

CHAQIRIQQACHA HARBIY TA'LIM FAKULTETI 1-BOSQICH TALABALARINING JISMONIY TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARI DINAMIKASI

Junaydullayev Mels Asliddin o'g'li
Buxoro davlat universiteti mustqil izlanuvchisi
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.04.1.026>

Annotatsiya: Yurtimizda bo'lajak harbiy mutaxasislarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, mamalakatimiz harbiy qudratini oshirish, yosh kursantlarning jismoniy sifatlari rivojlanganligini to'g'ri baholash va ular bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning samaradorligini oshirib borish asosiy vazifalardan biri bo'lib qolmoqda. Ushbu maqola chaqiriqqacha harbiy ta'lim fakulteti 1-bosqich talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajalari ko'rsatkichlarini aniqlash bo'yicha qabul qilingan pedagogik test natijalari va ularda jismoniy sifat ko'rsatkichlarining rivojlanish dinamikasiga doir ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy sifatlari, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chidamkorlik, jismoniy tayyorgarlik, rivojlanish ko'rsatkichlari, Oliy harbiy ta'lim muassasalari, 400 metr ga yugurish, 10x10 m ga mokisimon yugurish.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Жунайдуллаев Мэлс Аслиддин угли
Независимый соискатель Бухарского государственного университета

Аннотация: Улучшение физической подготовленности будущих военных специалистов в нашей стране, увеличение военной мощи нашей страны, правильная оценка развития физических качеств юных курсантов и повышение эффективности тренировок с ними остается одной из важнейших задач. В статье представлены результаты педагогического тестирования по определению показателей уровня физической подготовленности курсантов военно-воспитательного факультета I курса и данные о динамике развития физических качественных показателей.

Ключевые слова: Физические качества, сила, ловкость, гибкость, выносливость, физическая подготовка, показатели развития, Высшие военные учебные заведения, бег на 400 метров, челночный бег 10x10 м.

DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF THE 1ST YEAR STUDENTS OF THE FACULTY OF MILITARY EDUCATION

Junaydullaev Mels
Independent researcher of Bukhara State University

Abstract: Improving the physical fitness of future military specialists in our country, increasing the military power of our country, correctly assessing the development of the physical qualities of young cadets and increasing the effectiveness of training with them remains one of the most important tasks. The article presents the results of pedagogical testing to determine indicators of the level of physical fitness of first-year students of the military educational faculty and data on the dynamics of the development of physical quality indicators.

Key words: Physical qualities, strength, agility, flexibility, endurance, physical fitness, development indicators, Higher military educational institutions, 400-meter run, 10x10 m shuttle run.

KIRISH: Hozirgi globallashtirish davrida barcha sohalar qatorida harbiy ta'lim tizimini modernizatsiyalash, mazkur tizimda zamonaviy bilim, ilg'or xorijiy tajribalar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini keng joriy etish zaruriyatga aylandi. Ayni vaqtda harbiy ta'lim tizimida milliy o'zlikni anglash va jangovar ruhni, vatanparvarlik tarbiyasini

kuchaytirish, harbiy xizmatchilarning intellektual salohiyatini yuksaltirish ham davlatimizning doimiy e'tiborida. Qolaversa, mamlakatimiz mudofaa qobiliyatini mustahkamlash, yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, armiya va xalq birligini ta'minlash borasida joylardagi davlat hokimiyati organlarining rolini oshirish bo'yicha ishlar butunlay yangi sifat bosqichiga ko'tarildi.

