

O'QUVCHI YOSHLARNING DYUZDO SPORT TURIDAGI OMMAVIY HARAKATI FAOLLIGI KO'RSATKICHLARINI ANIQLASH BO'YICHA PEDAGOGIK TAJRIBA NATIJALARI

Fayziyev Sunnatulla Yo'ldashevich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti magistranti

Annotatsiya: *Umumta'lim, bolalar va o'smirlar sport hamda ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar olimpiya zahiralari maktablarining jismoniy tarbiya jarayonida vaziyat kutilmaganda va juda tez o'zgarib turadigan, ushbu tez o'zgarib turuvchi vaziyatlarda yanada tezroq to'g'ri va oqilona qaror qabul qilishni hamda uning ijrosini ta'minlanishini talab qiladigan sport turlaridan biri dzyudoning o'rnini o'rganish bo'yicha pedagogik tajribada olingan natijalar uchun hisoblangan asosiy statistik xarakteristikalarini hamda mazkur natijalarning o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomida o'zgarishining absolyut va nisbiy o'zgarish qiymatlari asosida baholash natijalari va ularning muhokamasi bayon etilgan.*

Kalit so'zlar: *Salomatlik darajasi, natijalar, tahlil diagramma, ommaviy harakatlar, tajriba, ma'lumotlar.*

Annotation: *General education, children's and teenagers' sports and specialized children's and teenagers' Olympic reserves in the physical education judo is one of the sports in which the situation in the course of the competition changes unexpectedly and very quickly, and in these rapidly changing situations, it is necessary to make a correct and rational decision more quickly and to ensure its execution. The main statistical characteristics calculated for the results obtained in the pedagogical experiment on studying the position of the child and the average arithmetic values of these results based on the absolute and relative change values of the change during the experiment and their discussion are described.*

Key words: *Health level, results, analysis chart, mass movements, experience, data.*

So'nggi o'n yilliklar davomida inson salomatligi, ularning harakatlanish faolligi, ularni sog'lom turmush tari tartibi va qoidalariga rioya qilishi darajasi, bularning inson hayotidagi o'rni va ahamiyati hamda bularning inson salomatligini saqlash, yanada sog'lomlashtirish va mustahkamlash bo'yicha amalga oshirilgan tadqiqot natijalarini tahlili hozirgi zamonda jamiyatning eng muhim muammolaridan biri - bu insonlarning, ayniqsa o'quvchi va talaba yoshlarning o'z salomatligi darajasini pasayib borishiga befarqlik hollarini tobora ko'proq uchrayotganligini ko'rsatdi. Vujudga kelgan bunday vaziyatning asosiy sabablari sifatida esa, tashqi muhit shart-sharoitlari doimiyligini buzilishi (ekologik sindrom), insonlarning harakatlanish faolligi darajasini pasayib ketishi, pedagoglarning kasbiy mahoratini yetishmasligi va odamlarning o'z salomatligini saqlash, mustahkamlab borish va shakllantirish masalalarida ommaviy savodsizligi singari omillarni ta'kidlashmoqda. Yuqorida zikr etilganlar o'quvchilarning

ommaviy harakatlari va unda sportni, xususan dzyudo sport turini o'rganish qanchalik dolzarb ekanligini ko'rsatib turibdi.

Pedagogik tajriba boshida tashkil etilgan nazorat va tajriba guruhleri sinaluvchilari ishtirokida o'quvchilarning ommaviy harakatlanish faolligini va harakatlanish faolligini xarakterlaydigan ko'rsatkichlarning son qiymatlarini aniqlash, olingan ma'lumotlar asosida tanlanmaning asosiy statistik xarakteristikalarini hisoblash, nazorat va tajriba guruhlarida hisoblangan natijalar farqining statistik ishonchliligini bahoash.

Nazorat va tajriba guruhleri o'quvchi yoshlarining ommaviy harakatlanish faolli va sog'lom turmush tarsi (STT) ko'rsatkichlari bo'yicha pedagogik tajriba boshlanishida aniqlangan ma'lumotlar, ularning statistik xarakteristikalari, jumladan har bir guruhdagi sinaluvchilarning boshlang'ich tayyorhgarlik darajasini solishtirish imkonini beradigan standart og'ish (o'rtacha kvadratik chetlashish) va variatsiya koeffitsienti qiymatlari ham, tajriba boshidagi nisbiy farq ko'rsatkichlari quyidagi 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval.

