

UDK:796.01**YOSH TRIATLONCHI QIZLARING UMUMIY JISMONIY
TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISH****Karimov Ismoiljon Ibrohimjonovich**

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori dotsent

Jumaboyeva Zulayxo Baxtiyor qizi

TR 51-21 guruh talabasi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,

O'zbekiston, Chirchiq sh.

E-mail: zulayxo01@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quv-mashg'ulot jarayonida yosh sportchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish maqsadida foydalaniladigan mashqlar majmuasini qo'llagan holda yosh triatlonchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlarini oshirish maqsadida pedagogik tajribaning dastlabki yarim yilikdan keyin olingan natijalari va ularning tahlili keltirilgan.

Kalit so'zlar: yosh triatlonchi qizlar, o'quv-mashg'ulotlari, mashqlar majmuasi, umumiy jismoniy tayyorgarlik, statistik tahlil.

УДК:796.01**ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНЫХ ТРИАТЛЕТОВ****Каримов Исмаилжон Ибрагимжонович**

доцент, доктор философских наук

Жумабоева Зулайхо Бахтиёр қизи

TR 51-21 группа студентов

Узбекский государственный университет физического культуры и спорта,

Узбекистан, Чирчик ш.

E-mail: zulayxo01@gmail.com

Аннотация: В данной статье представлены результаты, полученные после первого полугодия педагогического стажера и их анализ с целью повышения показателей уровня общей физической подготовленности юных спортсменок-триатлонисток с помощью комплекса упражнений, применяемого в тренировочном процессе для повышения общей физической подготовленности. уровень юных спортсменок.

Ключевые слова: детско-юношеский гандбол, учебно-тренировочные занятия, комплексная тренировка, общая физическая подготовка, статистический анализ.

UDK: 796.01

INCREASING THE GENERAL PHYSICAL FITNESS LEVEL OF YOUNG GIRLS TRIATHLETES

Karimov Ismailjon Ibrahimjonovich

Associate Professor, Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences

Jumaboyeva Zulayxo Baxtiyor qizi

TR 51-21 group student

Uzbekistan State University of Physical Education and Sports,

Uzbekistan, Chirchik sh.

E-mail: zulayxo01@gmail.com

Annotation: This article presents the results obtained after the first six months of the pedagogical experience and their analysis in order to increase the indicators of the general physical fitness level of young triathlete girls using a set of exercises used in the training process to increase the general physical fitness level of young female athletes.

Key words: youth handball, training sessions, complex training, general physical training, statistical analysis.

Dolzarbligi: Sport amaliyot jarayonlarida, jumladan triatlon sport turi bilan shug‘ullanuvchi yosh qizlarning harakatlanish ampletudasining asosi hisoblangan umumiy jismoniy tayyorgarlik malaka va ko‘nikmalarini shakllantirish yoki takomillashtirib borish uchun qulay shart-sharoitlar yaratish va shu orqali umumiy jismoniy sifatlarning yuqori ko‘rsatkichlariga erishish murabbiy va sportchining hamkorlikdagi faoliyatining eng asosiy va muhim maqsadi hisoblanadi. Ushbu jarayonda harakatlanish malaka va ko‘nikmalari bilan birga va bir vaqtni o‘zida sportchining umumiy jismoniy sifat ko‘rsatkichlarini rivojlantirishga ham erishish juda muhim asosiy omil sifatida namoyon bo‘ladi. Sport mashg‘ulotlari bilan muntazam ravishga shug‘ullanib kelayotgan sportchilarning funksional holatlari tajriba davomida aniqlanganda sportga endi kirib kelayotgan yosh triatlonchilarning funksional holatlariga nisbatan birmuncha barqaror ekanligi aniqlangan. Sportga kirib kelgan yoshlarning dast avval umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida umum jismoniy ko‘rsatkichlarini yaxshilash va maxsu jismoniy harakat malakalarini rivojlantirish ishlarining olib borilishi maqsadga muvofiq bo‘ladi degan fikrdamiz. Yosh triatlonchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish hamda aynan shunday fikr-mulohazalarni bildirish mumkin va bu mavzuning dolzarbligini anglatadi.

Tadqiqot maqsadlari: yosh triatlonchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishning samarali vosita va usullarini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari: yosh triatlonchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga yo‘naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasini aniqlash; yosh triatlonchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga yo‘naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasining samaradorligini tajriba yo‘li bilan o‘rganish.

