

TUGARAK MASHG'ULOTLARIGA SARALASHDA BOLALAR VA O'SMIR FUNKTSIONAL HOLATNI O'ZIGA XOS XUSSİYATLARI

Mirzayev Saidmaxmud

Namangan davlat universiteti sport faoliyati va jismoniy madaniyat kafedrası b.f.n dotsent

E-mail: MirzayevS@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13998719>

Annotatsiya: Maqola tugarak mashg'ulotlariga saralashda funktsional tayyorgarligini o'ziga xos xussiyatlari maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlili bolalar o'smirlarni jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlari shakllantirishda yakka kurashchilarini pedagogik texnologiya mashg'ulotlarida shtange va rufe testi tashkil etish yo'llari va uning uslublari keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: mashg'ulotlariga, saralashda, funktsional, tayyorgarligini, xos xussiyatlari, maxsus, jismoniy, tayyorgarligini, tahlili, bolalar va o'smir, shakllantirishda, pedagogik texnologiya, shtange, rufe, testi, uslub.

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В КЛАССИФИКАЦИИ ШКОЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мирзаев Саидмахмуд

Наманганский государственный университет, кафедра спортивной деятельности и физической культуры, к.э.н., доцент.

E-mail: MirzayevS@gmail.com

Аннотация: В статье обобщены особенности функциональной подготовленности в тренировке, проведен анализ специальной физической подготовленности, способы организации пробы со штангой и руфом и ее методы в педагогической технологии подготовки отдельных борцов при формировании показателей физического развития детей и подростков.

Ключевые слова: тренировка, сортировка, функциональный, подготовка, специфические характеристики, специальная, физическая, подготовка, анализ, дети и подростки, формирование, педагогическая технология, штанга, рufe, тест, метод.

SPECIFIC CHARACTERISTICS OF THE FUNCTIONAL STATUS OF CHILDREN AND ADOLESCENTS IN CLASSIFICATION FOR SCHOOL ACTIVITIES

Mirzayev Saidmakhmud

Namangan State University, Department of Sports Activity and Physical Culture, Ph.D.
associate professor

E-mail: MirzayevS@gmail.com

Annotation: The article summarizes the specific characteristics of functional fitness in training, analysis of special physical fitness, ways of organizing barbell and rufe test and its methods in pedagogical technology training of individual wrestlers in formation of physical development indicators of children and teenagers.

Keywords: training, sorting, functional, preparation, specific characteristics, special, physical, preparation, analysis, children and teenagers, formation, pedagogical technology, barbell, rufe, test, method.

ISHNING DOLZARBLIGI

Mashg'ulot va raqobat yuklamalari saviyasining doimiy va barqaror o'sishi jahon sportining rivojlanishida yetakchi tendensiya hisoblanadi. Yosh sportchilarni zamonaviy sog'lomlashtirish vositalaridan foydalangan holda tayyorlash samaradorligini oshirish va sportchilarni tayyorgarlik tizimini mustaxkamlash etish lozim. Jamiyat a'zosining jismoniy rivojlanganligiga mavjud ijtimoiy tuzum, undagi muhit, ijtimoiy sharoitning ta'siri muhim rol o'ynaganligi hozirgi kunda o'z isbotini topgan. Azal-azaldan insonlar o'z tanasining rivojlanganligi haqida bosh qotirib o'z davrning mavjud sharoiti, muhiti, nazariy bilimlari zahirasiga tayanganlar.

Yakka kurashchilarning jismoniy rivojlanishini tekshirish-gavda qismlarining shakli, hajmi va proporsiyalari haqida organizimning bazi bir imkomiyatlarini aniqlab beradi. Ko'p hollarda jismoniy rivojlanishning yaxshi davom etishi, jismoniy tarbiya va sport bilan chambarchas bog'liqdir. Albatta, yurtimizda yosh avlodni o'sib rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya va sportga juda ham katta e'tibor berilmoqda. Bunga misol qilib O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoev tomonidan 2021-yil 5-noyabrdagi "O'zbekiston Respublikasida 2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII-Paralimpiya o'yinlari dasturlariga kiritilgan sport turlaridan kelib chiqib sport turlarini yanada takomillashtirish va ommalashtirish to'g'risida"gi PQ – 5279 – sonli farmonini ko'rsatish mumkin.

TADQIQOT MAQSADI

Yakka kurashchilarning jismoniy rivojlanishiga jismoniy tarbiya va sportni turlari tasirini oshirish uchun ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan va yana olib borilmoqda. Biz ham ushbu tadqiqot orqali o'smir sportchilarning jismoniy rivojlanishiga kurash mashg'ulotlarini ta'sirini aniqlashga urindik. Ko'p hollarda sport mashg'ulotlarini o'tkazishga e'tibor kuchli bo'lsada sportchi o'smirlarni o'sib rivojlanishiga kam ahamiyat qaratiladi. Ayni vaqtda Paralimpiya, Osiyo va Paraosiyo o'yinlarida, jahon chempionatlarida va boshqa yirik xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi hamda yuqori natijalarga erishishini taminlash maqsadida sportchilar jismoniy rivojlantirishini nazoratga olish dolzarb masala deb hisoblaymiz.