Nazorat va tajriba guruhleri o'quvchi yoshlarining ommaviy harakatlanish faolli va sog'lom turmush tarsi (STT) ko'rsatkichlari bo'yicha pedagogik tajriba boshlanishida aniqlangan ma'lumotlar, ularning statistik xarakteristikalarini solishtirish

ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			Nisbiy o'sishi, %	t	P
	\bar{X}	Σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %			
Axborotlik	4,57	0,85	18,60	4,64	0,88	18,97	1,53	0,46	>0,6
Munosabat	5,14	1,01	19,65	5,08	1,01	19,88	1,17	0,34	>0,7
Motivatsiya	5,64	0,99	17,55	5,55	0,99	17,84	1,60	0,51	>0,6
Tayyorlik	5,05	0,94	18,61	5,11	0,97	18,98	1,19	0,36	>0,7
Faollik	4,28	0,75	17,52	4,34	0,78	17,97	1,40	0,44	>0,6

Izoh: 1.1-, 1.2- va 1.3- jadvallarda va 1.3-, 1.4-, 1.5- va 1.6- diagrammalarda, qulaylik bo'lishi uchun, Harakatlanish faolli va STT ko'rsatkichlari quyidagicha belgilangan: 1- Kognitiv (axborotlik), 2- Emotsional (munosabat), 3- Motivatsion (ehtiyoj), 4- Konativ (tayyorgarlik darajasi) va 5- Amaliy (faollik) ko'rsatkichlari.

Jadvalda keltirilgan ma'lumotlarning tahlili har bir o'rganilgan ommaviy harakatlanish faolli va STT ko'rsatkichlari uchun aniqlangan variatsiya koeffitsienti kattaliklari NG da tajriba boshida V= 17,52 % va V=19,65 % oralig'ida va tajriba guruhida V=17,84 % va V=19,88 % intervalida tebranishini ko'rsatdi. Variatsiya koeffitsienti son qiymatlarini gradatsiyaning "qoniqarli" sohasinida joylashganligi kuzatildi.

Shuningdek, tajriba boshidagi NG va TG natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlar (o'rtacha arifmetik qiymatlar)ning absolyut farqining statistik ishonchliligini Styudent taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash natijalariga asosida baholanishi natijalari quyidagacha manzarani ko'rsatdi. O'rganilgan beshta ko'rsatkichlarning hammasning

NG va TGda olingan natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut farqini statistik ishonchliligi turli ahamiyatlilik darajalarida ($t=1,17$ va $t=1,60$ intervalida hamda $P > 0,7$ va $P > 0,6$ oralig'ida) ishonchsiz o'zgarganligi aniqlandi. Tajriba boshida olingan ma'lumotlar va ularning tahlili bo'yicha ikkala guruh sinaluvchilarining harakatlanish faolligi ko'rsatkichlarini deyarli bir xil ekanligi faktlari pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligini isboti hisoblanadi.

Nazorat guruhi o'quvchi yoshlarining ommaviy harakatlanish faolligi va STT ko'rsatkichlari bo'yicha pedagogik tajriba lfdovida aniqlangan ma'lumotlar, ularning statistik xarakteristikalari, jumladan har bir guruhdagi sinaluvchilarning boshlang'ich tayyorchilik darajasini solishtirish imkonini beradigan standart og'ish (o'rtacha kvadratik chetlashish) va variatsiya koeffitsienti qiymatlari ham, tajriba davomidagi nisbiy o'sish ko'rsatkichlari quyidagi 2- jadvalda keltirilgan.

2-jadval.

Nazorat guruhi o'quvchi yoshlarining ommaviy harakatlanish faolligi va STT ko'rsatkichlari bo'yicha aniqlangan ma'lumotlar, ularning statistik xarakteristikalarini pedagogik tajriba davomida o'zgarishi

ko'rsat kichlar	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			Nisbiy o'sishi, %	t	P
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %			
Axborotlik	4,57	0,85	18,60	4,83	0,87	18,01	5,69	1,68	$>0,05$
Munosabat	5,14	1,01	19,65	5,52	1,05	19,02	7,39	2,05	$<0,05$
Motivatsiya	5,64	0,99	17,55	5,95	1,02	17,14	5,50	1,72	$>0,05$
Tayyorlik	5,05	0,94	18,61	5,41	0,98	18,11	7,13	2,09	$<0,05$
Faollik	4,28	0,75	17,52	4,56	0,78	17,11	6,54	2,04	$<0,05$

Jadvalda keltirilgan ma'lumotlarning tahlili har bir o'rganilgan ommaviy harakatlanish faolligi va STT ko'rsatkichlari uchun aniqlangan variatsiya koeffitsienti kattaliklari NG da tajriba boshida $V=17,52\%$ va $V=19,65\%$ oralig'ida va tajriba oxirida $V=17,11\%$ va $V=19,02\%$ intervalida tebranishini ko'rsatdi. Variatsiya koeffitsienti son qiymatlarini gradatsiyaning "qoniqarli" sohasini ijobiy qismida joylashganligi kuzatildi.

Shuningdek, NG natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlar (o'rtacha arifmetik qiymatlar)ning tajriba davomidagi absolyut o'sishining statistik ishonchliligini Student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash natijalariga asosida baholanishi natijalari quyidagacha manzarani ko'rsatdi. O'rganilgan beshta ko'rsatkichlarning mazkur guruhda olingan natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut o'sishining ikkitasi qoniqarli ahamiyatlilik darajasida ($t=1,68$ va $t=1,72$ qiymatlarda hamda $P > 0,05$) statistik ishonchsiz va qolgan uchta qoniqarli ahamiyatlilik darajasida ($t=2,04$ va $t=2,09$ interval oralig'ida hamda $P < 0,05$) statistik ishonchli ijobiy o'zgarganligi aniqlandi.

