

## 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.

Jismoniy sifat ko‘rsatkichlari aslida o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarida berilayotgan yuklamalarni to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri ta‘siriga qarab o‘zgaradi. Bu borada chet el va mamlakatimiz olimlari tomonidan juda ko‘plab tadqiqotlar olib borilgan bo‘lsada yangi mustaqil izlanuvchilar tomonidan hozirgacha yangilanib borilmoqda. Shu qatorda biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqotga jalb etilgan sinaluvchi-kursantlardan nazorat guruxiga 7 ta guruh tanlab olindi. Ularda tadqiqot boshida kuch sifat ko‘rsatkichlari olingach, an‘anaviy o‘quv-mashg‘ulot jarayonlariga kirishishdi. Bir yil davomida olib borilgan tadqiqotning natijalarini aniqlash maqsadida, tadqiqot oxirida nazorat guruhidagi sinaluvchi-kursantlardan takroriy kuch sifatining takomillashish darajasini aniqlash uchun sinov testlari olindi.

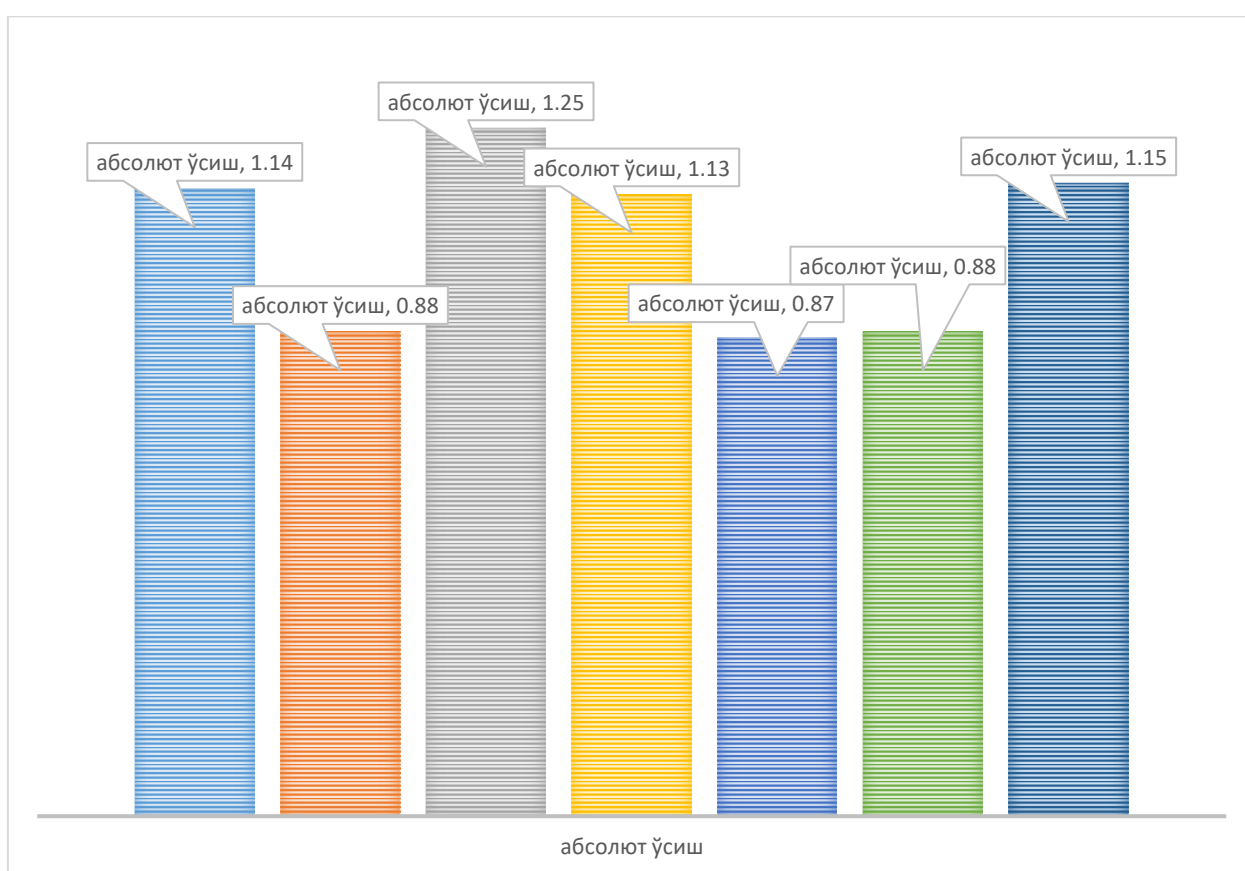
Yuqori ko‘rsatkichlar kursantlarda oliy natijalarni qo‘lga kiritish uchun, ularda zarur jismoniy sifatlarni shakllantirish va tarbiyalash uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish taqozo etiladi.