Tadqiqot ob‘ekti – triatlon bo‘yicha o‘quv-trenirovkalar jarayonida shug‘ullanayotgan qiz bolalar.

Tadqiqot predmeti – yosh triatlonchi qizlarning mashg‘ulotlar davomida umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vosita va usullari.

Tadqiqot usullari - pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba va matematik statistik tahlil usullaridan foydalanildi.

Tajribani tashkil qilinishi. Tajriba boshida yosh triatlonchi qizlardan iborat nazorat (NG, n=15) va tajriba (TG, n=15) guruhlarini tashkil etildi. NGda mashg'ulotlar an'anaviy, ya'ni o'quv rejasi bo'yicha olib borildi, TGda esa o'quv rejasidagi ayrim vositalar o'rniga asosiy diqqat-e'tibor ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini tahlili asosida tanlab olingan umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlardan foydalanildi.

Yarim yil davomida o'tkazilgan mashg'ulotlardan so'ng NG va TG sinaluvchi sportchilarida tajriba boshida o'tkazilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan testlar bo'yicha natijalar qayta (retest) natijalari qayd qilindi.

Tadqiqot natijalari va tahlili: Davlatimiz tomonidan sportga katta e'tibor qaratilib, aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ijobiy yondashuvni yanada oshirishga harakat qilinmoqda. Maktab o'quvchilarining turli sport seksiyalarda qatnashishi uchun bolalar va o'smirlar sport maktablari barpo etilmoqda, qariyalarning turli sport klublariga qatnashari uchun turli xil imtiyozlar berilmoqda. Shundan kelib chiqib, davlatimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sportga munosib e'tibor qaratilib, har bir yoshdagi kishilarga mas'uliyat bilan yondashilmoqda. Biroq, bu butun aholining jismoniy faolligini oshirish uchun etarli degani emas, buning uchun avvalo, odamning o'zi imkon qadar jismoniy tarbiya va badan tarbiya bilan shug'ullanishga harakat qilishlari lozimdir.

Shu o'rinda yosh triatlonchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajalarini rivojlantirish va yanada takomillashtirish maqsadida nazorat sinov meyorlari o'tkazildi. Amalga oshirilgan tadqiqot muobaynida tajriba boshida va tajriba so'ngida NG va TG sinaluvchilaridan olingan natijalar, ularning statistik xarakteristikalarini bo'yicha ma'lumotlar jadvalda keltirilgan.

1-jadval.

Yosh triatlonchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniqlash nazorat sinov meyorlari.

Test	Guruh	Tajriba boshida		Tajriba oxirida	
		\bar{X} σ	V%	\bar{X} σ	V%
30 metr qisqa masofaga yugurish (s.)	NG	7,27±1,24	17,06	6,94±1,16	16,71
	TG	7,44±1,25	16,80	6,75±1,09	16,15
Massasi 500 g. bo'lgan to'ldirma to'pni uloqtirish (m.)	NG	9,04±1,63	18,03	9,55±1,71	17,91
	TG	8,77±1,64	18,70	9,79±1,72	17,57
3x10 m. masofaga mokisimon yugurish (s.)	NG	8,83±1,54	17,44	8,31±1,42	17,09
	TG	9,14±1,63	17,83	8,05±1,39	17,27
Chim ustida oldinga va ortga umbaloq oshish (marta)	NG	4,12±0,63	15,29	4,35±0,65	14,94
	TG	4,38±0,69	15,75	4,9±0,73	14,90
Turgan joydan uzunlikka sakrash	NG	128,94±22,46	17,42	136,56±23,24	17,02
	TG	126,27±22,39	17,73	141,63±23,83	16,83
Skameykaga qo'llar bilan tayangan holda qo'llarni bukib yoyish	NG	8,13±1,34	16,48	8,63±1,39	16,11
	TG	9,72±1,55	15,95	10,83±1,65	15,24