Yurtimizda bo'lajak harbiy mutaxassislarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, mamlakatimiz harbiy qudratini oshirish bugungi kunda o'ta muhim masalalardan biri hisoblanadi. Oliy harbiy ta'lim muassasalarida tahsil olib kelayotgan yosh kursantlarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini to'g'ri belgilash va ularning samarasini oshirib borish, rivojlanish hamda yuksalishning asosiy ustuvor yo'nalishlardan biri bo'lib kelmoqda[1,2,5]. Albatta bugungi kunda yurtimizda bo'lajak harbiy ta'lim mutaxassislarini tayyorlash va ularni kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga a'lohida e'tibor va qulay imkoniyatlar yaratib berilmoqda. Buxoro davlat pedagogika instituti harbiy ta'lim fakultetida tahsil olib kelayotgan 1-bosqich talabalarining amaliy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida o'tayotgan nazariy va amaliy darslari talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniqlash, jismoniy sifat ko'rsatkichlarini o'sib borish siklogrammalarini shakillantirish imkoniyatini beradi. Jismoniy sifatlarning takomillashib borishi va rivojlanish darajalarini tekshirish maqsadida ko'plab olimlarimiz o'z taqqiqot ishlarini olib borishgan[2,3,4,5,7]. Ammo o'tkazildan tadqiqot ishlariga qaramay harbiy oliy ta'lim muassasalarida tahsil olib kelayotgan yosh talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajalarida sezilarli darajada yuksalish jarayonlari davomli bo'lmayotganligi aniqlandi. Bu esa yangi amaliyotlarning qo'llanilishi lozimligini anglatadi. O'tkazilgan tadqiqot natijalarining asosiy dolzarbligi Buxoro davlat pedagogika instituti harbiy ta'lim fakultetida tahsil olib kelayotgan 1-bosqich talabalarining amaliy jismoniy tayyorgarlik darslarini tizimli tashkil etish masalalari, ulardagi funksional tayyorgarliklarini hisobga olgan holda kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlariga to'g'ri yo'naltirish zaruriyati borligi ahamiyatlidir. Jismoniy sifat ko'rsatkichlari jumladan kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi sifatlarning rivojlanish darajalarini aniqlash orqali kelgusida yuksak harbiy tayyorgarlik natijalarni qayd etish masalalari ko'zda tutilgan.

ISHNING MAQSADI harbiy ta'lim muassasalarida tahsil olib kelayotgan 1-bosqich talabalarining jismoniy sifat darajalarini aniqlash va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash.

TADQIQOT METODLARI: Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, matematik statistik tahlil, anketa so'rovnomalari, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, psixologik nazorat.

NATIJALAR VA MUNOZARA: Ta'kidlash joizki, harbiy xizmatchilarning jangovar tayyorgarligi ko'plab omillar bilan ta'minlanadi, ular orasida jangovar tayyorgarlikning eng muhim predmetlaridan biri va O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlar shaxsiy tarkibini jangovar takomillashtirish tizimining ajralmas qismi bo'lgan kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik alohida o'rin tutadi.

Harbiy xizmatchilarni jismoniy tarbiyalash asoslarini, jismoniy tarbiyani boshqarish mazmunini, jismoniy tayyorgarlikning tashkiliy asoslarini va jismoniy tayyorgarlikni ta'minlashda asosiy e'tibor nafaqat tarbiyaviy masalalarning mohiyatini chuqur tushunishga, balki harbiy ta'lim fakultetida jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish bo'yicha amaliy ko'nikmalarni singdirish iborat jarayon bo'lib hisoblanadi.

Qo'shinlarning jismoniy tayyorgarligida harbiy xizmatchilarning jismoniy holatiga zamonaviy jangovar sharoitlarning doimiy o'zgarib turadigan talablari, tegishli mansabdor shaxslarning harbiy xizmatchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonini boshqarishdagi faoliyati va jismoniy mashqlarni bajarishning real imkoniyatlari o'rtasidagi bog'liqlik va munosabatlar. Harbiy xizmat sharoitida shaxsiy tarkibni takomillashtirish hal qiluvchi ahamiyatga ega [[4,5,7]].

Hozirgi vaqtda sport natijalarining jadal o'sishi mazkur sohada zamon talablariga javob beradigan o'quv-mashg'ulotlar tizimini optimallashtirishning zamonaviy vosita va usullarni izlab topish talabini qo'yimoqda.

Chaqiriqqacha harbiy ta'lim fakulteti 1-boqich talabalarining jismoniy tayyorgarlik dinamikasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan tajriba natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

Chaqiriqqacha harbiy ta'lim fakulteti talabalarining umumiy jismoniy tayyorgarlik rivojlanganligiga ko'ra quyidagi natijalarni ko'rsatdi. Unga ko'ra 1-bosqich talabalarining Tezkorlik jismoniy sifati rivojlanganligini aniqlash uchun qabul qilingan 400 m. ga yugurish testi natijalari bo'yicha nazorat guruhining o'rtacha natijasi $2.15 \pm 5,54$ s. ni, tadqiqot guruhi esa $2.24 \pm 4,42$ s. ni tashkil qildi, mazkur 1-bosqich talabalarining tezlik sifati rivojlanishi qiyosiy solishtirilganda, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi ($p > 0,05$) ga teng.

