TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHRISHDA WORKOUT VOSITALARIDAN FOYDALANISH METODIKASI

Eshonqulov O‘ktam Rayimqulovich, Guliston Davlat pedagogika insituti, Jismoniy madaniyat nazariyasiva metodikasi katta o‘qituvchisi
email: uktameshonqulov4@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada sportchi talabalarda jismoniy tayyorgarligini oshirish fazalari hamda ularni ijro etishda qo‘l kuch va gavda kuchini rivojlanganlik darajasini aniqlash ochib berilgan. Bunday kuch va uni turlarini baholash natijalari mashg‘ulotlar davomida o‘rnatish va takomillashtirish samaradorligini oshirishga xizmat qilishi mumkinligi ehtimol qilingan.

Kalit so‘zlar: Sportchi, aerob va anaerob imkoniyatlari, kuch chidamkorligi, qo‘l bilak – panja kuchini, qo‘l – gavda kuchi turli vazn jismoniy tayyorgarlik.

МЕТОДОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ.

Аннотация. В статье рассмотрены этапы повышения физической подготовленности студентов-спортсменов и определение уровня развития силы рук и корпуса у них. Предполагается, что результаты такой оценки силы и ее видов могут послужить повышению эффективности тренировок и совершенствованию в процессе тренировок.

Ключевые слова: Спортсмен, аэробная и анаэробная работоспособность, силовая выносливость, сила рук и запястий, сила рук и туловища, физическая подготовка с различными отягощениями.

METHODOLOGY OF USING WORKOUT EQUIPMENT TO IMPROVE STUDENTS' PHYSICAL FITNESS.

Annotation. The article describes the phases of physical training improvement in student athletes and the determination of the level of development of hand strength and body strength in their performance. It is believed that the results of assessing such strength and its types can serve to increase the effectiveness of its establishment and improvement during training.

Key words: Athlete, aerobic and anaerobic capacity, strength endurance, hand-wrist strength, hand-trunk strength, various weight physical training.

Kirish. Dunyoda workout sport turinining inson jismoniy kamolotiga hissasi, sport etikasini to‘laqonli ifodalash kabi xususiyatlarni ilmiy-nazariy ochib berish,

samaradorligini isbotlash hamda yanada rivojlantirish, workout boʻyicha sportchilarni tayyorlash tizimini ilmiy asoslash yuzasidan keng qamrovli ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Jumladan, oliy ta'lim muassasalari talabalarini workout sport turi bilan shugʻullanishi natijasida funksional va jismoniy, tayyorgarligini yaxshilash boʻyicha tizimli tadqiqotlar olib borilgan. Shunga qaramay, workout sport turidagi jihozlardan togʻri foydalanish, mashqlarni bajarish texnikasini mazmuni va mohiyatini anglashda, onglilik va faollik tamoyillari asosida oʻrgatish uslublari, shu oʻrinda organizimning cheksiz va cheklangan funksional imkoniyatlarini samarali oshirish va boshqarishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlarni olib borish zarurati yuzaga kelmoqda.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasida asosiy islohatlardan biri, bu sohani aholi oʻrtasida keng ommalashtirish – aholini doimiy ravishda sport bilan shugʻullanishini ta'minlashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Zamonaviy sport ilmi esa Workout sport turini talabalar organizimiga ijobiy ta'siri yuzasidan ilmiy asoslangan kompleks mashqlar majmuasini ishlab chiqish va ularni tabaqalashtirish talabini qoʻymoqda. Yuqoridagi ma'lumotlarga asoslanib talabalarni munatazam Workout sport turiga qamrab olish, qolaversa mazkur sport turi vositalaridan foydalanish boʻyicha zamonaviy texnologiyalardan foydalangan holda mashqlarni snaryadlarda bajaraish texnikasini oʻzlashtirishga koʻmakalshuvchi raqamli texnologiyalarni yaratish, va samaradorligini asoslash boʻyicha ilmiy tadqiqotlarni oʻtkazish dolzarb hisoblanmoqda.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "Oʻzbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida"gi, 2020-yil 30-oktyabrdagi PF-6099-son "Sogʻlom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida"gi farmonlari, 2023-yil 28-iyuldagi PQ-245-son "Mahallalarda sport infratuzilmasini rivojlantirish va sport maydonchalaridan samarali foydalanishni tashkil etish chora-tadbirlari toʻgʻrisida"gi, 2020-yil 3-noyabrdagi PQ-4877-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida"gi, 2021-yil 05-noyabrdagi PQ-5282-son "Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va "Workout" sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida"gi qarori, 2021-yil 16-iyundagi PQ-5148-son "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari toʻgʻrisida"gi qarorlari hamda mazkur sohaga tegishli boshqa meʼyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda mazkur dissertatsiya ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi Talabalarni jismoniy tayyorgarligini workout sporti vositalari orqali takomillashtirish boʻyicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot davomida qoʻllanilgan pedagogik testlarning bir xil shart-sharoit doirasida standartlashtirilgan talablar va texnologik tartib-qoidalarga rioya qilinganligi, ularning test-retest sinovlaridan oʻtkazilganligi, obyektiv va ishonchli axborot (natija) berishi, tekshiriluvchi-sub'ekt uchun bir xil ruhiy-emotsional muhitning yaratilganligi, testlardan oʻtkaziladigan tekshiruvchilar sonining (n)

