

TALABA QIZLARING TEXNIK VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI MILLIY VA HARAKATLI O‘YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH

Iftixor Farmonovich Narzullayev

Samarqand davlat arxitektura qurilish instituti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada talaba qizlarning texnik va jismoniy tayyorgarligini oshirishda milliy va harakatli o‘yinlardan foydalanish davomida amaliy ko‘nikmalarni egallash, sport mashg‘ulotlarida ularning texnik va jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshi tomonga o‘zgarganligi aks ettirilgan.

Kalit so‘zlar: o‘yinlar, milliy, musobaqa, shiddat, yuklama, bellashuv, ko‘rsatkich, chidamkorlik, texnika, sakrash.

ABSTRACT

This article reflects the fact that the use of national and movement games to improve the technical and physical fitness of female students has led to a positive change in their level of technical and physical fitness in sports.

Keywords: games, national, competition, intensity, load, competition, performance, endurance, technique, optimum, globalization, jump.

KIRISH

Mamlkatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa xotin – qizlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali xotin – qizlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, xotin – qizlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Dunyo mamlakatlari jismoniy tarbiya va sport sohasiga katta etibor qaratib, davlat siyosati darajasida aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va salomatlikni muhofaza qilish, xalqaro sport tadbirlarida mamlakatning sportdagi nufuzini oshirish va shon-shuhratini yuksaltirish masalalarida tizimli ishlar olib borishmoqda. Hozirgi vaqtda ilm-fan taraqqiyotining tez sur‘atlar bilan rivojlanib borishi natijasida malakali sportchilarni



tayyorlashda sport mutaxassislari va olimlardan yangi ilgʻor texnologiyalarni oʻquv-mashgʻulot jarayoniga tatbiq etish va uni doimiy ravishda nazorat qilib borishni taqozo qilmoqda. Oʻzbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa xotin –qizlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugʻullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish maqsadida qator qonun, farmon va qarorlar qaboʻl qilindi. Jumladan Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev tomonidan 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924 sonli “Oʻzbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi Farmonida, 2022 yil 14 martdagi “Gimnastika boʻyicha Oksana Chusovitina sport mahorati maktabini tashkil etish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-163-son Qarorlari hozirgi globallashtirish davrida zamonaviy sport talablariga mos ravishda sportchilarni tayyorlash, yangi ilgʻor texnologiyalardan foydalanish, sport tibbiyoti xodimlari hamda sport psixologlari bilan hamkorlikda faoliyat olib borish masalalariga katta eʼtibor qaratilmoqda. Jismoniy tarbiya va sport orqali talabalar qizlarning sogʻligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va mehnatga boʻlgan layoqatini kamol toptirishda milliy va harakatli oʻyinlarning ham oʻrni kattadir. Turli xildagi milliy va harakatli oʻyinlar yoshlarni har tomonlama etuk, sogʻlom boʻlib tarbiya topishida va jismoniy sifatlarini rivojlanishida muhim ahamiyatga egadir.

Talaba qizlarning texnik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda muayyan darajadagi harakatlar tezligini belgilaydi, shuningdek bu jarayon tezlik hamda chaqqonlikni talab qiluvchi bellashuvlarda va musobaqalarda ham katta ahamiyatga egadir. Talabalarda tezlik va chaqqonlikni takomillashtirishda biz mashgʻulotlarda ajdodlarimizdan meros boʻlib qolgan milliy va harakatli oʻyinlardan foydalangan holda talaba qizlarning texnik va jismoniy tayyorgarligini oshirishga harakat qildik.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Uzoq oʻtmish tarixiy taraqqiyotining mutloq zanjiri boʻlgan inson sivilizatsiyasining shunday ustunlari va tamal toshlari borki, ularda oʻtmish, hozirgi zamon va kelajakning bir-biri bilan uygʻunligi, rivoji va davomiyligi saqlanib keladi, avlodlarimizdan meros sifatida oʻtadi hamda qadriyatlar darajasiga etadi. «Avesto», «Alpomish», «Goʻroʻgʻli», «Toʻmaris», «Qirq qiz» kabi tarixiy asarlar va xalq ogʻzaki ijodi qahramonlarini eslashning oʻzi bunday dalillarni isbotlab beradi. Ana shunday qadriyatlarni davom ettirgan holda sport bilan shugʻullanuvchi talaba qizlarimizning



mashg'ulot jarayonlarida milliy va harakatli o'yinlardan foydalangan holda qizlarning texnik va jismoniy tayyorgarligini oshirishga harakat qildik.

