

## KURSANTLARINING TEZKORLIK JISMONIY SIFAT KO‘RSATKICH OSHIRISH USHLUBLARI

Abdullaev Akrom Ixomovich

**Kalit so‘zlar:** jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg‘ulot jarayoni.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, методика, тренировочный процесс.

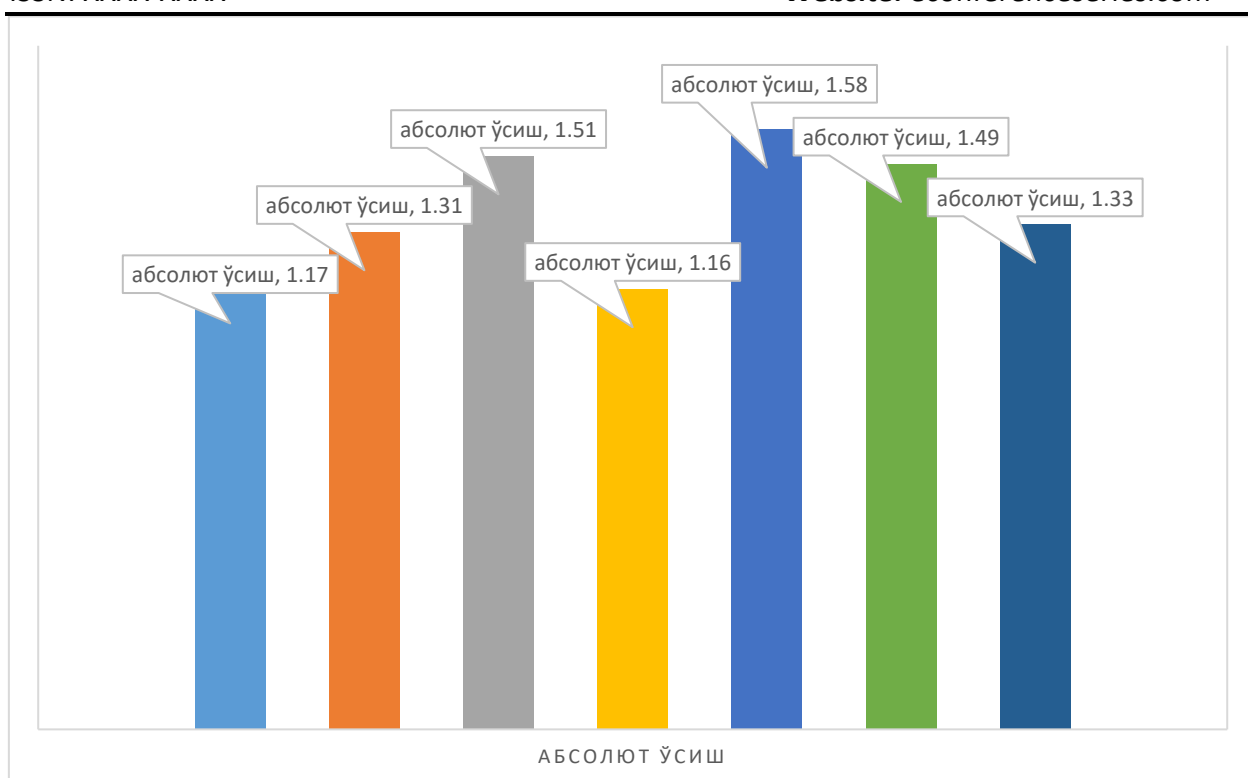
**Key words:** physical training, technical training, tactical training, methodology, training process.

Harbiy hizmatchilarning jismoniy sifati ko‘rsatkichlarini yaxshilanishi va jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi kursantlardagi tezlik-kuch va epchillik kabi asosiy jismoniy sifatlarni takomillashtirishdan iborat. Maskur epchillik jismoniy sifatini eng murakkab sifatlardan biri bo‘lib, ularning tarkibida ayni bir paytda kuchning, tezlikning va chidamlilikning parametrlari mavjud. Ushbu xususiyat bajarilayotgan xatti-harakatning xarakteriga ko‘ra namoyon bo‘ladi, shuning uchun u birinchi galda, texnik tayyorgarlik bilan bog‘liq bo‘ladi, shu boisdan ham epchillik haqida gap ketganda, avvalo kursantlarning texnik tayyorgarligi xususida gapirish lozim bo‘ladi.

Jismoniy sifati to‘g‘risidagi tasavvurlar tarkibiga ular tarkibining alohida elementlaridagi farq darajasi hamda o‘lchami kiradi. Bundan tashqari uning tarkibiga sport bilan mashg‘ul bo‘layotgan shaxsning organizmi funksiyalarini o‘zgarishini anglash ham kiritiladi, masalan: zo‘riqish va mushaklarning bo‘shashishi, nafas olishning tezligi va chuqurligi hamda boshqa jihatlari.