Mazkur tajriba sinovda yakka kurashchilarning mashg'ulotlarda qayd etilgan pedagogik tajriba natijalari va ularning qiyosiy tahliliga asosan shuni takidlash mumkinki, ishlab chiqilgan va TG da 9 oy davomida muntazam qo'llanib borilgan eksperimental mazmunli mashqlar majmuasi va testlar yakka kurashchilarning ustuvor ahamiyatga loyiq jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarligini jadal va samarali o'sishiga erishildi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni aniqlash va rivojlantirishga qaratilgan mashqlar va biz tomonimizdan taklif etilgan testlar belbog'li kurashga xos texnik-taktik usullarni yanada yuksakroq natija bilan ijro etishga imkon yaratadi.

TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMASI

Mazkur sport turiga kurashchilarni jismoniy tayyorgarlikni aniqlash va jismoniy sifatlarni diagnostika qilish uchun pedagogik testlash metodlaridan foydalandik. Ularni quyidagi testlar guruhiga kiritdik: 1) antropometrik ko'rsatkichlarini aniqlash; 2) yurak-qon tomir tizimini parametrlari; 3) nafas olish tizimi ko'rsatkichlari; 4) umumiy jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun; 5) texnik va taktik tayyorgarlikni aniqlash uchun testlar majmuasidan foydalandik. Nafas olish tizimimini aniqlashda Shtange sinovi (son) va genchi sinovlaridan (son) foydalandik. Yurak-qon tomir tizimi holatini rufe testi (son) va ortostatik sinovlari (son) yordamida aniqladik. Ushbu test saralashda tutgan o'rni bolalarni yuklamalardan so'ng tiklanish jarayoni va yuklamalarga bardoshlilikni aniqlandi. Umumiy jismoniy tayyorgarligini aniqlashda, Gimnastika o'rindig'idan

oyoq tizzalarini bukmay oldinga egilish (sm), 30 metrga yugurish (son), Turnikda tortilish, polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta). Joyida turib uzunlikka sakrash (sm) kabi testlardan bolalarni umumiy jismoniy tayyorgarligini baholashda foydalandik. Maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlashda beldan oshirib tashlash unga tik turib ushlar holati ko'rsatish (son), beldan oshirib tashlash chapga tik turib ushlar holati (son), Aldamchi xarakterlar, beldan oshirib tashlash o'ng tomonni ko'rsatib chap tomonga tashlash (sek), Aldamchi xarakterlar, beldan oshirib tashlash chap tomonni ko'rsatib o'ng tomonga tashlash (son), O'ng elkaga oshirib tashlash tashlash (son), Chapga elkaga oshirib tashlash tashlash (son). Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini aniqlash maqsadida.

Mashg'ulotlarini tashkil qilish metodikasini, 10-11 yoshdagi jami 24 nafar bolalar orasida pedagogik tajribalar o'tkazildi. Tajribalarning barcha qatnashchilari (n=24) ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi (TG) va nazorat guruhi (NG) lari. Guruhlardagi sportchilar soni bir xil (n=24) tashkil qildi.

Maktab tahsil oluvchi bolalar va o'smirlar uchun mo'ljallangan an'anaviy dastur va nizom asosida, tajriba guruhida esa biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va taklif qilingan metodika asosida o'tkazildi (1jadvalga qarang).

1-jadval. Mashg'ulotni pedagogik tajriba boshida jismoniy rivojlanishi va jismoniy va maxsus tayyorgarligi ko'rsatkichlarining qiyosiy statistik tahlili (n=48)

