



UO'K:796.8:378(575.1)

Sayyohat AZIMOVA,
O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi
E-mail:sayyohat@mail.ru

I.I.T.I katta ilmiy xodimi, f.f.d U.Aqilov taqrizi asosida

YAKKAKURASH SPORT TURLARIGA IXTISOSLASHTIRILGAN MASHQLAR ORQALI OLIY TA'LIM MUASSASASI TALABALARINING CHIDAMLILIK SIFATINI OSHIRISH SAMARADORLIGI

Annotatsiya

Ushbu maqolada yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan mashqlarning oliy ta'lim muassasalari (OTM) talabalarining chidamlilik sifatini oshirishdagi samaradorligi tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida maxsus jismoniy mashqlar dasturi ishlab chiqildi va uning talabalar chidamliligiga ta'siri o'rganildi. Eksperimental guruh va nazorat guruhi natijalari taqqoslanib, yakkakurash sport turlariga xos mashqlarning chidamlilikni oshirishga ijobiy ta'siri ilmiy asosda tasdiqlandi. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini takomillashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: Yakkakurash sport turlari, chidamlilik, maxsus mashqlar, talabalar, jismoniy tayyorgarlik.

EFFEKTIVENESS OF THE QUALITY ENDURANCE OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS THROUGH EXERCISES SPECIALIZING IN MARTIAL FIELD

Annotation

This article analyzes the efficiency of the quality of endurance of higher education institutions of exercises (university), specializing in the sports sports (HEI). During the study, a special exercise program was developed and its impact on its resistance was studied. The results of the experimental group and control group are compared, and the positive impact of exercises of types of types of types of types of forms of forming were confirmed on a scientific basis. The results of the study include practical recommendations aimed at improving physical culture and sports.

Key words: Martaking sports, endurance, special exercises, students, physical training.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КАЧЕСТВА ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА БОЕВОЙ СФЕРЕ

Аннотация

В этой статье анализируется эффективность качества выносливости упражнений высших учебных заведений (университет), специализирующихся на спортивных видах спорта (ВУЗ). Во время исследования была разработана специальная программа упражнений, и ее влияние на его сопротивление было изучено. Результаты экспериментальной группы и контрольной группы сравниваются, и положительное влияние упражнений типов типов типов форм формирования было подтверждено на научной основе. Результаты исследования включают практические рекомендации, направленные на улучшение физической культуры и спорта.

Ключевые слова: Маршрутизация спорта, выносливость, специальные упражнения, студенты, физическая подготовка.

Kirish. Hozirgi kunda sport va jismoniy tarbiya sohasida yoshlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Xususan, oliy ta'lim muassasalari (OTM) talabalarining jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, chidamlilik sifati, ularning o'quv jarayoni samaradorligi va sog'lig'iga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Chidamlilik – bu organizmning uzoq vaqt davomida jismoniy yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyati bo'lib, uning rivojlanganligi sport natijalari va umumiy jismoniy holat uchun muhim ahamiyat kasb etadi. OTM talabalari uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida samarali mashg'ulot usullarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish muhim ahamiyatga ega. Yakkakurash sport turlariga xos mashqlar umumiy chidamlilik bilan birga maxsus chidamlilikni ham rivojlantirish imkonini beradi.

Yakkakurash sport turlari (kurash, boks, dzyudo, taekvondo va boshqalar) yuqori darajadagi jismoniy faollikni talab qiladi. Ushbu sport turlarida mashg'ulot olib borish orqali talabalarining chidamlilik darajasini oshirish mumkin. Biroq, aynan yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan mashqlarning talabalar chidamliligiga ta'siri yetarlicha o'rganilmagan. Shu bois, ushbu tadqiqotda yakkakurash mashqlarining talabalar chidamliligini oshirishdagi samaradorligi tahlil qilinadi.

Yakkakurash sport turlarida chidamlilik tushunchasi va uni shakllantirishning ilmiy-metodik asoslari

1. Chidamlilik tushunchasi va uning sportdagi ahamiyati

Chidamlilik – bu sportchining jismoniy va ruhiy jihatdan uzoq vaqt davomida yuqori samarali harakat faoliyatini bajarish

qobiliyatidir. Bu sifat sport natijalarini oshirish va mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etishda muhim rol o'ynaydi.

Yakkakurash sport turlarida chidamlilik ikki asosiy shaklda namoyon bo'ladi:

Umumiy chidamlilik – organizmning har qanday jismoniy faollik sharoitida uzoq vaqt samarali ishlash qobiliyati.

