

OLIV TA'LIM TALABALARINING SALOMATLIGINI YAXSHILASHDA SOG'LOMLASHTIRUVCHI VA O'YINLAR ORQALI JISMONIY MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Ergashov Kaxromonjon Asqarovich

*Andijon davlat universiteti, fakultetlararo jismoniy madaniyat
va sport kafedrasida o'qituvchisi*

Annotasiya: Ushbu tadqiqot ishida Andijon davlat universiteti Axborot texnologiyalari fa'kultetida taxsil olayotgan yosh talabalarning jismoniy rivojlanishi texnika va taktika usuli ayrim xarakterli o'yinlar orqali ko'rsatkichlari solishtirma tavsiflangan. Talabalarning xarakterli o'yinlar orqali hafta davomida 2 xil xarakterli o'yin ya'ni , soat va doira o'yini orqali texnika darajasi tezligi rivojlantirilishi kuzatilgan.

Kalit so'zlar: *test, tik start , sekundomer, tug'ma tezkorlik, zamonaviy soat o'yini, individ.*

Kirish: Bugungi kunda jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamlil ishlar amalga oshirilmoqda. ADABIYOTLAR TAXLILI VA METOD Butun jaxon sog'lig'ni saqlash tashkiloti tomonidan bolalarning jismoniy ruxiy-emosional jixatdan sog'lom rivojlanishi uchun shart sharoitlarni yaratish masalasi xar bir jamiyat kelajagi uchun ustuvor masala xisoblanishi qayt qilingan.¹. Ayniqsa Oliy ta'lim olish jarayonida talabalarning jismoniy rivojlanishi tezkorlik va chaqonlik darajasi va salomatlik xolati doimiy ravishda ularni salomatligini mustahkamlash chora tadbirlari kompleksini ishlab chiqish nazardan, ilmiy amaliy dolzarb ahamiyatga ega xisoblanadi. Ushbu maqolada sog'lomlashtirish texnologiyalarining mazmun mohiyati, maqsad, vazifalari hamda jismoniy tarbiya va sportda sog'lomlashtirish texnologiyalarining dolzarbligi, ahamiyati uning bugungi

¹ School and youth health // [Электрон ресурс]. Режим доступа: http://www.who.int/school_youth_health/gshi/hps/en/ Дата обращения: 22.11.2017 г.

kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy sog'lomlashtirish funksiyalari ilmiy asoslab berilgan.

Talabalarni chiniqish mashg'ulotlarini ularni nazariy dars jarayonlarini to'g'ri o'zlashtira olishi samarasi ularga qanchalik darajada jismoniy yuklamani to'g'ri tanlanishi, to'g'ri tashkil qilishga to'g'ri dam olishga bog'lig'.(3,8,10). maqsadga muvofiq xisoblanadi.

Tezkorlik deganda, individ harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan xarakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining 3 ta shakli bor

1.Yakka xarakat tezligi.(Kichik tashqi qarshiliklarni yengish bilan)

2.Harakatlar chastotasi.

3. Harakatlar reaksiyasi tezligi.(yashirin latent davri).Tezkorlikning eng soda shakillarini namoyon bo'lishi)

Chaqqonlik inson tanasini iloji boricha samarali ravishda ma'lum bir xarakat o'zgartirish qobiliyatidir. Chaqqonlik yengillik bilan bog'lig; bo'lib harakatlanish qulayligi deb tushiniladi. Bu elastiklik, moslanuvchanlik va tezlik bilan bog'lig'.

Tadqiqot materiallari va uslublari.

1. Tadqiqot Andijon davlat universiteti Axborot texnologiyasining 1- kurs 101-grux talabalari o'rtasida olib borildi. Tadqiqotda 2 ta usulda amalga oshirildi. talabalarni vaznini o'lchash uchun tarozi va bo'yini o'lchash uchun metr yordamida amalga oshirildi. talabalarining Tezkorlik qobiliyatini solishtirish maqsadida Tik startdan yugurish (30 metr) natijalari olib borildi. Tajribalar natijasi jadval asosida keltirildi. Natijalar taxlilidan so'ng 1 xarakatli o'yin talabalarni bo'sh vaqtida xar kuni muntazam o'ynatilgan. Bular Milliy xarakatli o'yinlardan biri "Doira".