Nazorat testlari	Tajriba guruhi n=24		Nazorat guruhi n=24		t	P
	($\bar{X} \pm \sigma$)	V	($\bar{X} \pm \sigma$)	V		
Shtange sinovi (s)	23,1±1,7	7,3	23,5±1,6	6,8	1,8	P>0,05
Genchi sinovi (s)	17,1±1,6	9,3	17,5±1,7	9,7	1,7	P>0,05
Rufe testi (s)	10,1±0,9	8,9	10,3±1,2	11,6	1,9	P>0,05
Ortostatik sinov (s)	7,8±0,7	8,9	7,9±0,8	10,1	1,3	P>0,05
Gimnastika o'rindig'i da oldinga egilish.(sm)	3,7±0,4	10,8	3,6±0,4	11,2	1,8	P>0,05
30 m. Yugursh	6,1±0,5	8,1	6,2±0,3	4,8	1,9	P>0,05
Turnikda tortilish (m)	4,6±0,3	6,5	4,7±0,5	10,6	1,6	P>0,05
Joydan turib uzunlik-ka sakrash (sm)	154,7±11,6	7,4	152,3±13,4	8,7	1,8	P>0,05
T-1 (s.)	10,7±1,1	10,2	11±1,1	10,1	1,9	P>0,05
T-2 (s)	10,2±0,9	8,8	10,1±0,9	8,9	1,1	P>0,05
T-3 (s)	11,1±1,3	11,7	11,3±1,3	11,5	1,7	P>0,05
T-4 (s)	12,4±1,1	8,9	12,3±1,4	11,3	0,8	P>0,05
T-5 (s)	12,6±1,4	11,1	12,2±1,1	8,9	1,2	P>0,05
T-6 (s.)	11,8±1,2	10,1	11,6±1,2	10,3	1,4	P>0,05

Izoh: T-1-test 1, beldan oshirib tashlash unga tik turib ushlar holati ko'rsatish, T-2-test 2, beldan oshirib tashlash chapga tik turib ushlar holati ko'rsatish, T-3-test 3, Aldamchi xarakterlar, beldan oshirib tashlash o'ng tomonni ko'rsatib chap tomonga tashlash, T-4-test 4, Aldamchi xarakterlar, beldan oshirib tashlash chap tomonni ko'rsatib o'ng tomonga tashlash, T-5-test 5, O'ng elkaga oshirib tashlash tashlash, T-6-test 6, Chapga elkaga oshirib tashlash tashlash.

Tadqiqot yakunida olingan ma'lumotlarga ko'ra quyidagilar aniqlandi. Jadvalda o'n to'rtta ko'rsatkichlardan barchasida yaxshilanishni kuzatishimiz mumkin. Masalan, Shtange testi bo'yicha tajriba oxirida ishonchli statistik farqlarni aniqladik.

2-jadval. Mashg'ulotni pedagogik tajriba yakunida jismoniy rivojlanishi va jismoniy va maxsus tayyorgarligi ko'rsatkichlarining qiyosiy statistik tahlili (n=48)

Nazorat testlari	Tajriba guruhi p=24		Nazorat guruh p=24		t	P
	($\bar{X} \pm \sigma$)	V	($\bar{X} \pm \sigma$)	V		
Shtange sinovi (s)	27,5±1,6	5,8	25,7±2,1	8,1	7,4	P<0,001
Genchi sinovi (s)	20,1±1,4	6,9	19,1±1,2	6,2	6,3	P<0,001
Rufe testi (s)	7,8±0,9	12,2	8,2±1,1	13,6	2,8	P<0,01
Ortostatik sinov (s)	4,2±0,4	9,5	4,5±0,6	13,3	3,9	P<0,001
Gimnastika o'rindig'ida oldinga egilish.(sm)	4,1±0,5	12,1	3,9±0,4	10,2	4,4	P<0,001
30 m. Yugursh	5,8±0,6	10,3	5,9±0,7	11,8	2,5	P<0,05
Turnikda tortilish (m)	5,2±0,4	7,6	4,8±0,5	10,4	2,7	P<0,01
Joydan turib uznlk-ka sakrash (sm)	163,1±11,7	8,6	156,3±13,5	7,1	2,4	P<0,05
T-1 (s)	9,9±1,3	13,1	10,5±0,9	8,5	3,9	P<0,001
T-2 (s)	9,3±0,9	9,6	9,7±0,8	8,2	3,2	P<0,01
T-3 (s)	10,1±0,9	8,9	10,5±0,8	7,6	3,3	P<0,01
T-4 (s)	13,1±1,2	9,1	12,7±1,2	9,4	2,3	P<0,05
T-5 (s)	13,3±1,3	9,7	12,9±1,6	10,1	2,4	P<0,05
T-6 (s)	13,2±1,5	11,4	12,6±1,3	10,4	3,3	P<0,01

Izoh: T-1-test 1, beldan oshirib tashlash unga tik turib ushlar holati ko'rsatish, T-2-test 2, beldan oshirib tashlash chapga tik turib ushlar holati ko'rsatish, T-3-test 3, Aldamchi xarakterlar, beldan oshirib tashlash o'ng tomonni ko'rsatib chap tomonga tashlash, T-4-test 4, Aldamchi xarakterlar, beldan oshirib tashlash chap tomonni ko'rsatib o'ng tomonga tashlash, T-5-test 5, O'ng elkaga oshirib tashlash tashlash, T-6-test 6, Chapga elkaga oshirib tashlash tashlash.