Yurtimiz olimlarining tomonidan ta'lim muassasalari o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslari jarayonida milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish muammolari T.S.Usmonxodjayev, A.A.Pulatov, Sh.A.Pulatov, D.X.Abdullayev, M.A.Qurbonova, M.U.Qosimovalarning ilmiy izlanishlarida aks ettirilgan.

Taniqli olimlar ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o'rganish natijasida aniq bo'ldiki talaba qizlarning texnik va jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha bir qator izlanishlar olib borilgan. Xususan F.A.Kerimov, R.S.Salomov, Yu.M.Yunusovalarning ilmiy-uslubiy ishlarida ham aks ettirilgan.

Talaba qizlarning texnik va jismoniy tayyorgarligini oshirishdan iborat.

Tadqiqotimizning maqsad va vazifalardan kelib chiqib biz ishda talaba qizlarning jismoniy tarbiya darslarida va sport mashg'ulotlarida ularning texnik-taktik tayyorgarligini hamda jismoniy sifatlarini takomillashtirishda biz quyidagi milliy va harakatli o'yinlardan foydalandik:

- Doiradan surib chiqarish;
- Chaqqon oyoqlar jamoasi;
- To'ldirma to'plar bilan yugurish;
- Uch variantli to'p;
- Voleybolchilarning to'p uzatishi;
- Kartoshka ekish;
- G'ozlar – oqqushlar.

Bu milliy va harakatli o'yinlar orqali talaba qizlarning chaqqonligini, tezkorligini, tezkor kuchini takomillashtirish bilan bir qatorda ularning diqqatini va aniqligini ham rivojlantiradi.

Milliy va harakatli o'yinlar natijasida talabalarda shakllanadigan asosiy yoki maxsus mushak guruhlarining rivojlanganligi ularning har tomonlama tayyorgarligiga bog'liq. Bunga jismoniy tarbiya darslarida talaba harakatlarni bajarishda asosiy ishni bajaradigan mushaklarni kiritadilar, natijada jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga ham alohida ahamiyat beriladi.

Talaba qizlarning alohida mushak guruhlarini rivojlantirishning yanada samarali vositalarini izlash natijasida maxsus mashqlardan foydalanildi. Shunday qilib, biz talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish orqali har tomonlama optimal sport formasiga ega sportchilarni tarbiyalash mumkinligi to'g'risidagi fikrimiz tasdiqlandi. Talaba qizlarning chidamliligi, chaqqonligi ularning bellashuvlarni yuqori saviyada davom



ettirgan vaqti va buni butun musobaqa davomida saqlanib turgan holati bilan o'ltiradi.

Talaba qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan tajriba natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Talaba qizlardan tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhlaridan olingan jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari. (n=12)

T/r	Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
		\bar{X}	\bar{X}
1	100 metrga yugurish (s)	16.6	15.75
2	3x10 m Mokisimon yugurish (s)	10.50	10.48
3	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	166	168
4	Yugurib kelib yuzunlikka sakrash (sm)	330	331
5	Joydan turib uch xatlab sakrash (sm)	517	519

2-jadval

Talaba qizlardan tadqiqot yakunida tajriba va nazorat guruhlaridan olingan jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari. (n=12)

T/r	Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
		\bar{X}	\bar{X}
1	100 metrga yugurish (s)	15.4	15.4
2	3x10 m Mokisimon yugurish (s)	10.40	10.41
3	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	178	176
4	Yugurib kelib yuzunlikka sakrash (sm)	351	350
5	Joydan turib uch xatlab sakrash (sm)	541	537

MUHOKAMA

Biz tadqiqot davomida tajriba nazorat guruhi sportchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqladik. Olingan natijalar 1-2 jadvallar orqali berildi.

Olingan pedagogik tajriba natijalariga ko'ra tajriba va nazorat guruhi Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi talaba qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasi tajribadan oldin quyidagicha farqlanadi.

100 metr masofaga yugurish bo'yicha yugurishda tajriba guruhi qizlari o'rtacha natijasi 15,4 sek, nazorat guruhi qizlari 15,2 sek ni tashkil etdi.