Doira Milliy xarakatli o'yini: Bunda talabalar doira shaklida turishadi. Bitta talaba doira bo'ylab aylanadi. Doiradan aylanayotgan paytda xoxlagan bitta talabani ushlab yugurishda davom etadi. Ushlangan talaba o'ng tomondan, doira bo'ylab aylanayotgan talaba chap tomondan aylana boshlaydi va qaysi talaba birinchi bo'lib yetib kelsa shu joyni egallab oladi. Egallab ololmagan talaba esa doirani aylanib o'yinni davom ettiradi.

2.Olingan natijalar va ularning taxlili

Ushbu Milliy xarakatli "Doira" o'yini talabalarni bo'sh vaqtlarida xar kuni muntazam 10-15 minutdan 1 oy mobaynida o'ynatildi.Quyidagi jadvalda tadqiqotlar natijasi Talabalarining bo'yi, vazni, yoshi keltirilgan. Bunda asosan oldi startdan yugurish 30 metrga hamda "Doira" o'yini ko'rsatkichlari keltirilgan (1-jadval).

1. Andijon davlat universiteti Axborot texnologiyalari talabalarining bo'yi vazni yoshi va jismoniy qobiliyat ko'rsatkichlaridan tik startdan yugurish va "Doira" o'yinidagi aylanish tezligi ko'rsatkichlari

1-jadval

Ismi sharfi	yoshi	vazni	Bo'yi	Oldi start	Doira o'yini aylanish tezligi
A.M	06.04.2004	55	161	5,3	7,7
A.Z	31.10.2003	56	162	5,6	6,7
A.S	16.10.2003	59	171	5,6	6,8
A. Y	22.07.2003	62	162	5,0	8,4
A. B	28.10.2003	64	163	5,2	8,1
A.X	05.01.2004	61	164	5,7	7,4
B. I	04.02.2003	65	165	5,2	7,1
I.A	23.04.2003	52	153	5,7	6,9
I. R	08.09.2003	54	165	6,1	7,1
I.M	31.07.2003	60	167	6,3	7,3
I.G'	16.10.2003	58	169	5,7	5,6
I.G'	19.07.2003	52	155	5,0	8,5
I.B	21.08.2003	54	166	6.2	6,4
E.Z	5.04.2003	58	167	5.2	8,9
M.M	22.10.2003	57	169	5.1	8,4

Изох: * , ** –Tajriba guruxi asosan A qizil gruxlarga Ajratamiz va A gux qisqa tezlik jarayoni rivojlangan Ifodalaydi (* $-p<0,05$; ** $-p<0,01$).

Olingan natijalar orqali shuni ko'rish mumkunki, dastlab tadqiqot olib borilgan talabalarning tezlik darajasi aniqlangan ya'ni 30 mert oldi startga yugurishi orqali. Oxirgi jarayonida Milliy xarakatli o'yini orqali talabalarni doira o'yinidagi yugurish tezligi o'lchangan.

No'rmal o'sish ko'rsatkichlari

2-jadval

Ismi sharfi	yoshi	vazni	Bo'yi	Oldi start	Doira o'yini aylanish tezligi
A.M	06.04.2004	55	161	5,0	7,3
A.Z	31.10.2003	56	162	5,6	6,7
A.S	16.10.2003	59	171	5,6	6,8
A. Y	22.07.2003	62	162	5,0	8,4
A. B	28.10.2003	64	163	5,0	8,0

A.X	05.01.2004	61	164	5,2	7,1
B. I	04.02.2003	65	165	5,2	7,1
I.A	23.04.2003	52	153	5,4	6,6
I. R	08.09.2003	54	165	6,1	7,1
I.M	31.07.2003	60	167	6,3	7,3
I.G'	16.10.2003	58	169	5,7	5,6
I.G'	19.07.2003	52	155	4,9	8,4
I.B	21.08.2003	54	166	6,2	6,4
E.Z	5.04.2003	58	167	5,1	8,4
M.M	22.10.2003	57	169	5,0	8,1