statistika qonuniyatlariga mos kelishi, natijalarning guruhlar va guruhlararo kesimda tabaqalashtirilgan tartibda qiyosiy tahlil qilinganligi ushbu tadqiqot natijalarini joriy qilish dalolatnomalari vakolatli davlat organlari tomonidan berilganligi bilan asoslangan. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati, sportchi talabalarda turli musobaqalarda har xil shaklida harakatlanishi, ularning musobaqalashuv davomida doimo harakatda bo‘lishi gavda mushaklarining turli holatlarda va turli yo‘nalish-rejimlarda kuchlanish faolligi hamda bellashuvlar davomida qulay-noqulay tomonlarga o‘zgaruvchan vaziyatlarda jismoniy imkoniyatlarini “Workout” sport turi yuklamalar ta’sirida shakllantiruvchi mashqlarni qo‘llash mexanikasi hamda texnologiyasidan foydalanish afzalliklari ochib berilganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, sportchi talabalarda birinchidan, musobaqalashish jarayonlarida koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish, muvozanatni saqlash, ularini faolligini ta’minlovchi “Workout” sport turi mashqlarning xususiyatlariga moslashtirish, tana mushaklarini turli holat, yo‘nalish hamda rejimlarda kuchlanish imkoniyatilari oshirish, musobaqalashuv davomida doimo harakat bo‘lishini har tomonlama taminlashda “Workout” sport turi yuklamalar ta’sirida muntazam mashqlantirib borilganligi, usullarni ijro etish bilan bog‘liq ichki (mushaklarning qisqarish rejimi, bo‘g‘imlarning simmetrik tartibda egilish-yozilishi) va tashqi (usul texnikasi, koordinatsiyasi, hajmi, shiddati) harakat mexanizmlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatganligi bilan belgilanadi.

Yuqorida ta’kidlangandek, sport musobaqalarida va xususan raqiblani qarshiligini yengish harakatlarini ijro etishda nafaqat dinamik kuch chidamliligi ustivor rol o‘ynaydi, balki ushbu jarayonda qo‘l, tos – son, gavda va qorin mushaklarining izometrik rejimda amalga oshiriladigan statik kuch chidamliligi ham o‘ziga xos ahamiyatga egadir. Bu borada o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, statik kuch chidamliligini ifodalovchi ko‘rsatkichlardan biri – turnikda osilib, qo‘llarni 50 % bukilgan holatida maksimal vaqt saqlash NG da tajribadan avval 31,53 ± 3,02 s. bilan qayd etilgan bo‘lsa, tajriba yakuniga kelib mazkur ko‘rsatkich 33,09 ± 3,03 s.ga uzaygan (P<0,05) yoki uning absalyut uzayish farqi 1,56 s.ni tashkil etgan – 4,95 % (4.2.jadval). TGda esa bu ko‘rsatkichlar muvofiq ravishda: 30,88 ± 3,38 – 34,66 ± 3,52 s.; (P<0,001) 3,78 s.; 12,24 % bilan ifodalangan.

