport turlarida ham boshqa sport turlari kabi yildan-yilga musobaqa mashqlarini oqilona bajarish usullari takomillashib bormoqda. Shu bois jangovar sport turlarida jumladan, kurash sambo jangovar sambo sport musoboqa faoliyatidan kelib chiqib, kursantlarning jismoniy holati va uni samaradorligini oshirish juda muhim omil sanaladi.*

*Tajriba va nazorat guruhi kursantchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasini qiyosiy tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, jismoniy tayyorgarlik nisbatini optimallashtirish va oqilona yuklamalarni me'yorlash yuqori malakali harbiy kursantlarning tayyorgarligi uchun muhim bo'lgan katta o'zgarishlarga erishish imkonini beradi.*

*Ishning maqsadi harbiy kursantchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va natijalarni qiyosiy tahlil qilish.*

Tadqiqot natijalari va uni muhokamasi. Tadqiqotning ilmiy ahamiyati shundan iboratki, o'tkazilgan pedagogik tajribada olingan natijalar asosida kursantlarning o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining vositalari va maqsadli takomillashtirish dasturi ishlab chiqildi hamda ularni qo'llash samaradorligini ilmiy mohiyati ochib berildi. Tadqiqotlar davomida malakali kursantlarni jismoniy tayyorgarligi va uni samaradorligini oshirishning o'zaro bog'liqligi amaliyotda o'z isbotini topdi. Mazkur olingan ma'lumotlar sport kurashi nazariyasi va uslubiyati sohasidagi nazariy bilimlarni boyitish va kengaytirish imkonini beradi.

Jangovar sport kurash turida musobaqa qoidalarini o'zgarishini e'tiborga olgan holda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish va texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish texnologiyasi ishlab chiqildi hamda jismoniy sifatlarni yaxshilash orqali, ularni faoliyati natijadorligini oshirish imkoni yaratildi. Mazkur ishlab chiqilgan tamoyillar boshqa kurash turlarida ixtisoslashuvchi sport ta'lim muassasalari va O'zbekiston milliy terma jamoasi kurashchilarining mashg'ulotlari jarayonida mutaxassislar tomonidan foydalanishga zamin yaratadi.

Tadqiqot yakunida tadqiqot guruhlarini kursantlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlar dinamikasining tahliliga ko'ra tajriba guruhi kursantlarining ko'rsatkichlari nazorat guruhidagi kurashchilarga nisbatan ancha ustun ekanligi ma'lum bo'ldi va ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ( $P>0,05$ ).

O'quv-trenirovka jarayonida mavjud dasturda belgilangan yuklamalarning o'rniga koordinatsion qobiliyat va texnik-taktik harakatlarni oshirishga yo'naltirilgan yuklamalar qo'llanildi. Ma'lum bir yo'nalishdagi yuklamalarni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ta'sirini maqsadga muvofiq bo'lgan davomiyligini aniqlash maqsadida biz har mezosiklardan keyin, tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasini olib bordik.

Kursantlarni tayyorlash jarayonida harbiylarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishning mavjud bo'lgan omillaridan biri sifatida kursantlarni tayyorgarlik bosqichlarida qo'llaniladigan har xil yuklamalar tizimlashtirildi. Shu jumladan, harbiylar bo'yicha kursantlarni tayyorlashda yuklamalarni kattaligi va tajriba davomida yo'nalishi bo'yicha mashg'ulotlarni ratsional navbatda almashtirib tashkil qilish natijasida olingan nazorat guruhining ko'rsatkichlari asosida amaliyotda, tanlangan yo'nalish dasturiga asosan tuzilgan mikrosikllarda kursantlarning jismoniy qobiliyatlari va sport natijalarini jiddiy o'sishini ta'minlab beruvchi imkoniyatlarning ahamiyati ko'rsatib berildi.

Kursantlarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida tajriba va nazorat guruhi kursantlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlil qilindi va ular quyidagicha bo'ldi.

Tadqiqot boshidagi 13 ta mashqni bajarish bo'yicha olingan ko'rsatkichlarning barchasini ishonchlilik darajasida farq kuzatilmadi.

Biz tomondan amaliyotda tatbiq etilgan haftalik mashg'ulot dasturi asosida amalga oshirilgan tadqiqot guruhi sportchilarining jismoniy tayyorgarlik holati tahlil qilindi.

Mazkur 13 ta mashqni bajarish bo'yicha olingan nazorat guruxidan ko'rsatkichlarning 8 tasida ishonchlilik darajasi yuqori bo'ldi.

Jadvaldagi ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, tadqiqot boshidagi natijalar:

Kurashchi bilan maxsus mashqda tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruxida  $9,98\pm 1,13$  va nazorat guruxida esa  $9,91\pm 1,12$  tashkil etdi. Tadqiqot yakunida bu ko'rsatkichlar mos ravishda tajriba guruxida  $11,79\pm 1,09$  va nazorat guruxida  $10,29\pm 1,11$  tashkil qildi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ( $P<0,01$ ).

