

TALABA YOSHLARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI SHAKLLANGANLIK DARAJASI

Xudaykulov Zafar Beknazarovich

Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universiteti Jismoniy tarbiya kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada oliy o'quv yurti talaba yoshlari – tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilari bilan o'tkazilgan pedagogik tajriba boshida qayd etilgan jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari, ularning statistik xarakteristikalarini hamda guruhlarda olingan natijalarini o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut farqlarini statistik ishonchliligi ko'rsatkichlari tahlili va muhokamasi bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: talaba-yoshlar, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, statistik xarakteristikalar, absolyut farq, statistik ishonchlilik.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Худайкулов Зафар Бекназарович

преподаватель Тошкентского государственного технического университета имени Ислама Каримова, Узбекистан, г.Ташкент

Аннотация: В статье представлены данные анализа и обсуждения показателей физической подготовленности, зафиксированных в начале педагогического эксперимента, проведенного с молодыми студентами вуза - испытуемыми экспериментальной и контрольной групп, их статистические характеристики, а также показатели статистической достоверности. абсолютные различия средних арифметических значений результатов, полученных в группах.

Ключевые слова: студенческая молодежь, показатели физической подготовленности, статистические характеристики, абсолютная разница, статистическая достоверность.

LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

Khudaykulov Zafar Beknazarovich

is a teacher at Toshkent State Technical University named after Islam Karimov, Tashkent., Uzbekistan

Abstract: The article presents data from the analysis and discussion of physical fitness indicators recorded at the beginning of a pedagogical experiment conducted with young university students - testers of the experimental and control groups, their statistical characteristics, as well as indicators of statistical reliability. absolute differences in the arithmetic mean values of the results obtained in the groups.

Key words: student youth, indicators of physical fitness, statistical characteristics, absolute difference, statistical reliability.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda Prezidentimiz sportni rivojlantirish va uni ommaviyligini oshirish tug'risida katta g'amxurlik qilib kelmokda. Bu borada sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni ko'ramizki, ular sportchini tayyorlash jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatadilar va trener bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifalarni qo'yimoqda. Bu vazifalar esa, o'z navbatida, mashg'ulotlar jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakl va usullarini izlab topish zaruratini yuzaga chiqarmasdi. Biz bilamizki, sportning porloq kelajagi sport zahiralari doirasining kengligi va sifatiga bevosita bog'liqdir. Binobarin, yurtimiz sportini jahon maydoniga olib chiqish, talaba yoshlar sportini ilmiy asosda tashkil qilish va bu borada samarali vosita va usullarni ishlab chiqib, mashg'ulot jarayoniga joriy etish muhim vazifalardan hisoblanadi. Sport turlarida ham barcha sport turlari kabi umumiy jismoniy tayyorgarlik shug'ullanuvchilarning bazaviy tayyorgarligi negizi hisoblanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik zamirida texnik, taktik, funksional va psixologik, intellektual va boshqa tayyorgarlikning puxta egallanganligi bilan muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikni o'z ichiga oladi ular sportchilarni ham xar tomonlama rivojlanishi uchun zarur bo'lgan ixtisoslashtirilgan sifatlarning namoyon bo'lishini ta'minlaydi. Sportchi shakllanishining ilk bosqichidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik shunday poydevor hisoblanadi. Bu sportchiga o'z maxoratini takomillashtirishda zarur bo'lgan xarakteristikalar va jismoniy sifatlarning har xil turlarini hosil qilishga imkon yaratadi. Ammo, shunday bo'lsada bugungi talaba-yoshlarni jismoniy tayyorgarlik darajasi ularning kunlik turmush tarzi o'rganilganda bandlik darajasi ko'prok kompyuter o'yinlari bilan mashg'ul bo'lib harakatlarni bajarishga kam vaqt sarflashlari kuzatilmoqda. Bu esa ularni salomatlik darajasini pasayishga olib kelish ehtimolini ko'payishiga sabab bo'ladi. Natijada ularda turli kasalliklar kelib chiqish ehtimoli ko'payib bormoqda. Albatta bunday holatni oldini olishda jismoniy tarbiya va sportni o'rni beqiyos bo'lib ular bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni ilmiy asosda tahlil etish sohada dolzarb vazifalardan sanaladi.