Turnikda osilib, oyoqlarni 90^{o} ko‘targan holatida maksimal vaqt saqlash muddati NGda 29,53 ± 2,57 s. dan 30,85 ± 2,93 s.gacha uzaygan (P<0,05) yoki uzayish farqi absalyut ko‘rsatkich bo‘yicha 1,32 s.ni tashkil etgan (4,47 %). TGda bu ko‘rsatkichlar muvofiq ravishda 28,74 ± 3,14 s.dan 32,23 ± 3,26 s.gacha uzaygan (P<0,001) yoki absalyut uzayish vaqti 3,09 s. bilan ifodalangan (12,14 %).

Brus’yada tayanib, qo‘llarni 50 % bukilgan holatida vaqti NGda 32,68 ± 2,85 s.dan 34,13 ± 2,82 s. gacha uzaygan (P<0,05) yoki uzayish vaqti absalyut darajada 1,45 s.ni tashkil etgan – 4,44%. TG da muvofiq ravishda 33,39 ± 3,33 s.dan 37,06 ± 3,43 s.gacha uzaygan (P<0,001) yoki uning absalyut uzayish vaqti 3,67 s. bilan ifodalangan – 10,99 %.

Brus’yada tayanib, oyoqlarni 90^{o} bukilgan holatida maksimal saqlash vaqti NGda 26,92 ± 2,04 s.dan 27,79 ± 1,98 s.gacha uzaygan (P<0,05) yoki uning absalyut uzayish vaqti 0,87 s.ga teng bo‘lgan – 3,23%. TGda – 27,79 ± 2,49 s.dan 29,89 ±

2,44 s. gacha (P<0,01) yoki absalyut uzayish muddati 2,10 s.ga teng bo‘lgan - 7,56% (1-jadvalga qarang).

1-jadval

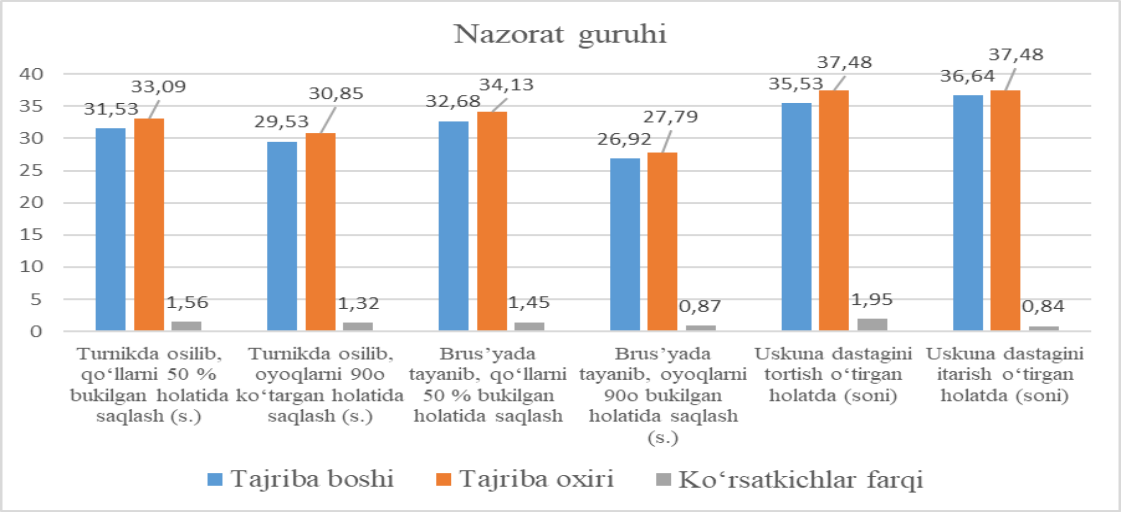
Nazorat va tajriba guruhlariga mansub talabalarda statik kuchini tajriba davomida o‘sish sur’ati (NG – n = 18; TG – n = 18)