10 marta yelkadan oshirib tashlash mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruxida  $15,99\pm 1,68$  va nazorat guruxida  $15,93\pm 1,66$  iborat bo'ldi. Tadqiqot yakunida bu ko'rsatkichlar mos ravishda tajriba guruxida  $13,83\pm 1,29$  va nazorat guruxida  $14,98\pm 1,27$  tashkil qildi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ( $P<0,05$ ).

10 marta egilib oshirib tashlash mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruxida  $28,03\pm 3,11$  va nazorat guruxida  $27,93\pm 3,02$  tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda  $24,12\pm 2,56$  va  $26,93\pm 2,61$  bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ( $P<0,05$ ).

10 marta yelkalardan oshirib tashlash mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruxida  $15,32\pm 1,55$  va nazorat guruxida  $15,28\pm 1,48$  tashkil qildi. Tadqiqot yakunida

ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda  $13,34 \pm 1,34$  va  $14,78 \pm 1,31$  bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ( $P < 0,05$ ).

10 marta ko'prik holatida egilib o'tish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida  $18,34 \pm 1,87$  va nazorat guruhida  $18,29 \pm 1,81$  tashkil qildi.

Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda  $16,01 \pm 1,56$  va  $17,61 \pm 1,49$  bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ( $P < 0,05$ ).

5x2 marta ko'prik holatida aylanishlar mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida  $27,05 \pm 2,98$  va nazorat guruhida  $26,95 \pm 2,91$  tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda  $23,55 \pm 2,19$  va  $25,83 \pm 2,13$  bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ( $P < 0,05$ ).

Kursantni belini ushlab parterdan yuqoriga ko'tarish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida  $20,95 \pm 2,39$  va nazorat guruhida  $21,01 \pm 2,33$  tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda  $24,05 \pm 2,23$  va  $23,09 \pm 2,11$  bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ( $P > 0,05$ ).

Turnikda tortilish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida  $20,13 \pm 2,09$  va nazorat guruhida  $21,03 \pm 2,01$  tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda  $23,16 \pm 2,35$  va  $23,04 \pm 2,31$  bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ( $P > 0,05$ ).

Treller ustida muvozanatni saqlash mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida  $7,98 \pm 1,02$  va nazorat guruhida  $8,07 \pm 1,01$  tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda  $9,69 \pm 1,01$  va  $8,41 \pm 0,98$  bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ( $P < 0,01$ ).

Kursantni yelkaga olib o'tirib-turish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida  $20,99 \pm 2,11$  va nazorat guruhida  $21,08 \pm 2,08$  tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda  $23,82 \pm 2,17$  va  $21,88 \pm 2,11$  bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ( $P < 0,05$ ).

Kursant vazniga teng bo'lgan shtangani yotib ko'tarish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida  $8,52 \pm 1,02$  va nazorat guruhida  $8,82 \pm 1,01$  tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda

$9,03 \pm 1,06$  va  $8,97 \pm 1,04$  bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ( $P > 0,05$ ).

4 metrli arqonga chirmashib chiqish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida  $2,05 \pm 0,22$  va nazorat guruhida  $2,13 \pm 0,21$  tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda  $2,19 \pm 0,21$  va  $2,16 \pm 0,22$  bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ( $P > 0,05$ ).

Uzunlikka sakrash mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida  $2,01 \pm 0,23$  va nazorat guruhida  $2,05 \pm 0,22$  tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda  $2,09 \pm 0,19$  va  $2,07 \pm 0,21$  bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ( $P > 0,05$ ).

Xulosa. Shuni aytish mumkinki, o'tkazilgan tadqiqot jarayonida harbiylarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini o'sishi sub'yektiv ro'yxat olish asosida baholandi. Tadqiqot yakunida tajriba guruhi ko'rsatkichlarini nazorat guruhi o'rtacha arifmetik kattaliklaridagi aynan shunday kattaliklarni tajriba davomidagi o'zgarishiga nisbatan yuqori darajada statistik ishonchlilik kuzatildi (13 ko'rsatkichdan 8 tasida ishonchli). Bu, ishlab chiqilgan texnologiyaning samaradorligi va pedagogik tajribadan ko'zlangan maqsadga erishilganligidan dalolat beradi.

#### Adabiyotlar

В.Лях Координационные способности: диагностика и развитие.- Москва: ТВТ Дивизион, 2006.

Ф.А.Керимов Sport kurashi nazariyasi va usuliyati/ -Toshkent: O'zDJTI. Nashriyot bo'limi, 2005.

З.А.Бакиев Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности/ дис. канд. пед. наук./ 2009.

А.Н.Абдиев Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: