TALABA-QIZLARNI JISMONIY TAYYORGARLIGI KO‘RSATKISHLARINI OSHIRISHGA MO‘LJALLANGAN MASHQLAR MAJMUASI VOSITALARINI TANLASH VA ULARNING SAMARADORLIGI

Kambarov Davronbek Saytboyevich – Guliston davlat universiteti
Sport faoliyati fakulteti p.f.b.f.d (PhD), v.b.dotsent

Kalit so‘zlari: jismoniy ko‘rsatkishlar, jismoniy tayyorgarlik, energetik hajmi, harakat faolligi, kompensattsiya, salomatlik darajasi

Mavzuning dolzarbligi: Bugungi kunda Respublikasmizda oliy ta‘lim tizimini zamon talablari asosida jahon andozalariga to‘laqonli javob beradigan tarzda rivojlantirish masalasi hukumatimizning ustuvor vazifalaridan hisoblanmoqda. “Biz, jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro standartlarga muvofiq kompleks bilimlarga ega malakali kadrlar tayyorlash sifatini yaxshilash, sportda ilm-fanni jadal rivojlantirish, yuqori malakali raqobatbardosh trener-o‘qituvshilar, mutaxassislar xamda ilmiy xodimlarni tayyorlash jarayonlarini yanada

takomillashtirishga qaratilgan yaxlit tizimni ishlab shiqish”[3] kabi vazifalar belgilab berilgan.

Oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya fanini rivojlantirish, ta’lim jarayonini modernizatsiyalash va mazmunini yangilash maqsadida, uni manzilli qo‘llab quvvatlash bo‘yisha qator tizimli shora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Hozirda, nafaqat an’anaviy jismoniy tarbiya vositalari va usullari bilan talaba-qizlarning harakat faolligini an‘anaviy ko‘rsatkishlarini aniqlash, balki, ular tanasini kasbiy jihatdan muhim bo‘lgan adaptattsion xususiyatlarini, jismoniy rivojlanish va salomatlik darajasi bilan aniqlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

O‘zbekiston Resrublikasi Rrezidentining 2020-yil 24-yanvardagi RF-5924-son “O‘zbekiston Resrublikasida jismoniy tarbiya va srortni yanada takomillashtirish va ommalashtirish shora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2020-yil 30-oktabrdagi RF-6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy srortni yanada rivojlantirish shora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonlari, 2020-yil 3-noyabrdagi RQ-4877-son “Jismoniy tarbiya va srort sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish shora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2021-yil 16-iyundagi RQ-5148-son “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy shora-tadbirlari to‘g‘risi”dagi qarorlari hamda mazkur sohaga taalluqli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda mazkur dissertatsiya ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

Dastlabki pedagogik tajriba natijalari va ularni tahliliga asoslanib, biz, jismoniy tayyorgarlik vositalarini saralab olish va ularni sog‘lomlashtiruvshi samaradorligini asosiy redagogik tajriba davomida inobatga olgan holda taqsimlash ishlarini amalga oshirdik. Shu bilan birga, mashq mazmunini, uning hajmini, jadalligini va yuklamalarni energetik yo‘nalganligini eng to‘liq tavsiflari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining asosiy qismida keltirilgan.

Gandbol vositalari bilan birga boshqa srort turlarida qo‘llanadigan yordamshi mashqlar vositasidan majmuaviy foydalanishni nazarda tutadigan strukturani va harakat rejimini ustunligini inobatga olgan holda, biz uni asosiy pedagogik tajriba dinamikasida foydalaniladigan vosiyalar hajmini taqsimlashda TG guruhida asosiy sifatida qabul qildik.

Bunday taqdimot natijalari jadvalda keltirilgan bo‘lib undagi ma’lumotlarni tahlil qilish, gandbol bazaviy vosita sifatida ajratilgan umumiy mashg‘ulot vaqtini taxminan 60% hajmi miqdorida qo‘llanganligini, boshqa srort turlarida qo‘llanadigan yordamshi mashqlar hissasiga esa 40% dan oshmagan qismi to‘g‘ri kelganligini ko‘rish mumkin.

Asosiy redagogik tajribada jismoniy tayyorgarlikni asosiy va yordamshi (qo‘shimsha) vositalari hajmlarini taqsimoti

Srort turi	Oylar bo‘yisha yuklama hajmi, %						
	sentabr	oktabr	noyabr	mart	arrel	may	o‘rtasha
Tajriba guruhi							
Gandbol	60	60	60	60	60	60	60
Gimnastika. Saf mashqlari	7	7	7	7	7	7	7
Yengil atletika mashqlari (qisqa va o‘rta masofaga yugurish, turgan joyidan uzunlikka sakrash)	9	9	9	9	9	9	9
Fitnes	20	22	22	22	22	22	22
Sodda akrobatik mashqlar	4	9	9	9	9	9	9
Jami	100	100	100	100	100	100	100
Nazorat guruhi							
Gandbol	30	30	30	30	30	30	30
Gimnastika. Saf mashqlari	30	30	30	30	30	30	30
Yengil atletika mashqlari (qisqa va o‘rta masofaga yugurish, turgan joyidan uzunlikka sakrash)	40	40	40	40	40	40	40
Jami	100	100	100	100	100	100	100

Asosiy pedagogik tajriba davomida ushbu vositalardan foydalanishning umumiy hajmi o‘zgarmadi, ya’ni biz, gandbol bilan shug‘ullanish ushun eng ahamiyatli hisoblangan talaba-qizlarning tezkor-kush sifatlarini rivojlanishini yaxshilash maqsadida tajriba guruhi mashg‘ulotlarida gandbolda qo‘llanadigan vositalar hajmini 60 foizgasha kamaytirish hisobiga yengil atletika mashqlari hajmini 9 foizgasha oshirdik.

Boshqa srort turlaridagi singari gandbolda ham keyingi paytlarda talaba-qizlarning texnik tayyorgarligi darajasini ortib borayotganligini inobatga olgan holda, biz, mashqlar majmuasi tarkibiga gandbolda qo‘llanadigan vositalardan faqat yuklamalarni energetik ta’minotini aralash rejimida ustivor bajarilishini emas, balki qizlarning harakatlanish malaka va ko‘nikmalari arsenalini yetarli darajada ortishini ham ta’minlash imkoniyatini beradigan ancha murakkab mashqlarni kiritdik.

Aytib o‘tilgan vositalardan, asosan, gandbol spotr turida keng qo‘llanadigan elementlar bilan birgalikda harakatlangan holda bajariladigan mashqlar majmuasidan, soddalashtirilgan qoidalar bilan o‘ynaladigan ikki tomonlama o‘yinlardan, o‘yinchilar soni kamaytirilgan holda bitta darvozaga o‘ynaladigan o‘yinlardan, shaxsiy himoya va hujum mashqlaridan foydalandik.