Testlar	guruh	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			O‘sish		t	P
		$\bar{X}$	б	V, %	$\bar{X}$	б	V, %	abs	Nisb, %		
Turnikda osilib, qo‘llarni 50 % bukilgan holatida saqlash (s.)	NG	31,53	3,02	9,58	33,09	3,03	9,16	1,56	4,95	2,06	<0,05
	TG	30,88	3,38	10,95	34,66	3,52	10,16	3,78	12,24	4,38	<0,001
Turnikda osilib, oyoqlarni 90º ko‘targan holatida saqlash (s.)	NG	29,53	2,57	8,70	30,85	2,53	8,20	1,32	4,47	2,07	<0,05
	TG	28,74	3,14	10,93	32,23	3,26	10,11	3,49	12,14	4,36	<0,001
Brus’yada tayanib, qo‘llarni 50 % bukilgan holatida saqlash (s.)	NG	32,68	2,85	8,72	34,13	2,82	8,26	1,45	4,44	2,05	<0,05
	TG	33,39	3,33	9,97	37,06	3,43	9,26	3,67	10,99	4,34	<0,001
Brus’yada tayanib, oyoqlarni 90º bukilgan holatida saqlash (s.)	NG	26,92	2,04	7,58	27,79	1,98	7,12	0,87	3,23	1,73	>0,05
	TG	27,79	2,49	8,96	29,89	2,44	8,16	2,10	7,56	3,41	<0,01
Uskuna dastagini tortish o‘tirgan holatda (soni)	NG	35,53	3,75	10,55	37,48	3,83	10,22	1,95	5,49	2,06	<0,05
	TG	34,84	4,16	11,94	39,47	4,39	11,12	4,63	13,29	4,33	<0,001
Uskuna dastagini itarish o‘tirgan holatda (soni)	NG	36,64	1,61	9,68	37,48	1,62	9,27	0,84	5,05	2,08	<0,05
	TG	37,42	1,91	10,96	39,52	1,98	10,14	2,10	12,06	4,32	<0,001

Workout uskunasi o‘rindig‘iga o‘tirb o‘z vaznini uskuna dastagini turli usullar yordamida maksimal marta tortish o‘tirgan holatida maksimal vaqt saqlash NG da –

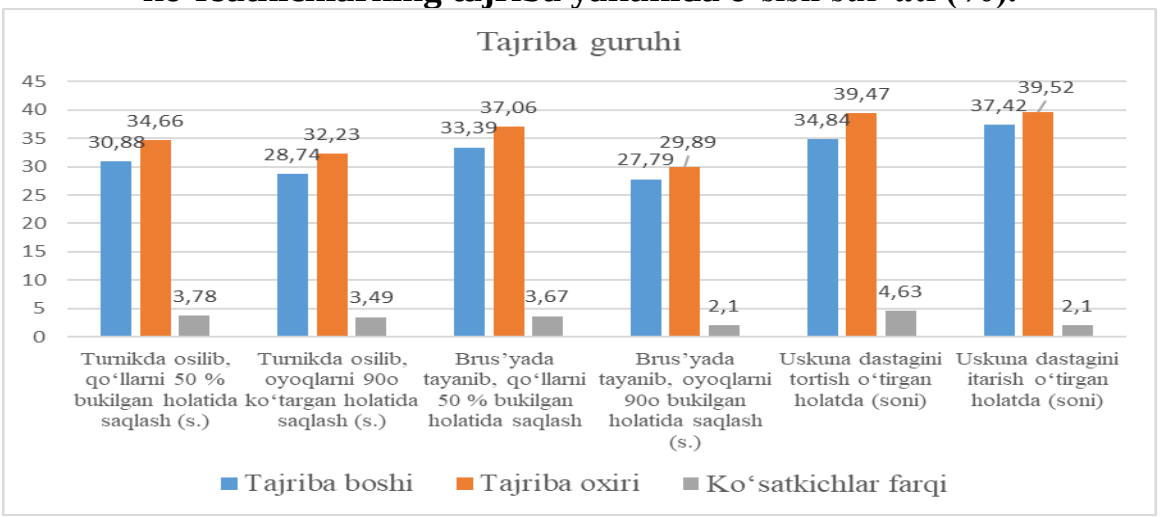
35,53 ± 3,75 s.dan 37,48 ± 3,83 s.gacha uzaygan (P<0,05) yoki absolyut uzayish vaqti 1,95 s.ni tashkil etgan – 5,49 %. TG da – 34,84 ± 4,16 s.dan 39,47 ± 4,39 s. gacha uzaygan (P<0,001) yoki absolyut uzayish vaqti 4,63 s. bilan ifodalangan – 13,29 %.