Tadqiqodning maqsadi: Oliy o'quv yurtlari talaba-yoshlarni jismoniy tayyorgarligini aniqlash. Tadqiqod vazifalari: Oliy o'quv yurtlari talaba-yoshlarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish. Oliy o'quv yurtlari talaba-yoshlarni jismoniy tayyorgarligini aniqlashdan iborat. Yuqori natijalarga erishish uchun jismoniy

tarbiya va sportdagi barcha vositalar, jismoniy mashqlar shuningdek mashg'ulotlar davomida vositalarning keng ishlab chiqilgan arsenalaridan foydalanib kelinayotganligi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini samaradorligini oshirishga imkon berishi taqsimga sazavor ammo, bugungi kunda kompyuter texnologiyalarini har bir soxaga kirib kelishi malakali sportchilarni tayyorlash tizimiga ham o'z ta'sirini ko'rsatmasdan qolmaydi. Biz yuqoridagilarni inobatga olib oliy o'quv yurti talabalarini jismoniy tayyorgarligini aniqlash va uni takomillashtirish bo'yicha metodikani ishlab chiqish yuzasidan pedagogik tajriba o'tkazishga e'tibor qaratdik. Pedagogik tajribaga tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilaridan 50 nafarini jalb etdik. Unga ko'ra, talaba-yoshlarni jismoniy tayyorgarligini aniqlashda maxsus testlar arsenalidan 7 tasidan foydalanildi. Yani tezkor kuchini 100m masofaga yugurish, joydan turib uzunlikka sakrash, 4x10 masofaga mokisimon yugurish, maxsus chidamlilik darajasini 3000m yugurish, qo'l kuchini aniqlashda qo'llarni bukib yozish hamda arqonda sakrash va kuch tayyorgarligini turnikda tortilish test sinovlari talaba-yoshlardan olindi. Olingan natijalar 1-2 jadvallarda

1-jadval

Tajriba boshida tajriba guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi (n=25)

№	Ф.И.Ш	100m Yugurish(soniya)	4x10m (mokisimon yugurish)	3000m (daqiqqa soniya)	T, J, U, S (sm.ga)	Qo' llarni bukib yozishlar (marta)	Arqonda sakrash (1 daqiqa)	Turnikda tortinish (marta)
1	Abdurasulov Islombek	13,8	10,2	828	245	60	145	12
2	Abdurashidov Elyor	14,7	10,7	840	230	45	85	7
3	Abdullayev Javlonbek	14,3	9,8	858	230	42	108	10
4	Axmedov Ma'ruf	13,9	10,4	774	240	50	128	13
5	Bozorov Sherzod	13,3	10,2	810	200	35	116	10
6	Gadoyev Azizjon	13,1	9,8	738	250	55	142	15
7	Jumayev Doniyor	12,9	9,7	750	230	56	145	14
8	Malikov Jaxongir	12,8	10,3	816	240	54	136	13
9	Mardonov Laziz	14,1	10,9	888	210	32	108	8
10	Nazarov Shoxruxjon	14,6	11,3	942	200	52	112	6
11	Nosirov Axrorbek	13,1	9,6	750	230	44	120	7
12	Panjiyev Doston	13,4	10,2	744	230	48	134	9
13	Qo'ldoshev Abrorxon	15,1	11,4	780	215	36	123	6
14	Rahmatov Abdulaziz	13,6	9,7	792	230	50	130	10
15	Rixsixo'jayev Ismoilxo'ja	12,9	9,6	876	255	45	123	11
16	Ravshanov Davron	13,8	10,2	810	225	25	110	8
17	Soliyev Sardor	13,1	9,8	786	240	51	150	12
18	Tillaboyev Abdulaziz	14,5	11,2	978	215	26	96	7
19	Toshpo'latov Muhammadqodir	12,8	9,7	852	235	65	146	12
20	Toshmamatov Sayfiddin	14,2	10,3	912	230	48	124	12
21	Valiyev Amrullo	12,9	10,1	828	215	52	118	10
22	Yavkashev Shahzod	14,8	10,7	894	200	34	103	7
23	O'roqov Elnur	14,1	11,1	930	220	46	126	11
24	Abdumanapov Boxodir	13,4	9,6	888	230	45	114	8
25	Yuldashev Muslim	14,8	10,7	876	210	33	90	6
	\bar{X}	13,76	10,2 9	837,6 0	226,20	45,16	121,2 8	9,76
	σ	1,51	1,03	100,4 3	29,35	6,31	15,74	1,17
	V, %	10,97	9,98	11,99	12,98	13,97	12,98	11,99

Tajriba boshida nazorat guruhi sinaluvchilarini jismoniy tayyorgarlik darajasi
(n=25)