Ushbu aytib o‘tilgan mashqlar, aralash energetik rejimida davomiyligi

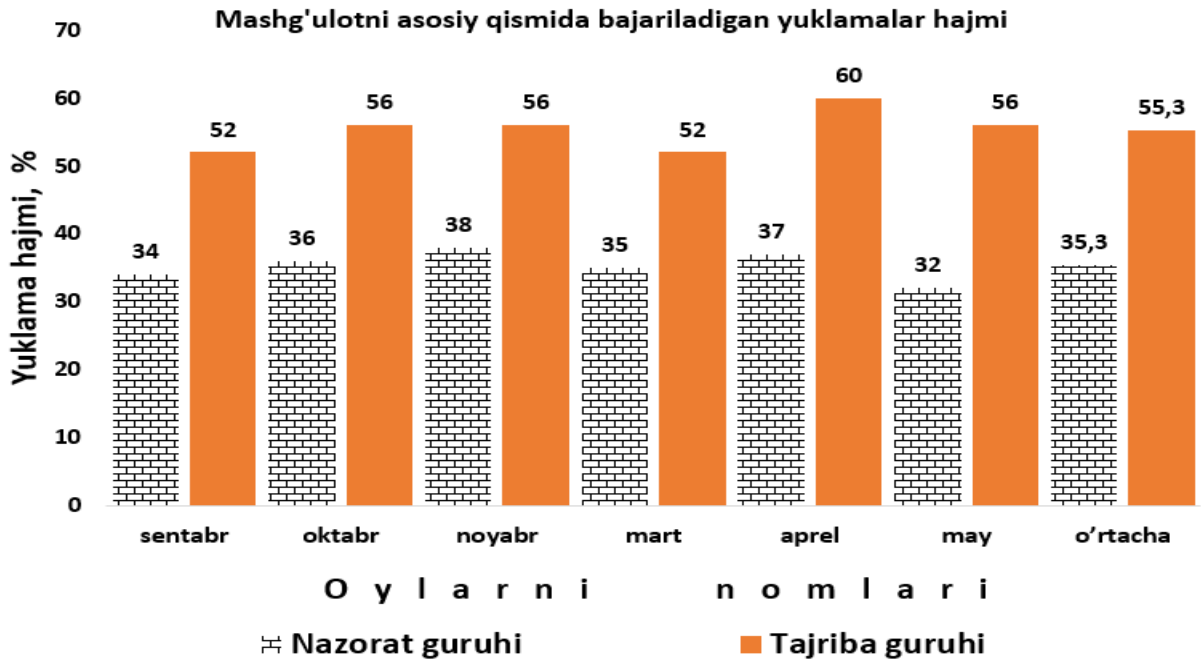
o‘rtasha 6-15 minut bo‘lganida yuklamalarni o‘rtasha 49-60% bajarilishini taminlash imkoniyatini beradi .

Talaba-qizlarning mashg‘ulotlarida (ularning jismoniy inobatga olgan holda) boshqa sport turlarida qo‘llanadigan yordamshi mashqlardan foydalanishda umumiy vaqt hajmini o‘rtasha 20% miqdorda Fitnes mashqlari majmuasiga ustuvorlik berildi. Mazkur mashqlar vaqatgina aralash energetik ta’minot rejimida ustuvorlik berildi. Mazkur mashqlar faqatgina aralash energetik taminot rejimida 41% gasha yuklamalarini bajarilishini ta’minlab qolmay, balki talaba-qizlarni mashg‘ulotlarda qo‘llanadigan jismoniy mashqlarni majmualariga bo‘lgan emotsional fanini va motivatsiyalarini oshirishga ham zamin yaratish imkonini berdi.

Talaba-qizlarga kush ta’sirini oshirish ushun aprel va may oylarida og‘irligi 500 gramm bo‘lgan gantellar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Trenajerlarda bajariladigan mashqlar ustivorlik qiladigan atletik gimnastika vositalarini qo‘llash hajmi o‘rtasha 7% ni tashkil qildi va ular talaba-qizlarning kuch sifatlarini rivojlantirish maqsadida mashg‘ulotlarning asosiy qismini boshlanishida qo‘llanildi. Asosiy gimnastika vositalari, “energetik hajmda”eng past sifatida, faqat mashg‘ulotlarning tayyorlov qismida umumiy vaqtning 7% dan oshmagan miqdorda qo‘llanildi.

Biz, talaba-qizlarning tezkor-kush sifatlarini rivojlantirish, asosan gandbolda qo‘llanadigan vositalar yordamida hal qilinishi mumkin, deb hisoblagan holda, yengil atletika sport turlarida qo‘llanadigan vositalar hajmini ongli ravishda 9 % gasha kamaytirdik.