3x10 m Mokisimon yugurish bo'yicha yugurishda tajriba guruhi qizlari o'rtacha natijasi 10.40 sek, nazorat guruhi qizlari 10.41 sek ni tashkil etdi.

Joydan turib uzunlikka sakrash bo'yicha yugurishda tajriba guruhi qizlari o'rtacha natijasi 178 sm, nazorat guruhi qizlari 176 sm natija ko'rsatishdi.

Yugurib kelib yuzunlikka sakrash bo'yicha yugurishda tajriba guruhi qizlari o'rtacha natijasi 341 sm, nazorat guruhi qizlari 340 sm natija ko'rsatishdi.

Yugurib kelib yuzunlikka sakrash bo'yicha yugurishda tajriba guruhi qizlari o'rtacha natijasi 541 sm, nazorat guruhi qizlari 537 sm natija ko'rsatishdi.

3-jadval

Tajriba va nazorat guruhlarida tadqiqot natijalarini taqqoslash

T/r	Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi		Nazorat guruhi	
		\bar{X}	O'sish	\bar{X}	O'sish
1	100 metrga yugurish (s)	15.4	1.2	15.2	0.55
2	3x10 m Mokisimon yugurish (s)	10.40	0.10	10.41	0.07
3	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	178	12	176	8
4	Yugurib kelib yuzunlikka sakrash (sm)	341	11	340	9
5	Joydan turib uch xatlab sakrash (sm)	541	24	537	18

XULOSA

Olib borilgan izlanishlarimiz va adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligi asosiy omil bo'lib hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini maxsus testlar yordamida rivojlantirish va baholash mumkin bo'ladi. Talaba qizlarning musobaqalarda bellashuvlarni olib borishlarida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha tafovutlarning mavjudligini qayd etish mumkin. Olingan natijalar asosida aniqlandiki, talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish muayyan darajada harakatlar tezligini belgilaydi, shuningdek bu jarayon tezlik hamda chaqqonlikni talab qiluvchi bellashuvlarda va musobaqalarda ham katta ahamiyatga ega.

Olib borilgan tajribamizdan orqali muntazam mashg'ulot davomida va mashg'ulotdan bo'sh vaqtlarida xarakterli o'yinlardan foydalanib turilsa talaba qizlarning texnik va jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirish orqali har tomonlama optimal sport formasiga ega bo'lgan sportchi talaba qizlarni tarbiyalash mumkinligi to'g'risidagi fikrimiz tasdiqlandi. Mashg'lotlar davomida milliy va harakatli o'yinlardan to'g'ri foydalanilsa shikastlanish hamda jarohatlanishlarni oldini olinishini ham mumkin.

REFERENCES

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli Farmoni. 2020 yil 24 yanvar.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Gimnastika bo‘yicha Oksana Chusovitina sport mahorati maktabini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-163-son Qarori. 2022 yil 14 mart.
3. F.A.Kerimov “Sportda ilmiy tadqiqotlar” Darslik. T. 2020.-263 b.
4. P.C.Саламов. Jismoniy tarbiya va uslubiyati. 1,2 jild.T.ITA-press. 2018 yil.
5. Юнусова Ю.М. “Теория и методики физической культуры.” Учебник Т. 2007 год.
6. T.S.Usmonxo‘jayev, A.A.Pulatov, Sh.A.Pulatov, D.X.Abdullayev. “Xalq xarakatli o‘yinlari nazariyasi va amaliyoti”. Darslik. T., 2014 yil.
7. T.S. Usmanxodjayev, Sh.X. Isroilov, A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov. Milliy va harakatli o‘yinlar. Darslik. T.: «Iqtisod-Moliya», 2015. yil.
8. M.A.Qurbonova, M.U.Qosimova. Milliy va harakatli o‘yinlar: O‘quv-uslubiy qo‘llanma. T., 2009. – 66 b.
9. Berdiyev F. O. ERKIN KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 3. – C. 61-67.
10. Yusupova M.Y. Sport takomillashuv guruhlarida dzyudochilarning kuch va tezkor kuch qobiliyatlarini rivojlantirish. //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 3. – C. 78-82.
11. Yuldashevich T. J. Methodological Features of The Application of Unconventional Means of General Physical Training in The Teaching and Training Process of Young Greco-Risk Style Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – T. 4. – C. 58-62.