Shuni ham ta’kidlash kerakki, kursantning o‘z jismoniy sifatlari to‘g‘risidagi tasavvurlari dinamik darajasi bilan xarakterlanadi. Biroq, bu ko‘rsatkichlar doimiy barqaror bo‘lmaydi. Zero ular kursantning funksional imkoniyatlaridan, shuningdek mashq qilganligi darajasidan kelib chiqib, doimiy ravishda o‘zgarib turadi. Ularni shakllantirish uchun kishidan muskul harakati hamda organik sezgilarini yuqori darajada faollashtirish talab etiladi. Jismoniy sifatlarni idrok qilish o‘ta murakkab jarayondir, bunda har bir jismoniy sifati umuman uning yuzaga kelishida hamda bajarilayotgan xatti-harakatlar sharoitida o‘z ifodasini topadi.





**1-diagramma. Nazorat guruhi sinaluvchi-kursantlarining tezkorlik sifat ko'rsatkichlarini rivojlanganligini tajriba davomida absolyut o'sishlari (foizlarda)**

Nazorat guruxi sinaluvchi-kursantlardan tadqiqot davomida tezkorlik sifat ko'rsatkichlarini rivojlanganligining absolyut o'sish darajasini foiz xisobida 111a-guruhi 1,17% ga o'sishga erishilgan bo'lsa, 112-guruhi o'sish ko'rsatkichlari 1,31% ni tashkil etdi, 121a-guruhi 1,51% ga o'zgarganligi aniqlandi, 122a-guruhi esa 1,16% ga o'sgan bo'lsa, 123-guruhi 1,58% ni ko'rsatib nazorat guruhlari ichida tezkorlik sifat ko'rsatkichlarining o'sishi bo'yicha beshqadamlikni egalladi, 132-guruhi 1,49% ga o'sgan bo'lsa, 134-guruhi 1,33% o'sganligi aniqlandi. Nazorat guruhidagi sinaluvchi-kursantlarni tezkorlik sifat ko'rsatkichlari an'anaviy o'quv-mashg'ulotlaridagi tayyorgarliklarini xam takomillashtirish imkoniyatiga erishilganligi kuzatildi.

### Xulosa

tadqiqotga jalb qilingan sinaluvchi-kursantlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari kuch, tezkorlik va chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarining o'zgarish darajalari bo'yicha tadqiqot boshida va oxirida olingan ko'rsatkichlar tahliliga ko'ra, biz tomonimizdan sinaluvchi-kursantlarni jismoniy sifat ko'rsatkichlarini takomillashishi uchun ishlab chiqilgan olti oylik mashqlar



majmuasi asosida tizimlashtirilgan dasturni mashg'ulotlar jarayoniga tatbiq qilingandan so'ng sinaluvchi-kursantlar tomonidan erishilgan natijalari yaxshilanganligi aniqlandi. Tadqiqot davomida tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichi bo'yicha nazorat guruhida nisbiy o'sish darajalari 9,44% ga o'zgarganligi kuzatilgan bo'lsa tajriba guruhi sinaluvchi-kursantlarda maskur sifat bo'yicha nisbiy o'sish 20,29% ga o'sganligi aniqlandi. Nazorat guruhidagi sinaluvchi-kursantlar orasidan tezkorlik sifat ko'rsatkichlari bo'yicha 123-guruhi 1,58%ga absolyut o'sishni, 11,08%ga nisbiy o'sish darajasini ko'rsatib nazorat guruhlari ichida tezkorlik sifat ko'rsatkich darajalari eng yaxshi takomillashishiga erishilganligi kuzatildi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. Isakovich B. Y. Methods of Development of Improvement of Special Physical Training of Sambists //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – T. 8. – C. 60-63.
2. Yuldashevich T. D. et al. Methods of Developing the Levels of Physical Training of Freestyle Wrestling Girls //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – C. 163-169.
3. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
4. Yuldashevich T. D. et al. Method of Preparation for Technical Actions of Greco-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – C. 157-162.
5. Исакович Б.Ю. Методы подготовки самбистов к трудным ситуациям во время соревнований //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 57-59.
6. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students. – 2022.
7. Yuldashevich T. D. et al. Optimalization of Technical and Tactical Training of Greece-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – C. 151-156.
8. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students //Multidiscipline Proceedings of Digital Fashion Conference. – 2022. – T. 2. – №. 3.
9. Исакович Б.Я. Специализированная подготовка борцов на этапе начальной спортивной подготовки //Техасский журнал мультидисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 54-56.



10. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.

11. Arolovich S. R. Kurashchilarni mashg ‘ulot jarayonida texnik-taktik mahoratni oshirish //intellectual education technological solutions and innovative digital tools. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 684-688.