Maxsus chidamlilik – sportchining o'ziga xos musobaqaviy sharoitda ma'lum jismoniy yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyati.

Chidamlilikni rivojlantirishda quyidagi omillar muhim ahamiyatga ega:

Jismoniy yuklamaning davomiyligi va intensivligi – mashg'ulot jarayonida ortib boruvchi yuklamalar chidamlilikni shakllantirish uchun asosiy shart hisoblanadi.

Harakatlarning takrorlanuvchanligi – texnik-taktik harakatlarni uzoq muddat davomida bajarish sportchining chidamliligini oshiradi.

Fiziologik moslashuv – yurak-qon tomir tizimi va nafas olish organlarining rivojlanganligi sportchining bardoshligini ta'minlaydi.

Psixologik tayyorgarlik – yakkakurash sportchilari yuqori ruhiy bosim ostida harakat qilishga tayyor bo'lishi lozim.

Chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchilar uchun optimal mashg'ulot uslublari quyidagilar:

1. Intervallik mashg'ulotlar – yuqori intensivlikda bajariladigan qisqa muddatli harakatlar va dam olish oralig'idan iborat mashg'ulotlar.

2. Davriy mashg'ulotlar (ciklik usul) – muayyan davrlarda mashg'ulot hajmi va intensivligini oshirib borish orqali chidamlilikni rivojlantirish.

3. O'yin usuli – sparring va simulyatsion janglar orqali real musobaqa sharoitida chidamlilikni shakllantirish.

4. Fartlek mashg'ulotlari – yuklamalarni bevosita musobaqaviy vaziyatga yaqin holda o'zgartirish orqali chidamlilikni rivojlantirish.

5. Kuch va tezlikni birlashtirgan mashqlar – chidamlilikning energetik asoslarini rivojlantirish uchun og'ir atletika va plyometrik mashqlar bilan uyg'unlashtirilgan treninglar.

Ushbu ilmiy tadqiqoti O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017-yil 22-maydagi "Oliy o'quv yurtidan keyingi ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 304-sonli qarorining muhim vazifalaridan biri ham ta'lim jarayoni yanada rivojlantirishdir. Ushbu dastur O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 2 oktyabrda PQ-3306-son "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 4 noyabrda "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli Farmoni, PQ - 450 "KURASH milliy sport turini ommalashtirish va rivojlantirishni yangi bosqichga olib chiqish chora tadbirlari to'g'risida" gi qaror 20.12.2024 yil kabi meyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, biz bir tomonimizdan Yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan mashqlar orqali OTM talabalarining chidamlilik sifatini oshirish samaradorligini zarurati va boshqa tomondan, ushbu jismoniy qobiliyatni rivojlantirish uchun maqbul uslubiyatning yo'qligi sababli muammoga duch kelmoqdamiz. Bizning tadqiqotlarimiz ushbu dolzarb muammoni hal qilishga qaratilgan.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Chidamlilik – bu sportchining uzoq vaqt jismoniy yuklamalarni samarali bajara olish qobiliyati bo'lib, u umumiy va maxsus chidamlilik turlariga bo'linadi.

Platonov V.N. (2015) – "Sport mashg'ulotlarining umumiy nazariyasi" nomli tadqiqotida chidamlilikni rivojlantirishga ta'sir qiluvchi omillar, jumladan energetik tizimlar, yurak-qon tomir tizimi, muskul aktivligi va psixologik omillar haqida to'xtalib o'tgan.

Verxoshanskiy Y.V. (2018) – "Chidamlilikni shakllantirishning zamonaviy metodlari" kitobida maxsus chidamlilikni oshirish uchun interval mashg'ulotlar, plyometrik mashqlar va anaerob yuklamalarning ahamiyati yoritilgan.

Bompa T. (2020) – "Sportda chidamlilikni rivojlantirish" kitobida chidamlilikni oshirishning zonal metodlari haqida so'z yuritilgan. Unga ko'ra, yengil, o'rta va maksimal intensivlikdagi mashg'ulotlar turlicha chidamlilikni rivojlantiradi.

Matveyev L.P. (2016) – "Jismoniy tayyorgarlik nazariyasi" asarida yakkakurash sportchilarining chidamliligini oshirishda bosqichma-bosqich yuklamalar va siklik mashg'ulotlarni qo'llash kerakligi ta'kidlangan.