Eslatma – *P<0,05; **P<0,01; ***P<0,001

Yosh triatlonchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bo'yicha pedagogik tajribaning oraliq (yarim yillik) natijalarini tahlili quyidagicha mazmunda kaks ettirish imkonini berdi: dastlabki nazorat sinovi orqali (30 m qisqa masofaga yugurish) NG sportchilarining o'rganilgan testlar bo'yicha o'rtacha ko'rsatkich tajriba boshida 7,27±1,24 ga teng bo'lgan bo'lsa tajriba oxiriga kelib ushbu natijalar 6,94±1,16 ni tashkil etdi. Tajriba davomida 30 m qisqa masofaga yugurish natijalarining eng katta nisbiy o'sishi 6,15 % ni, eng kichigi esa 4,54 % ni, TG da mashg'uloit olib borishayotgan yosh triatlonchi qizlarning umumiy jismoniy

tayyorgarlik natijalarida tajribadan oldingi ko'rsatkichlar $7,44 \pm 1,25$ ga teng bo'lgan bo'lsa tajriba oxiriga kelib ushbu natijalar $6,75 \pm 1,09$ ga qisqargani aniqlandi. Bir biriga mos ko'rsatkichlar 13,05 % ni va 9,27 % ni tashkil etishi aniqlandi (1-jadvalga qarang).

Yosh triatlonchi qizlarning kuch sifatini rivojlantirish maqsadida umum rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanildi. Mazkur sifat ko'rsatkichini aniqlash maqsadida amalga oshirilgan nazorat sinovi 500g og'irlikdagi tglDIRMA to'pni ma'lum masofaga uloqtirish amaliyotidan foydalanildi. Olingan natijalar nazorat guruhida tajriba boshida $9,04 \pm 1,63$ ga teng ekanligi aniqlandi. Tajriba oxirida qayd etilgan ko'rsatkich esa $9,55 \pm 1,71$ ga teng bo'ldi. Ushbu nazorat sinov amaliyoti tajriba guruhida ham amalga oshirilganda tajriba boshida $8,77 \pm 1,64$ ga, tajriba oxiriga kelib $9,79 \pm 1,72$ ga oshganligi ma'lum bo'ldi. Bundan ko'rinib turibdiki nazorat guruhi sportchilariga qaraganda tajriba guruhi sportchilarining qayd etgan natijalarida ijobiy tarafga o'sish borligi aniqlandi (1-jadvalga qarang).

Navbatdagi nazorat sinovimiz 3x10 m qisqa masofaga mokisimon yugurish amaliyot orqali amalga oshirildi. Natijalarga ko'ra nazorat guruhi shug'ullanuvchilarida tajriba boshidagi ko'rsatkichlari $8,83 \pm 1,54$ ni tashkil etgan bo'lsa tajriba oxiriga kelib $8,31 \pm 1,42$ ni tashkil etdi. Tajriba guruhi ishtirokchilarining tezkorlik sifati natijalari tajriba boshida olingan nazorat sinovida $9,14 \pm 1,63$ ga teng bo'ldi. Natijalarning qiyosiy tahlili qilganda tajriba oxirida olingan natijalar shuni ko'rsatadiki yosh triatlochi qizlarning natijalari $8,05 \pm 1,39$ ga o'zgargani aniqlandi. Natijalarning ishonchlilik darajasi $P < 0,05$ ga teng ekanligi aniqlandi.

Yosh triatlonchi qizlarning muvozanat koordinatsiyasini aniqlash maqsadida chim ustida oldinga va irtga unbalog oshish nazorat mashqi bajarildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatmoqdaki nazorat guruhi qizlarida muvozanat koordinatsiyasi ko'rsatkichlari tajriba boshida olingan natijalarga ko'ra $4,12 \pm 0,63$ ga teng ekanligi aniqlandi. Ushbu ko'rsatkichning samaradorligini aniqlash maqsadida tajriba so'ngida qayta olinganda ushbu ko'rsatkich $4,35 \pm 0,65$ ekanligi namoyon bo'ldi. Nazorat guruhi ishtirokchilarining qayd etilgan natijalari variatsiyasi tajriba boshida 15,29% ga, tajriba oxirida esa 14,94% ni tashkil etdi. Mazkur muvozanat koordinatsiyasi tajriba guruhida

ham aniqlanganda tajriba boshidagi natija $4,38 \pm 0,69$ ni tashkil etdi. Tajriba soʻngiga kelib muvozanat koordinatsiyasi $4,9 \pm 0,73$ ga teng boʻlgani kuzatildi. Koʻrinib turganidek nazorat va tajriba guruhlarida orasidagi natijalar deyarli bir biriga yaqin ekanligi koʻrinib turibdi.