Bo'lajak harbiy talim mutaxassislarida chidamlilik jismoniy sifati rivojlanganligini aniqlash uchun o'tkazilgan 3 kilometr ga yugurish mashqi nazorat guruhining o'rtacha $14.1 \pm 4,24$ natijani qayd etgan bo'lsa $2.15 \pm 5,54$ s. ni, tadqiqot guruhi $14.6 \pm 2,15$ natijaga erishdi tashkil qildi, mazkur 1-bosqich talabalarining chidamlilik sifati rivojlanishi qiyosiy solishtirilganda, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi ($p > 0,05$) ga teng.

Chaqiriqqacha harbiy ta'lim fakulteti 1-bosqich talabalarining chaqqonlik sifati rivojlanish dinamikasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha bo'ldi.

Unga ko'ra 1-bosqich talabalarini 10×10 metr ga mokisimon yugurish (soniya) bo'yicha natijalari o'rtacha 14.3 ± 1.4 s. ni nazorat guruhi talabalarini qayd etgan bo'lsa, 14.1 ± 1.5 s. ni tadqiqot guruhi talabalarini qayd etgani aniqlandi. Ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi ($p > 0,05$) ga teng.

1-jadval

Buxoro davlat pedagogika instituti Chaqiriqqacha harbiy ta'lim fakulteti talabalarining jismoniy

tayyorgarligi (1-bosqich)

№	Jismoniy tayyorgarlik testlari	NG (n=32)		TG (n=32)		Farqi %	t	P
		$\bar{Y} \pm \delta$	V %	$\bar{X} \pm \delta$	V %			
1	400 metr ga yugurish mashqi (Daq/son)	$2.15 \pm 5,54$	12.8	$2.24 \pm 4,42$	14.3	1,5	1,42	$> 0,05$
2	3 kilometr ga yugurish mashqi. (Daq/son)	$14.1 \pm 4,24$	25.1	$14.6 \pm 2,15$	17.3	8,2	1,93	$> 0,05$
3	10×10 m ga mokisimon yugurish (Kuper testi) (Soniya)	14.3 ± 1.4	21.5	14.1 ± 1.5	19.2	2,3	1,72	$> 0,05$
4	Turnikda tortilish (marta)	$12.4 \pm 4,2$	14.8	$13.8 \pm 5,1$	15.0	1,8	1,59	$> 0,05$
5	Kuch chidamliligini baholash (Kuper) testi: qo'llarni bukib yozish (marta)	$28.1 \pm 7,2$	17.3	$31.6 \pm 8,4$	15.0	2,3	1,82	$> 0,05$
6	Turgan joyidan uzunlikka sakrash, m. (Santimetr)	$172.4 \pm 27,4$	18.4	$180.7 \pm 24,9$	15.3	3,1	1,62	$> 0,05$
7	Granata uloqtirish, m. Metr/ santimetr	$32.4 \pm 12,1$	27.3	$31.8 \pm 10,4$	21.3	6,0	1,88	$> 0,05$
8	Burslarda burchak bo'lib tayanish, (sek.)	5.1 ± 1.8	16.1	5.3 ± 1.5	15.4	1,3	1,84	$> 0,05$

Bo'lajak harbiy talim mutaxassisligi 1-bosqich talabalarining kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlari rivojlanganligini aniqlash uchun o'tkazilgan Turnikda tortilish pedagogik testlash natijalari mos ravishda o'rtacha nazorat guruhi talabalari $12.4 \pm 4,2$ tani, tadqiqot guruhi talabalari natijalari esa $13.8 \pm 5,1$ ta tashkil etdi.

Chaqiriqqacha harbiy ta'lim fakulteti 1-kurs talabalarining Kuch-chidamliligini baholash (Kuper) boyicha qabul qilingan qo'llarni bukib yozish testi nmatijalariga ko'ra nazorat guruhi talabalari $28.1 \pm 7,2$ ni, tadqiqot guruhi talabalari esa $31.6 \pm 8,4$ natijani qayd etdi.

