

## ҚИЗЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИ ТАҲЛИЛИ

*Убайдуллаев Рахимжон Муродилович*

*Фарғона давлат университети*

*Жисмоний маданият факультети YoVIBD тиювini*

*Эргашалиева Шириной*

*Жисмоний маданият йўналиши 1-курс талабаси*

**Аннотация .** Талаба қизларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини ошириш мақсадида Фарғона давлат университети спорт залида тажриба-синов майдони ташкил қилинди.

**Калит сўз**Жисмоний тайёрлаш, функционал имкониятлари, жисмоний сифатлар куч, тезкорлик, чидамлик, чаққонлик ва эгилувчанлик.

Талаба-қизларни жисмоний тайёрлаш спорт машғулотларининг энг муҳим таркибий қисмларидан ҳисобланиб организмни ҳар томонлама ривожлантириш, соғлиғини мустаҳкамлаш жисмоний сифатларини тарбиялаш ва спорт тайёргарлигини барча бошқа турлар учун мустаҳкам функционал база яратишга йўналтирилган жараён сифатида тушунилади.

Талаба қизларнинг умумий жисмоний тайёргарлигида юксак натижаларга эришиш учун пойдевор, зарури асос бўлиб ҳисобланади.

У қуйидаги вазифаларни ҳал этишга қаратилган:

1. Талаба қизлар организмнинг функционал имкониятларини ошириш;
2. Жисмоний сифатлар куч, тезкорлик, чидамлик, чаққонлик ва эгилувчанликни ривожлантириш;
3. Талаба қизлар организмнинг жисмоний ривожланишидаги камчиликларни йўқ қилиш.

Талаба қизларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини ошириш мақсадида Фарғона давлат университети спорт залида тажриба-синов майдони ташкил қилинди.

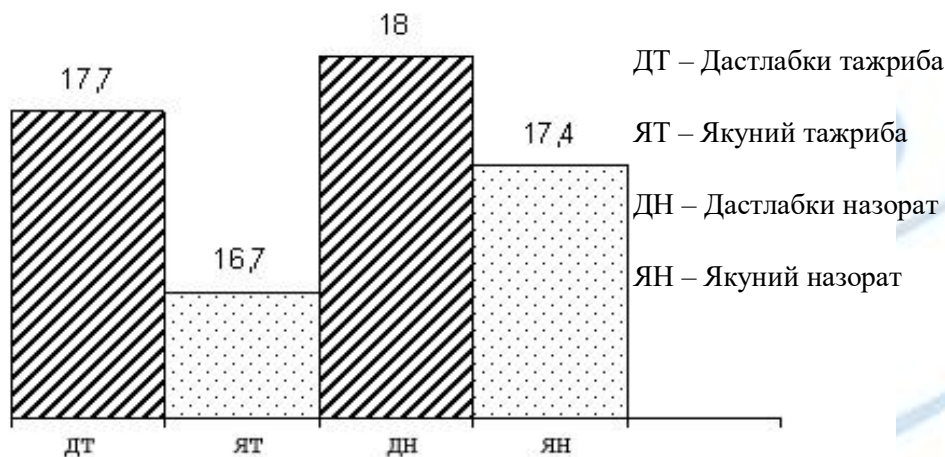
Турли жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган мажмуали йўналишдаги юкламаларни қўллашда биринчи навбатда қуйидагиларни эътиборга олдик:

1. Оқилона изчилликни, яъни ҳар хил сифатларни ривожлантиришга кўмаклашадиган юкламаларни машғулотга киритиш тартиби ва кетма-кетлиги аниқлаб олинди;
2. Юкламалар ҳажми ва шиддатининг оқилона нисбати танланди.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Жисмоний сифатларни тарбиялаш, биринчидан мувозанатни ўлчаш жиҳатидан мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиш қобилиятини тарбиялашдан, иккинчидан, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзлаштириш лозим бўлган талабларга мувофиқ равишда қайта кўриш қобилиятларини тарбиялашдан иборатдир.

Шундай қилиб олиб борилган илмий тадқиқот ишларимизни таққослайдиган бўлсак, 100 метрга югуришда дастлаб тажриба гуруҳида 17,7 сония вақт бўлган бўлса, тажриба-синов якунида 16.7 сония вақтга яхшиланди. Назорат гуруҳидаги талаба қизларнинг дастлабки натижалари 18.0 сония вақтга тенг бўлган бўлса, тадқиқотнинг якунида 17.4 сония вақтга яхшиланди.



1-расм. Талаба қизларининг 100 метрга югуришдаги дастлабки ва якуний кўрсаткич динамикаси

Тезкорликни ривожлантириш ва тарбиялашнинг асосий йўли янги хилма-хил ҳаракат малака кўникмаларини шакллантириш демакдир. Тезкорликни ривожлантириш учун баландликка турли усул билан, орқага, олдинга, ёнлама, айланиб югуриб сакраш, ўйинларда турли тактик комбинацияларни қўллаш, машқларни бажаришда тез-тез шерикларини алмаштириш, халқ ҳаракатли ўйинларни эркин тез-тез ўзлаштириш ва қўллаш асосида ривожлантириш мумкин. Тажриба гуруҳидаги талаба қизлардан тезкорликни тарбиялашда халқ ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш назорат гуруҳидаги талаба қизларнинг натижасиги қараганда юқори статистик аҳамиятга эга бўлган даражада ( $t = 3.8$   $P < 0.001$ ) тенглиги аниқланди.

### ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Dexqonov B.B. (2022). Spiritual Training of Young Athletes. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(04), 144-146.
2. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "IMPROVING THE FUNCTIONAL SKILLS OF THE BELT WRESTLER." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 109-114.
3. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "DEVELOPING TECHNICAL TRAINING OF WRESTLERS WITH SPECIAL MOVING GAMES." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 130-136.
4. Abdukhamidovich, Muydinov Iqboljon, Sarukhanov Arsen Albertovich, and Azizov Mukhammadjon Azamovich. "Physical culture as a motor factor of mental performance of adolescents." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429* 11.11 (2022): 128-134.
5. Akramjonovich, Y. I., Azamovich, A. M., & Ilyasovich, M. S. (2022). Developing human thinking and moving speed through table tennis. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 164-165.
6. Umidovich, A. B. (2022). Legal grounds for the development of the sports industry in uzbekistan. *Asia pacific journal of marketing & management review* issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(11), 46-49.
7. Urinboevna, U. Z., Burkhanovich, D. B., & Ismailovna, Y. F. (2022). New technologies for the development of strength qualities Youth. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 220-224.
8. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Аминов, Б. У. (2023, January). Новые технологии для развития силовых качеств у студентов. In *international scientific and practical conference " the time of scientific progress"* (Vol. 2, No. 1, pp. 217-225).