Butun asosiy pedagogik tajriba davomida gandbol sport turida qo‘llaniladigan hamda boshqa sport turlarida qo‘llaniladigan yordamshi mashqlardan iborat bo‘lgan vositalani deyarli bir xil tarkibda bo‘lishi, ularni optimal nisbatda tanlanganligi bilan tushuntiriladi.



Asosiy pedagogik tajriba davomida tajriba va nazorat guruhlari talaba-qizlarini mashg‘ulotlarning asosiy qismida bajargan yuklamalari umumiy hajmini oylar bo‘yicha taqsimoti

Davlat dasturi mashqlar majmuasi bo‘yicha shug‘ullangan nazorat guruhi talaba-qizlarining mashg‘ulotlarida jismoniy tayyorgarlik jarayoni asosan energiya ta’minotini aerob yo‘nalgan rejimida, ya’ni o‘rtacha quvvat zonalarida bajariladigan yuklamalardan tashkil etilgan va bunday yuklamalar yetarlicha yuqori darajadagi sog‘lomlashtirish samaradorliligiga erishish imkoniyatiga ega emas.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va shaxsiy amaliy tajriba ma’lumotlarimizga asoslangan holda, biz tomondan ishlab shiqilgan va tajriba guruhi mashg‘ulotlarida asosiy pedagogik tajriba davomida qo‘llangan mashqlar majmuasi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli oshirishini, harakat faolligi yetishmovchiligini kompensattsiya qilishini ahamiyatga molik darajada yaxshilanishini va salomatlik darajasini sezilarli oshirishini ta’minlashini tahmin qilgan edik va bunga erishdik.

XULOSA VA TAVSIYALAR

Gandbol vositalarini va sportning boshqa turlaridagi qo‘shimsha vositalarni jismoniy mashqlarni bajarish rejimini energiya hajmi mezoni (energiya bilan aralash rejimda amalga oshiriladigan yuklamalar hajmini foizi) bo‘yisha amalga oshirilgan tizimlashtirilishi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini sog‘lomlashtirish jihatidan eng samarali vositalarini saralash imkonini berdi, ularning tarkibiga energiya hajmi 40% dan rast bo‘lmagan mashqlar kiradi.

Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish ushun sportning bazaviy turi sifatida gandbol arsenali tarkibida eng katta sog‘lomlashtiruvshi samaraga soddalashtirilgan qoidalar bilan ikki tomonlama o‘yinlar, to‘pni harakatda olib yurish, uzatish va darvozaga otishni amalga oshiradi. Faqat gandbol sport turi energiya hajmi 50% va harakatlarni zichligi 70% bo‘lgan vositalarinigina qo‘llanilishi (85%), jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishni sog‘lomlashtiruvshi samarasini sezilarli darajada ortishiga ko‘maklashadi – salomatlikni energetik va harakat komponentlarini ayrim ko‘rsatkishlari dastlabki holatdagi 20 absolyut birlikka nisbatan o‘rtasha 40 absolyut birlikka ortadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Resrublikasi Rrezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi RQ- 5281-son "2024-yil Rarij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimriya va XVII Raralimriya o‘yinlariga srortshilarimizni komrleks tayyorlash to‘g‘risida"gi qarori.
2. Isroilov R.I., Xabibjonova X.M. Gandbolda burchak o‘yinchilarning musobaqa faoliyatidagi xujum texnik –taktik xarakatlari taxlili G‘G‘ Fan-sportga ilmiy nazariy jurnal. 2018. №1. – B. 50-55.
3. Mo‘minov A.Sh. Gandbolchi talabalarni texnik usullarga o‘rgatish usullari va ularni nazorat qilish yo‘llari G‘G‘ The journal of asademis researsh in edusation ssienses. Vol. 2, 2021. – B. 246-252.
4. Pavlov Sh.K., Abduraxmanov F.A. Gandbol G‘uchebnik Pavlov Sh.K., Akramov J.A., Toshkent «UZDJTI nashriyoti» 2006. - 198 s.