1-kurs talabalarida portlovchi kuch jismoniy sifatining rivojlanganligini aniqlash uchun qabul qilingan Turgan joyidan uzunlikka sakrash testida nazorat guruhi talabalari 172.4 ± 27.4 ni, tadqiqot guruhi talabalari 180.7 ± 24.9 natijani qayd etdi.

Maxsus kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlarini rivojlanganligini aniqlash uchun qabul qilingan granata uloqtirish testi natijalariga ko'ra nazorat guruhi talabalari $32.4 \pm 12,1$ m.ni, tadqiqot guruhi talabalari $31.8 \pm 10,4$ m.natijani qayd etdi.

Chaqiriqqacha harbiy ta'lim fakulteti 1-bosqich talabalarining Burslarda burchak bo'lib tayanish testi bo'yicha nazorat guruhi talabalari 5.1 ± 1.8 natijani qayd etgan bo'lsa, tadqiqot guruhi talabalarining natijalari 5.3 ± 1.5 ni tashkil qilib, 1-bosqich talabalari orasidagi statistik farqlar ishonchligi mos ravishda $p > 0,05$ ga teng bo'ldi.

XULOSA VA TAVSIYALAR

Chaqiriqqacha harbiy ta'lim fakultetida tahsil olib kelayotgan 1-bosqich talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, rivojlanish darajalari, funksional holatlari, ularda kechayotgan psixologika jarayonlari yosh xususiyatlariga nisbatan sust darajada rivojlanib borayotganligi aniqlandi. Jismoniy sifat darajalarining pastligi mashg'ulot jarayonlarining noto'g'ri olib borilayotganidan dalolat beradi. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik dars mashg'ulotlari hamda sport to'garaklarida yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda ko'rgazmaliylik tamoyillari va qat'iy tizimlashtirilgan mashg'ulot usulublaridan foydalangan holda dars mashg'ulotlarining izchilligini saqlash, funksional jihatlarni hisobga olib mashqlarni bosqichma bosqich amalga oshirish, sport turlari elementlarini qo'llagan holda mashg'ulotlarni olib borish, shuningdek yangi innovatsion texnologiyalardan unumli foydalanib mashg'ulot jarayonlarini tizimli joriy etish zaruriyati borligi aniqlandi.

Chaqiriqqacha harbiy ta'lim fakultetlarida tahsil olib kelayotgan talaba yoshlarning kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini bosqichma bosqich jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, jinsi, yoshi va psixologik holatlarini hisobga olgan holda amalga oshirishning taminlanishi ko'zlangan maqsadga erishish yo'lida asosiy vazifalardan biri bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. – Т., 2004. -22-26с.

Абдуллаев, М.Ж. (2018). Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир энгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси. Фан-Спортга, (2), 13-15.

Abdullaev, M.J. (2020). Characteristicsages. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 8(11).

Abdullayev, M.J., Berdiyev, O.I., & Omonova, N. R. (2021). Methodology Of Organization Of» Physical Education And Sports» Lessons In Higher Educational Institutions. The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI, 3(02), 312-320.

Abdullaev M. J. Methodology of application games in the training of young athletes // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 2020. – Т. 8. – №. 11.

Abdullaev M. J. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – Т. 8. – №. 11.

Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теор. и практ. физ. культ, - Т., 1995.-2-7 б.

Богданова В.А. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников. Автореф. дис. кан. пед. наук. Тюмень, 2001. - 22 с.

Губа В.П. Оценка физического развития детей по данным морфологических наблюдений // Теория и практика физической культуры, №3. – М., 1998. – С. 32-33.

Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар. расцвета, 1978. – С. 88.

Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры, -№ 3. – М., 1990. – С.15-17.

Tajibaev, S. S., Abdullaev, M. J., Niyazov, A. T., & YuNiyazova, O. (2020). This article scientifically analyzes and substantiates the methodology of using movement games in the development of physical and psychological training of 11-12-year-old athletes in the primary training group. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(6), 2907-2914.

Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дис. д-ра пед. наук. – Т., 1995. – 42 с