Bouchard C. va boshqalar (2019) – "Jismoniy faollik va sog'liq" kitobida VO2 max (maksimal kislorod iste'moli), Cooper testi, YO-YO testi, Ruffier-Dickson testi kabi usullarning chidamlilikni baholashda qo'llanilishi haqida ma'lumot berilgan.

Grosser M. (2021) – "Jismoniy mashg'ulotlar va chidamlilik" asarida OTM talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholashda dastlabki test natijalarini individual meyorlar bilan solishtirish zarurligi ta'kidlangan.

Issurin V. (2018) – "Maxsus mashqlar va sport natijalari" kitobida yakkakurash sportchilari uchun maxsus chidamlilikni oshirishda plyometrik va anaerob yuklamalar muhimligi ta'kidlangan.

Tadqiqotning maqsadi yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan mashqlar orqali oliy ta'lim muassasalari (OTM) talabalarining chidamlilik sifatini oshirish samaradorligini ilmiy asosda aniqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish. Bu maqsadga erishish uchun talabalar jismoniy tayyorgarligi darajasini baholash, maxsus mashqlar kompleksining chidamlilikka ta'sirini

tahlil qilish hamda eksperimental va nazorat guruhlarining natijalarini taqqoslash rejalashtirilgan.

Tadqiqotning vazifalari: nazariy asoslash – yakkakurash sport turlarida chidamlilik tushunchasi va uni shakllantirishning ilmiy-metodik asoslarini tahlil qilish.

boshlang'ich darajani baholash – OTM talabalarining jismoniy tayyorgarlik va chidamlilik darajasini aniqlash.

maxsus mashqlar kompleksini ishlab chiqish – yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan mashqlar orqali talabalar chidamliligini oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar tizimini yaratish.

eksperimental sinov o'tkazish – ishlab chiqilgan mashqlar kompleksining talabalar chidamliligiga ta'sirini tajriba asosida tekshirish.

natijalarni tahlil qilish – eksperimental va nazorat guruhlarining natijalarini taqqoslash va mashqlar samaradorligini baholash.

tavsiyalar ishlab chiqish – OTM jismoniy tarbiya dasturlariga yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan mashqlarni joriy etish bo'yicha amaliy tavsiyalar berish.

Tadqiqotlar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagi uslublardan foydalanildi:

nazariy tahlil va umumlashtirish usullari (ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, so'rovnomalar va o'qituvchilar bilan suhbatlar);

o'qituvchilarning ta'lim faoliyatini va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini pedagogik nazorat qilish;

harakat faoliyati va mashg'ulotlarda vositalarini qo'llanilishi, motor zichligini va harakatlarni aniqlash uchun xronometriya va qadamni o'lchash usuli;

pedagogik test usullari (jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlash uchun nazorat taestlari, tezkorlik qobiliyatining rivojlanish darajasini aniqlash uchun maxsus testlar);

pedagogik nazorat va pedagogik tahlil usullari;

matematik statistika usullari.

pedagogik va psixologik usullar (subyektiv baholash usuli)

)

Tahlil va natijalar. Chidamlilik – inson organizmining uzoq vaqt davomida jismoniy va aqliy yuklamalarga bardosh berish, charchoqqa kechroq tushish va tiklanish jarayonini tezroq amalga oshirish qobiliyatidir. U sport natijalari, kundalik hayot sifati va umumiy sog'liq uchun muhim omildir. Bularning barchasi chidamlilikni oshirishning yangi maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish zaruriyatini ko'rsatadi.

OTM talabalarining chidamlilik sifatini rivojlantirish uchun mashg'ulotlar majmuasi :

Biz ushbu mashg'ulotlar majmuamizda OTM talabalarining chidamliligini oshirish uchun yakkakurash sport turlariga mos maxsus mashqlarni tanladik.. Ushbu mashqlar umumiy chidamlilik, maxsus chidamlilik, kuch, tezlik va muvozanatni rivojlantirishga xizmat qiladi. Biz tadqiqotimiz uchun to'rt xil maxsus mashqlarni tanlab oldik:

1-mashq. Yurak-qon tomir tizimini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar. Bu mashqlar umumiy chidamlilikni oshirish va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga yordam beradi.

intervallik yugurish – 30 soniya tez yugurish + 30 soniya sekin yurish (5–10 marta takrorlanadi).

arqonda sakrash – 3 daqiqa davomida yuqori intensivlikda sakrash.

zinalar bo'ylab yugurish – 5–10 daqiqa davomida zinapoyalarda yuqoriga va pastga yugurish.