Turgan joydan uzunlikka sakrash amaliy nazorat sinovi yosh triatlonchi qizlarning oyoq kuchini aniqlashga hizmat qiladi. Mazkur nazorat sinovi orqali olingan natijalar nazorat guruhida yil boshida $128,94 \pm 22,46$ ni tashkil etgan boʻlsa tajriba guruhi sportchilarida $126,27 \pm 22,39$ ga teng boʻldi. Ushbu natijalar har ikkala guruhda tajriba oxiriga kelib qayta olinganda nazorat guruhida $136,56 \pm 23,24$ ni, tajriba guruhida $141,63 \pm 23,83$ ni tashkil qildi. Har ikkala natijalarni tahlil qiladigan boʻlsak shunday xulosaga kelishimiz mumkinki nazorat guruhi ishtirokchilarining natijalariga qaraganda tajriba guruhi sportchilarining qayd etgan koʻrsatkichlari balad ekanligi yaqqol koʻzga tashlanib turibdi (1-jadvalga qarang).

Kuch jismoniy sifat koʻrsatkichlarini aniqlash maqsadida yosh triatlonchi qizlarimizdan soʻngi nazorat sinov meyorini olindi. Natijalar shuni koʻrsatadiki nazorat guruhi sportchi qizlari tajriba boshida $8,13 \pm 1,34$ lik natijani, tajriba guruhi qizlari esa $9,72 \pm 1,55$ lik natijani qayd etishdi. Tajriba oxirida olingan natijalardagi koʻrsatkichlar nazorat guruhida $8,63 \pm 1,39$ ni, tajriba guruhida $10,83 \pm 1,65$ martalik natijani guvohi boʻldik. Natijalarning oʻzaro solishtirilishi soʻngida nazorat guruhida deyarli oʻzgarish sezilarsiz ekanligi, takriban guruhida esa oʻzgarish samarali yakunlangani aniqlandi. Ikkala koʻrsatkichlarni ishonchlilik darajasi esa $P < 0,05$ ga teng deb topildi.

Shuning bilan birga, tajriba davomida oʻrganilgan barcha sinov testlari boʻyicha NG sportchilari koʻrsatgan natijalarning oʻrtacha nisbiy oʻsishi $5,51\%$ ga va TG dagi mos koʻrsatkich $11,66\%$ ga teng ekanligi aniqlandi va bu NG dagi natijalarga nisbatan ikki baravardan ham koʻp ($2,115$ marta katta) ijobiy oʻzgarganligini koʻrsatdi, bu esa TG da qoʻllangan umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga yoʻnaltirilgan vosita va usullarning samaradorligini isboti hisoblanadi va yosh triatlonchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun trenirovka mashgʻulotlarida qoʻllansa yuqori samara beradi.

Shu o'rinda aytib o'tish joizki jismoniy tarbiya va sportni ko'p qirrali ijtimoiy hodisa desak bo'ladi. Bu, birinchi navbatda, inson tarbiyasiga ta'sir qilish, shuningdek, ko'pgina kasalliklarning oldini olish va profilaktika vazifasini bajarish bilan bevosita bog'liqdir. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish insonning funktsional imkoniyatlarini, organizmdagi metabolik jarayonlarning faolligini, metabolizm va energiyani barqarorlashishiga yordam beradi. Aks holda, kam harakatlilikka asoslangan turmush tarzi mushaklar atrofiyasiga, suyak kuchining pasayishiga, markaziy asab, nafas olish, yurak-qon tomir va boshqa tizimlarning funktsional holatining yomonlashishiga olib keladi. Tananing tetikligi va hayotiy zarur bo'lgan funktsiyaarning sezilarli darajada yomonlashishiga sabab bo'ladi.

Xulosa: Xulosa sifatida shuni aytishimiz mumkinki, butun dunyoda jismoniy tarbiya va sport bosqichma-bosqich rivojlanib bormoqda va kundan-kunga ko'proq odamlar sport tadbirlariga qo'shilib, ularda qatnashishga harakat qilmoqdalar. Ayni paytda mamlakatimizda ham sog'lom turmush tarziga faol qiziqish shakllantirilmoqda. Darhaqiqat, O'zbekistonda fuqarolarning iqtisodiy farovonligining asosi sifatida fuqarolar sog'lig'i va uning e'zozlanishiga talab kuchaymoqda. Milliy jismoniy tarbiya va sport harakatining eng yaxshi an'alarini saqlab qolish va tiklash, aholining barcha qatlamlarini faol jismoniy tarbiya va sportga maksimal darajada jalb etishga qaratilgan yangi yuqori samarali jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va sport texnologiyalarini izlashni davom ettirish zarur.