№	F,I,SH	100m Yugurish(soniya)	4x10m (mokisimon yugurish)	3000m (daqiqqa soniya)	T,J,U,S (sm.ga)	Qo‘llarni bukib yozishlar (marta)	Arqonda sakrash (1 daqiqa) (marta)	Turnikda tortinish (marta)
1	Abduvoxidov Behzod	12,7	9,5	750	240	53	132	8
2	Asatullayev Aziz	13,5	10,3	762	245	63	146	16
3	Eliboyev Elbek	15,4	10,9	912	230	57	96	10
4	Eshmatov Maxmud	13,8	10,6	888	230	49	123	9
5	Eshmanov Samandar	14,7	11,2	870	240	59	135	12
6	Fayziyev Sherbek	13,8	10,1	876	235	43	125	11
7	Ibroximov Akbarshox	13,7	10,4	816	220	47	143	9
8	Ismoilov Mirzabotir	14,6	10,1	942	215	46	124	10
9	Juraqulov Azamat	15,2	11,1	894	235	39	87	7
10	Kenjayev Allayor	13,1	9,5	816	250	36	152	10
11	Komiljonov Ollayor	14,5	10,1	792	225	32	74	7
12	Mamadiyorov Asqar	13,5	9,8	858	245	36	143	11
13	Mamayusupov Xumoyun	13,8	10	810	215	45	134	8
14	Mamidov Farrux	14,4	10,7	888	230	31	86	7
15	Narzullayev Nazarbek	13,9	9,8	828	250	48	138	14
16	Nuraliyev Behruz	13,8	11,2	810	215	34	119	7
17	Obidov Ravshan	14,8	11,3	930	210	44	108	8
18	Otamurodov Samandar	13,3	10,3	876	235	49	129	12
19	Rahmatov Komiljon	13,8	10,8	918	230	33	87	6
20	Temirov Elbek	14,2	9,9	756	245	42	84	9
21	Tulayev Safarbek	14,7	11,2	924	210	37	107	14
22	Halilov Jumabek	13,8	10,9	852	215	46	130	9
23	Xolbuvayev Farxod	13,9	10,3	750	230	39	133	10
24	Zokirov Qamariddin	14,4	10,4	870	245	35	94	7
25	Abduhakimov Salohiddin	13,3	9,8	786	250	56	138	7
	\bar{X}	14,02	10,41	846,96	231,60	43,96	118,68	9,52
	σ	1,48	1,00	98,07	29,15	5,97	14,94	1,10
	V, %	10,55	9,57	11,58	12,59	13,58	12,59	11,59

Olingan natijalar har ikkala guruhdagi talaba-yoshlarni jismoniy tayyorgarlik darajasini bir xilda shakllanganligidan darak beradi. Bu esa tajribaga jalb etilgan talaba yoshlar barcha ko'rsatkichlar bo'yicha jismoniy tayyorgarligini bir xilda shakllanganligini ko'rsatadi.

3-jadval

Pedagogik tajriba boshida Tajriba va nazorat guruhlarini sinalluvchilarini jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari statistik qiymatlarini solishtirish.

	Tajriba guruhi			Nazorat guruh			Абс	нис, %	Т	Р
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %				
1	13,76	1,51	10,97	14,02	1,48	10,55	0,26	1,92	0,62	>0,5
2	10,29	1,03	9,98	10,41	1,00	9,57	0,12	1,17	0,42	>0,6
3	837,60	100,43	11,99	846,96	98,07	11,58	9,36	1,12	0,33	>0,7
4	226,20	29,35	12,98	231,60	29,15	12,59	5,40	2,39	0,65	>0,5
5	45,16	6,31	13,97	43,96	5,97	13,58	1,20	2,66	0,69	>0,4
6	121,28	15,74	12,98	118,68	14,94	12,59	2,60	2,14	0,60	>0,5
7	9,76	1,17	11,99	9,52	1,10	11,59	0,24	2,46	0,75	>0,4
								1,98	%	

Olingan natijalarni yetakchi olimlar tomonidan berilgan ma'lumotlar bilan qiyosiy tahlil etilganda ular o'rtasida sezilarli farqlar 100m masofaga yugurish, joydan turib uzunlikka sakrash, 3000m masofaga yugurish sinovlarida farq borligi kuzatildi. Demak bu shundan dalolat beradiki talaba-yoshlarni jismoniy tayyorgarligini shakllanishida yetarlicha xato va kamchiliklar borligi aniqlandi.

Xulosalar

Olib borilgan pedagogik tajriba natijalari oliy o'quv yurtlari talaba-yoshlarini jismoniy tarbiya darslari va mashg'ulotlarini tashkil etishda ilmiy yondoshilmaganligini ko'rsatadi. Ikkinchidan talaba-yoshlarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajriba yuzasidan ilmiy uslubiy adabiyotlar respublikamizda yetishmasligi va olib borilgan tadqiqodlar etarlicha o'rganilmaganligi tajriba davomida aniqlandi. Oliy ta'lim talaba-yoshlarini jismoniy tayyorgarligi darajasi 1990-2010 yillardagi talaba-yoshlarni jismoniy tayyorgarligi darajasi nisbatan bugungi kunda past darajada shakllanganligini ko'rsatmoqda. Shu bois talaba-yoshlarni jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan tayyorgarlik dasturini izlab topish zarurligini ko'rsatadi. Bu esa soxadagi dolzarb muammolardan biri bo'lib uni bartaraf etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Olimov, M.S. "Yugurish turlarida yengil atletikachi talabalarni tayyorlashning ilmiy pedagogik asoslari" mavzusidagi pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi 2023 yil 2. Soliyev, I. R. Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish. (2020). 3. M.S. Olimov. O'rta masofaga yuguruvchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish. Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 1-son (2021-yil, fevral). Issn 2181-6883. Buxoro – 2021. 4. M.S. Olimov. Yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlanishi va boshqarish texnologiyasi Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 3-son (2021-yil, iyun). Issn 2181-6883.