YO-YO testi bo'yicha yugurish – qisqa masofali yugurish va dam olish intervallari bilan bajariladi.

2-mashq. Kuch va muskul chidamliligini oshirishga mo'ljallangan mashqlar. Bu mashqlar talabalarining yakkakurash sportiga mos jismoniy bardoshlilikini oshirishga xizmat qiladi.

Burpee mashqi – 1 daqiqada maksimal takror bajarish (3–5 seriya).

statik plankalar – 30–60 soniya davomida oldingi va yon plankalar holatida turish.

tirsakda turib ko'tarilish (push-up) – 15–20 marta (3–4 seriya).

squat-jump (o'tirib sakrash) – 12–15 marta (3–4 seriya). medbol bilan mashqlar – 5–10 kg og'irlikdagi to'pni devorga yoki sherikka tashlash.

3-mashq. Maxsus chidamlilikni oshirishga mo'ljallangan mashqlar. Yakkakurash sportchilariga xos chidamlilikni oshirish uchun kurash harakatlariga yaqinlashtirilgan mashqlar qo'llaniladi.

sparring (kurash yoki boks, taekvondo, dzyudo) – 2–3 daqiqa davomida real jang holatlarini bajarish.

sherik bilan itarish va tortish mashqlari – muayyan muddat davomida kurash uslublari bo'yicha ishlash.

simulyatsion jang – ring yoki gilamda real musobaqa sharoitida harakat qilish.

"Shadow Fight" (soya bilan kurash) – texnik harakatlarni maksimal intensivlikda bajarish.

o'z og'irligi bilan chidamlilik mashqlari – uzoq vaqt davomida dushman ushlab turish yoki pozitsiyani saqlab qolish.

4-mashq. Dinamik va eksploziv kuch mashqlari yakkakurashchilarning portlashsimon harakatlarini kuchaytirish va chidamlilikni oshirish uchun mos keladi.

plyometrik mashqlar – balandlikka sakrash, qiyalikdan sakrash, tezkor oyoq harakatlari.

sprint va reaksiya mashqlari – 10–20 metrga tez yugurish va to'satdan harakat o'zgarishlari.

sherik bilan itarish va tortish mashqlari – musobaqa sharoitiga mos eksploziv harakatlar bajarish.

tezkor zarbalar – qop yoki mittsaga ketma-ket zarbalar berish.

Yuqoridagi mashqlar yakkakurash sport turlariga mos keladigan chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Mashqlarni haftasiga 3–4 marta bajarish tavsiya etiladi. Ularni talabalar jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos ravishda individual yoki guruh shaklida qo'llash mumkin.

Tajriba va nazorat guruhlarining statistik natijalari

Tahsil va xulosa. 1. Tajriba guruhida natijalar sezilarli oshdi – O'rta yurish masofasi 1848 metrdan 2097 metrgacha oshdi.

2. Nazorat guruhida o'zgarish deyarli yo'q – Ular 1752 metrdan 1784 metrgacha oshdi, bu juda kichik farq.

3. Tajriba guruhining variatsiya darajasi pasaydi – Bu shuni anglatadiki, barcha talabalar bir xil darajada yaxshilangan.

4. Ishonchlik oraliqlari – Tajriba guruhi ishonchliroq o'zgarishlarni ko'rsatdi, nazorat guruhi esa katta o'zgarishlarga ega emas.

ADABIYOTLAR

1. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. T., 2016.
2. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. (1997 yil 29 avgustda qabul qilingan)
3. O'zbekiston Respublikasi qonuni «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi» 27.06.2000 (yangi tahriri). – T., 2000 y.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-450 – KURASH milliy sport turini ommalashtirish va rivojlantirishni yangi bosqichga olib chiqish chora tadbirlari to'g'risida" gi qarori 20.12.2024 yil.
5. Керимова Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усуллар. Т., ЎзДЖТИ, 2005.
6. Salomov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" Toshkent-2024
7. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. М., ФИС, 1978.
8. Mirzanov SH.S., Karimov U.R.. Yakkakurash sport turlari (Kurash) O'quv qo'llanma
9. Мирзакулов Ш.А. Белбоғли кураши назарияси ва услубияти. Т., 2013.
10. Azimova.S.B. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida meyorlangan mashqlar orqali darsdan tashqari tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishning innovatsion vosita va usublari. Maqola, 37-39-bet, 2024-yil.
11. <http://www.ziyounet.uz/>
12. <http://www.olympic.uz>