Bu yerda tajriba guruhida natija 27,5±1,6 soniyani, nazorat guruhida esa 25,7±2,1 soniyani tashkil qildi (t=7,4; P<0,001). Genchi sinov statistik ishonchli farqlar tajriba guruhida tajriba so'ngida 20,1±1,4 soniya, nazorat guruhida esa 19,1±0,9 soniya natija ko'rsatildi (t=6,3; P>0,001).

Yurak-qon tomir tizimi ko'rsatkichlari bo'yicha quyidagi natijalarni oldik: Rufe testi bo'yicha tajriba oxirida biz statistik ishonchli farqlarga ega bo'ldik, bunda tajriba guruhida 7,8±0,9 soniya, nazorat guruhida 8,2±1,1soniya ma'lumotlardan ma'lum bo'ldiki, tajriba guruhi bolalari nazorat guruhi bolalaridan ancha ustunlikka ega bo'lishdi va bu statistik tahlillar bilan tasdiqlanadi (t=2,8; P<0,01).

Biroq Ortostatik sinovi natijalariga ko'ra tajriba oxirida, tajriba guruhida – 4,2±0,4 soniya, nazorat guruhida 4,5±0,6 soniya (t=3,9; P<0,01).

Ma'lum bo'ldiki, bu yerda barcha ko'rsatkichlar bo'yicha ishonchli statistik farqlar mavjud. Biz tomonimizdan taklif qilingan metodika o'zining ijobiy natijani berdi va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida o'z aksini topdi. O'tirgan holatdan oldinga egilish testida ham statistik farqlar aniqladik, tajriba guruhida 4,1±0,5 sm, nazorat guruhida 3,9±0,4 sm. Matematik

ishlab chiqishda katta statistik farq aniqlandi ($t=4,4$; $P<0,01$). Biz tajriba oxirida 30 m ga yugurishda tajriba guruhida natija $5,8\pm 0,6$ soniya, nazorat guruhida esa $5,9\pm 0,5$ soniyani tashkil qilganligini aniqladik. Bu ishonchli statistik farqni ko'rsatadi ($t=2,5$; $P<0,05$). Turnikda tortilish tajriba guruhida $5,2\pm 0,4$ marta, nazorat guruhida $4,8\pm 0,5$ martani tashkil etdi, bu yerda ham biz statistik farqlarni aniqladik ($t=2,7$; $P<0,01$). Turgan joydan uzunlikka sakrash tajriba guruhida $163,1\pm 11,7$ sm ga, nazorat guruhida esa $156,3\pm 13,5$ sm ga teng bo'ldi, tajriba oxirida statistik farqlar kuzatildi ($t=2,4$; $P<0,05$).

XULOSA

Xulosa yuqoridagi ma'lumotlarga asoslanib olingan natijalar ilmiy-amaliy o'z isbotini topdi. Bundan tashqari tadqiqotchi olim A.A.Gujalovskiy sportchilarni yuksak natijalarni qo'lga kiritishida jismoniy qobiliyatlarni rivojlanish davrlariga inobatga olish balki, umumiy jismoniy tayyorgarlik holatini aniqlash, nazorat qilish va monitoring qilish asosida rivojlantirish o'zining yuqori samarasini berishi aniqlandi. Bu esa biz olib borgan tadqiqot natijalari ilmiy-uslubiy adabiyotlarda keltirish, ma'lumotlarni to'ldirishda dasturil amal bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi prezidentining "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2021-yil 5-noyabrdagi PQ – 5279 – sonli farmoni. Mabuot.uz
2. Kerimov.F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Toshkent "Ilmiy-texnika axboroti – press nashriyoti" -2021.-68.b;
3. Salomov.R.S Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik –Toshkent 2014-yil 284 b;
4. T.S.To'yehiyev The importance of the principle of unity of general and special training of athletes in the conduct of sports circles in judo in the helpless adolescents of the fall Web of scientist: international scientific research journal issn: 2776 - 0979, Volume 3, Issue 4, April., 2022 487-492 b;
5. T.S.To'yehiyev Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'smirlarda dzyudo sport to'garak mashg'ulotlarini o'tkazishda umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyilini ahamiyati. Namangan davlat universiteti iimiy axborotnomasi . 2022. 4- soni 456-461b;
6. T.S.To'yehiyev Nurli maskan maktab internati tahsil oluvchi dzyudo kurashchilarni jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlari. Manaviyat va marifat markazi ijtimoiy-manaviy tadqiqotlar instituti Yangi O'zbekistonda marifatli shaxs tarbiyasi: Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari (ikkinchi qism) 21.07.2023 320-330 b;
7. T.S.To'yehiyev "Nurli maskan" ixtisoslashtirilgan maktab internati tahsil oluvchi ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar va o'smir dzyudochilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlili. Namangan davlat universiteti ilmiy axborotnomasi . 2023. 8 son 528-533 b; [13.00.00. №3].