Kegingi natijalar orqali shuni ko'rish mumkinki, dastlab tadqiqot olib borilgan talabalarning tezlik darajasi aniqlangan ya'ni 30 mert oldi startga yugurish.Oxirgi jarayonida Milliy xarakatli o'yini orqali talabalarni doira o'yinidagi yugurish tezligi o'lchangan Tadqiqot jarayonida talabalarning qizil rangda belgilanganlari ya'ni tezlik xolati 30 metrda xamda soat o'yinida xam rivojlanganligini aniq ko'ra olamiz.

Talabalarni jismoniy tarbiya va sport turlariga ommaviy jalb etishda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining xizmatlari keng o`rin tutadi. Talabalarni jismonan sog`lom va ma'naviy barkamol inson qilib tarbiyalashda to`g`ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport, sog`lomlashtirish tadbirlarining roli katta. Jismoniy tarbiya va sport, sog`lomlashtirish tadbirlari talabalarni yetuk mutaxassis kadr bo`lib etishishlarida, nazariy va amaliy bilimlari takomillashib borishlarida hamda axloqiy sifatlarni shakllanishida muhim ahamiyatga ega.

XULOSA

Olingan natijalarda shuni xulosa qilish mumkinki dastlab tadqiqot olib borilgan talabalarning tezlik darajasi aniqlangan ya'ni 30 mert oldi startga yugurish xolati. Bu xolat bir oy oldin olinganida pastroq ko'rsatkichda edi. Oxirgi jarayonida Milliy xarakatli o'yini orqali talabalarni doira o'yinidagi yugurish tezligi o'lchangan. Tadqiqot jarayonida talabalarning qizil rangda belgilanganlari ya'ni tezlik xolati 30 metrda xam, soat o'yinida xam rivojlanganligini aniq ko'ra olamiz. "Doira" o'yini juda qiziqarli jismoniy usul bo'lib, Axborot texnologiyalari fakulteti talabalari darsdan bo'sh vaqtlarida nafaqat tezlik jarayoni balki ruxiy emossional va sog'ligi uchun xam juda muhim xisoblanadi.

Shug'illangan vaqtlar 1 oy mobaynidan so'ng sezilarli darajada to'g'ri yo'nalishda ekanliklari ko'zga yaqqol ko'rinadi. Xulosa o'rnida tadqiqot natijalariga ko'ra A –Tezkorligi yuqori talabalar qisqa masofaga va Aylana masofaga tezlik jarayoni o'rganligi yaqqol ko'rinadi.

Bu tadqiqot o'z navbatida jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishini oshirish,jismonan sog`lom va ma'naviy sog`lom bo'lishga undaydi. Talabalarni barkamol qilib tarbiyalash muhim ahamiyat kasb e'tadi. Sog`lom xamda xar bir fanda

yaхshi natijalarga erishish uchun, xarakatlarni to'g'ri bajarish, talabalani sog'lom avlod ruxida tarbiyalashga xamda ularni ulkan natijalarga tez erishishni ta'minlaydi

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mirziyoyev SH.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qa'tiyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild Toshkent O'zbekiston. 2017-B.591
2. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / Москва. – Изд-во «Медицина», 1990. – С.34–56.
3. Milliy va xarakatli o'yinlar o'rgatish metodikasi K. Raximqulov
4. Денисова Л.В., Хмельницкая И.В., Харченко Л.А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: Учебное пособие для вузов. // Киев. – Изд-во «Олимп. л-ра», 2008. – С.7–127.
5. 500 Milliy xarakatli o'yinlar .T.S. Usmonxo'jayev,X.A. Meliyev
6. Yosh sportchilarning jismoniy qobilyatlarini rivojlantirish. Goncharova O.V. 3-bet. 176.bet