Uskunasiga o‘rindig‘iga o‘tirb o‘z vaznini uskuna dastagini turli usullar yordamida maksimal marta itarish o‘tirgan holatni saqlash vaqti NG da 36,64 ± 1,61 s.dan 37,48 ± 1,62 s.gacha uzaygan (P<0,05) yoki absolyut uzayish vaqti 0,84 s.ni tashkil etgan – 5,05 %. TG da – 37,42 ± 1,91 s.dan 39,52 ± 1,98 s. gacha uzaygan (P<0,001) yoki absolyut uzayish vaqti 2,10 s. bilan qayd etilgan – 4,32 %. Ushbu tadqiqot natijalarining qiyosiy tahliliga asosan e’tirof etish mumkinki, tana segmentlarining turli holatlarida mushaklarning izometrik rejimda statik kuchlanish chidamliligi tajriba boshida ikki guruhda ham malakali belbog‘li kurashchilar uchun belgilangan talablar darajasida qayd etilmagan. Masalan, turnikda osilib, oyoqlarni 90º bukilgan holatida saqlash talabalarda 59,67 ± 1,44 – 60,83 ± 1,03 s. gacha davom etishi lozim ekan (1-rasmga qarang).



Izoh: Nazorat guruhida turli mashqlardagi ko‘rsatkichlar farqi;

1-A.rasm. Nazorat guruhida dinamik kuch chidamliligini ifodalovchi ko‘rsatkichlarning tajriba yakunida o‘sish sur’ati (%).



Izoh: Tajriba guruhida turli mashqlardagi ko‘rsatkichlar farqi;

1-B.rasm. Tajriba guruhida dinamik kuch chidamliligini ifodalovchi ko‘rsatkichlarning tajriba yakunida o‘sish sur’ati (%)

O‘tkazilgan tajriba yakuniga kelib, tajriba davomida an’anaviy mashg‘ulotlarda shug‘ullanishni davom ettirgan NG da statik kuchlanish chidamliligi jadal o‘smaganligi kuzatilgan. Ammo, tajriba bo‘ylab eksperimental mashg‘ulotlarda shug‘ullanib kelgan TG da ushbu sifat ko‘rsatkichlari nisbatan jadal o‘sganligi aniqlangan. Shuni ham alohida ta’kidlash lozimki, tajriba boshida ikki guruhda ham statik kuchlanish chidamliligining eng sust ko‘rsatkichlari bel – umurtqa atrofida mushaklarning kuchlanish faolligi egallaganligi ma’lum bo‘ldi. Demak, an’anaviy mashg‘ulotlarda mazkur masalalarga etarli e’tibor qaratilmaydi – deb fikr yuritish mumkin. Talabalarda statik kuch chidamliligining turli xil harakatlar va usullarni bajarish samaradorligi ulushini aniqlash maqsadida biz ana shu jismoniy yaxshi va sust rivojlangan talabalarda ustida maksimalsus tadqiqot o‘tkazdik. Bunday toifaga munosib bo‘lgan talabalar joriy tadqiqotlar natijalariga ko‘ra saralab olingan. O‘rtacha statistik ko‘rsatkichlardan past (sust) natija ko‘rsatgan kurashchilar NG ga jalb qilingan, ± Ϭ ko‘rsatkichidan yuqori natija (yaxshi) ko‘rsatgan talabalar TG tarkibiga kiritilgan. Bu borada o‘tkazilgan tadqiqotlardan ma’lum bo‘ldiki, tajriba davomida an’anaviy mashg‘ulotlarda shug‘ullanishni davom ettirgan va statik kuch chidamliligi sust rivojlangan talabalardan iborat.