Kursantlarni jismoniy tayyorlash – bu shunday o‘ziga xos pedagogik jarayon bo‘lib, u kursantlardagi jismoniy sifatlarni takomillashtirishga va ularning oliy sport natijalarini qo‘lga kiritishlariga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Jismoniy tayyorgarlik jarayoni o‘ziga xos tarkibga ega bo‘lib, u o‘zida quyidagilarni qamrab oladi: harbiy hizmatchining jismoniy sifatlari to‘g‘risida tushunchasi; kishining o‘z jismoniy sifatlari to‘g‘risidagi tasavvuri; jismoniy sifatlarni ularning kompleks namoyon bo‘lishida ixtisoslashgan idrok etish. Kursantlarning jismoniy sifati to‘g‘risidagi tushunchalari avvalo uning harakat faolligi jarayonida va ana shu harakat jarayonining o‘ziga xos, muhim jihatlarini hisobga olg‘an holda egallab boriladi. Jismoniy tarbiya yoki jismoniy tayyorgarlik fanining nazariyasi va amaliyotida



o'ziga xos tarzda shakllangan bir qator tushunchalar mavjud bo'lib, ulardan kuch, chidamlilik, tezlik. epchillik, tezlikdagi chidam, kuchning chidamliligi kabilarni alohida tilga olish mumkin. Ushbu tushunchalar ma'lum ma'noda umumiylik kasb etadi. Ularning aniq va oydinlashtirilishi sportdagi harakat faoliyatining turi va maxsus xususiyatlariga bog'liq ravishda amalga oshiriladi.

Aniqlashtirish natijasida shtangaga beriladigan kuch, portlovchi kuch, tezlikdagi chidam, harakatlar sur'ati, kuch chidamliligi va hokazo tushunchalar paydo bo'ladi. Kursantlarning o'z jismoniy sifatlari to'g'risidagi tasavvurlari undagi asosiy jismoniy sifatlarning konkret timsollari ko'rinishida namoyon bo'ladi.



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

Nazorat guruxi sinaluvchi-kursantlardan tadqiqot davomida kuch sifat ko'rsatkichlarini rivojlanganligining absolyut o'sish darajasini foiz xisobida 111a-guruhi 1,14%ga o'sishga erishilgan bo'lsa, 112-guruhi o'sish ko'rsatkichlari 0,88%ni tashkil etdi, 121a-guruhi 1,25%ni ko'rsatib nazorat guruhlarida kuch sifat ko'rsatkichlarining o'sishi bo'yicha beshqadamlikni egalladi, 122a-guruhi esa



1,13% ga o'sgan bo'lsa, 123-guruhi 0,87% ga o'zgarganligi aniqlandi, 132-guruhi 0,88% ga o'sgan bo'lsa, 134-guruhi 1,15% o'sganligi aniqlandi. Nazorat guruhidagi sinaluvchi-kursantlarni kuch sifat ko'rsatkichlari an'anaviy o'quv-mashg'ulotlaridagi tayyorgarliklarini xam takomillashtirish imkoniyatiga erishilganligi kuzatildi.

### **Xulosa**

xarbiy hizmatchilarning jismoniy tayyorgarligining rivojlanganligi va ularning jismoniy sifatlar bo'yicha tiplarga ajratilgan xolatda kuch sifatini, chidamkorlik sifatini va tezkorlik sifatini darajasini belgilash bo'yicha tadqiqotlar o'tkazilib, tajriba oxiridagi natijalar aniqlandi. Tadqiqot davomida kuch jismoniy sifat ko'rsatkichi bo'yicha nazorat guruhida nisbiy o'sish darajalari 9,63% ga o'zgarganligi kuzatilgan bo'lsa tajriba guruhi sinaluvchi-kursantlarda maskur sifat bo'yicha nisbiy o'sish 20,80% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

Nazorat guruhidagi sinaluvchi-kursantlar orasidan kuch sifat ko'rsatkichlari bo'yicha 121a-guruhi 1,25% ga absolyut o'sishni, 10,94% ga nisbiy o'sish darajasini ko'rsatib nazorat guruhlari ichida kuch sifat ko'rsatkich darajalari eng yaxshi takomillashishiga erishilganligi kuzatildi.

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

1. Yuldashevich T. D. et al. Methods of Developing the Levels of Physical Training of Freestyle Wrestling Girls //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – С. 163-169.
2. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
3. Yuldashevich T. D. et al. Method of Preparation for Technical Actions of Greco-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 157-162.
4. Н.А.Тастанов. Ш.С.Турсунов. Дж.Ю.Ташназаров. - О причинах неудачного выступления сборной команды узбекистана по греко-римской борьбе на олимпийских играх токио-2020. Journal of new centry innovations. Volume – 1\_ march 2022. 405.
5. Исакович Б.Ю. Методы подготовки самбистов к трудным ситуациям во время соревнований //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 57-59.



6. Yuldashevich T. D. et al. Optimization of Technical and Tactical Training of Greece-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 151-156.
7. Isakovich B. Y. Methods of Development of Improvement of Special Physical Training of Sambists //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 8. – С. 60-63.
8. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students //Multidiscipline Proceedings of Digital Fashion Conference. – 2022. – Т. 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. 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.
11. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
12. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students. – 2022.