Yosh triatlonchi qizlarning umum jismoniy tayyorgarlik darajalarini olib borilgan tadqiqot amaliyotimiz davomidagi ko'rsatkichlari qay darajada ekanligining xulosasini qiladigan bo'lsak tajriba davomida o'rganilgan sinov testlari bo'yicha NG sportchilari ko'rsatgan natijalarning o'rtacha nisbiy o'sishi 5,51 % ga va TG dagi mos ko'rsatkich 11,66 % ga teng bo'ldi va bu NG dagi ko'rsatkichga nisbatan 2,115 baravar ko'p ijobiy o'zgarganligi TG da qo'llangan umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasining samaradorligini isboti hisoblanadi. Nisbatan qayd etilgan natijalarning qiyosiy taxlili qilnganda yosh triatlonchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi samarali ravishda rivojlanib kelayotganligi aniqlandi.

Shuni ham aytib o‘tishimiz joizki triathlon sport turida harakat uslublari va qoidalari bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etish va sport musobaqalarida raqobatning oshib borishi va amaliy mashg‘ulotlarni ta’siri sifatida eng yuksak natijalarga erishish imkoniyatlari kengayib bormoqda. Yosh triatlonchi qizlarning harakat uslublarini takomillashtirish samaradorligiga erishishda faollikni oshirish uchun muhim bo‘lgan individual yondoshish va maxsus mashqlarni qo‘llash orqali erishiladi.

Yosh triatlonchi qizlarning qayd etgan natijalari yuzasidan aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish uchun biz tomonimizda kerakli tavsiya va ko‘rsatmalar ishlab chiqildi hamda murabbiylarga taqdim etildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha harakatlar strategiyasi. PF-4947-son. Toshkent sh. 2017 yil 7 fevral.
2. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari. PF-5924-son. Toshkent sh. 2020 yil 24 yanvar.
3. Oliy mahorat sport maktablarini tashkil etish. PQ-2438-son. Toshkent sh. 2015-yil 23-noyabr.
4. Дж.Кэллос. Железный человек есть в каждом. - М. Издательство: «Манн, Иванов и Фербер». 2011 (пер.: Миронова П.).
5. И.Сысоев и О.Кулиненков. Триатлон. Олимпийская дистанция. - М. Издательство: «Манн, Иванов и Фербер». 2012.
6. Ш.Таорлина. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов. - М. Издательство: «Манн, Иванов и Фербер». 2013 (пер.: Миронова П.).
7. А. и Дж.Браунли. Плыть, ехать, бежать. - М. Издательство: «Манн, Иванов и Фербер». 2014 (пер.: Миронова П.).
8. В.Рябушкин. Железный человек. - М. «Самиздат»2015.

9. К.Велингтон. Жизнь без границ. - М. «МИФ»2015.
10. М.Клойон, Т.Джекобсон. Анатомия триатлона. - М. «Папурри». 2016 (пер.: Борич С.).
11. Р.Ролл. Ультра. - М. Издательство: «Манн, Иванов и Фербер». 2016 (пер.: Миронова П.).
12. Х.Кёрнер и А.Чейза. Руководство ультрамарафонца. - М. Издательство: «Манн, Иванов и Фербер». 2016.
13. Ярошенко Е. Г. (ред.). Программа спортивной подготовки по триатлону. Краснодар. 2017.
406
14. Джо Фрил. Библия триатлета. - М. Издательство: «Манн, Иванов и Фербер». 2018 (пер.: Миронова П.).
15. Джо Фрил. Библия велосипедиста. - М. Издательство: «Манн, Иванов и Фербер». 2018 (пер.: Миронова П.).
16. М.Райан. Питание в спорте. - М. Издательство: «Манн, Иванов и Фербер». 2018 (пер.: Миронова П.).
17. Задоров В.М. и Растрьгин В.В. Типовая учебная программа по триатлону. -Т.: “Ilmiy texnika axboroti- press mshriyoti”. 2019.