Yuqorida ta’kidlanganidek musobaqalarda jismoniy sifatlarni yetarli darajada rivojlangan bo‘lishi zarurligi tufayli bellashuv davomida deyarli barcha harakatlarni amalga oshirishda, ayniqsa usullarni qo‘llash va harakatlarni amalga oshirish jarayonida statik kuch chidamliligi har bir dinamik kuchlanish reaktsiyasini (start kuchi, portlovchi kuch, tezkor kuch) jadal amalga oshirishga turtki beradi yoki mushaklarni izometrik rejimda kuchlantirish faolligi poydevor sifatida xizmat qiladi. Shuning uchun sport turlari bo‘yicha o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda deyarli bo‘g‘imlarni harakatlantiruvchi mushaklarni izometrik va izotonik rejimda goh kontsentrik, goh ekstsentrik yo‘nalishida kuchlantirish mashqlarini navbatma - navbat qo‘llab borish o‘ta muhim ahamiyatga egadir

Xulosa. Musobaqalarida statik va dinamik kuch chidamliligining ulushli ahamiyatini o‘rganish maqsadida o‘tkazilgan tadqiqotlardan ma’lum bo‘ldiki, tajriba davomida tavsiya etilgan eksperimental mashqlarni muntazam bajarib borgan va statik kuch chidamliligi yaxshi rivojlangan TG ga uskunasiga o‘rindig‘iga o‘tirb o‘z vaznini uskuna dastagini turli usullar yordamida maksimal marta tortish soni tajriba jarayonida 34,84 ± 4,16 s.dan 39,47 ± 4,39 s. gacha uzaygan (P<0,001) yoki absolyut uzayish vaqti 4,63 s. bilan ifodalangan – 13,29 %. Tajriba davomida an’anaviy mashg‘ulotlarda shug‘ullanib kelgan va statik kuch chidamliligi sust rivojlangan NG da esa ushbu ko‘rsatkichning 35,53 ± 3,75 s.dan 37,48 ± 3,83 s.gacha uzaygan (P<0,05) yoki absolyut uzayish vaqti 1,95 s.ni tashkil etgan – 5,49 %. Uskunasiga o‘rindig‘iga o‘tirb o‘z vaznini uskuna dastagini turli usullar yordamida maksimal marta tortish vaqti ham TG ga nisbatan kamroq uzaygan. uskunasiga o‘rindig‘iga o‘tirb o‘z vaznini uskuna dastagini turli usullar yordamida maksimal marta itarish soni va vaqtini aks ettiruvchi ko‘rsatkichlar ham TG da NG ga qayd etilgan muvofiq ko‘rsatkichlarga nisbatan ijobiy dinamika bilan namoyish etilganligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 11-aprel’ 2022-yil PQ-201-sonli Qarori.
2. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati / Darslik. –Toshkent: O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi, 2005. - S. 90-91.
3. Arzikulov M.U. Sport takomillashuvi bosqichidagi og‘ir atletikachilarning mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish uslubiyati: monografiya. T.: “O‘ZKITOBSAVDO” nashriyoti, 2020. - 136 s.
4. Eshtaev A. K. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. - Toshkent. «O‘zkitobsavdonashriyoti», 2020. - 312 b.
5. Платонов В.Н. Двигателные качества и физическая подготовка спортсменов. Издателство «СПОРТ» М.: 2019. - 630 с.
6. Ergashov B.D. Belbog‘li kurashda raqibni ko‘tarib tashlash hajmi va shiddatini oshirishda statodinamik kuch chidamkorligining o‘rni. Fan sportga № 4. 2022, - 25-27 s.
7. Eshonqulov O‘.R. Talabalarni jismoniy tayyorgarligini (WORKOUT) vositalari orqali takomllashtirish. Monografiya., “Existentium-print” nashriyoti. Toshkent 2025, – 151 s