Tajriba guruhi o'quvchi yoshlarining ommaviy harakatlanish faolligi va STT ko'rsatkichlari bo'yicha pedagogik tajriba lfdovida aniqlangan ma'lumotlar, ularning

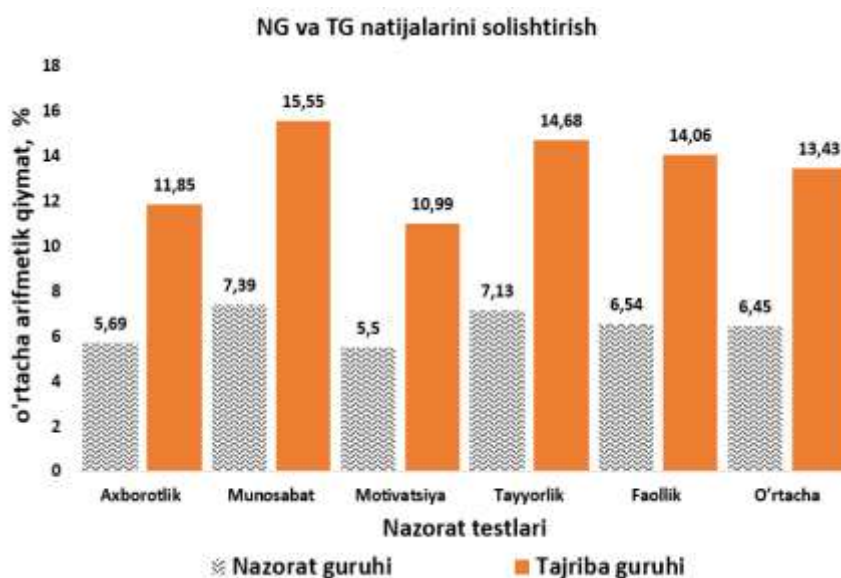
statistik xarakteristikalari, jumladan har bir guruhdagi sinaluvchilarning boshlang'ich tayyorhgarlik darajasini solishtirish imkonini beradigan standart og'ish (o'rtacha kvadratik chetlashish) va variatsiya koeffitsienti qiymatlari ham, tajriba davomidagi nisbiy o'sish ko'rsatkichlari quyidagi 3- jadvalda keltirilgan.

3-jadval.

Tajriba guruhi o'quvchi yoshlarining ommaviy harakatlanish faolligi va STT ko'rsatkichlari bo'yicha aniqlangan ma'lumotlar, ularning statistik xarakteristikalarini pedagogik tajriba davomida o'zgarrishi

ko'rsatkichlar	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			Nisbiy o'sishi, %	t	P
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %			
Axborotlik	4,64	0,88	18,97	5,19	0,94	18,11	11,85	3,36	<0,01
Munosabat	5,08	1,01	19,88	5,87	1,12	19,08	15,55	4,12	<0,001
Motivatsiya	5,55	0,99	17,84	6,16	1,05	17,05	10,99	3,33	<0,01
Tayyorlik	5,11	0,97	18,98	5,86	1,06	18,09	14,68	4,11	<0,001
Faollik	4,34	0,78	17,97	4,95	0,85	17,17	14,06	4,16	<0,001

Jadvalda keltirilgan ma'lumotlarning tahlili har bir o'rganilgan ommaviy harakatlanish faolligi va STT ko'rsatkichlari uchun aniqlangan variatsiya koeffitsienti kattaliklari TG da tajriba boshida V= 17,84 % va V=19,88 % oralig'ida va tajriba oxirida V=17,17 % va V=19,08 % intervalida tebranishini ko'rsatdi. Variatsiya koeffitsienti son qiymatlarini gradatsiyaning "qoniqarli" sohasini ijobiy qismida joylashganligi kuzatildi.



1-diagramma. Nazorat va tajriba guruhlarini o'quvchi yoshlarining ommaviy harakatlanish faolligi va STT ko'rsatkichlari bo'yicha aniqlangan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy farqlarini pedagogik tajriba davomida nisbiy o'sishlarini solishtirish (foizlarda)

Diagrammada aks etgan nazorat va tajriba guruhlarini o'quvchi yoshlarining ommaviy harakatlanish faolligi va STT ko'rsatkichlari bo'yicha aniqlangan natijalar

o'rtacha arifmetik qiymatlarining pedagogik tajriba davomida nisbiy o'sishlari ma'lumotlarni tahlil qilish o'rganilgan beshta ko'rsatkch bo'yicha TG sinaluvchilari ko'rsatkichlarining nisbiy o'sishlari G dagi mos o'sishlarda 2,000 va 2,148 oraliq qiymatlardagi marta ortiq, guruh bo'yicha ortacchasi esa 2,082 marta ortiq o'sganligini aniqlash imkoniyatini berdi.

O'quvchi yoshlarning harakatlanish faolligi va Salomatligi darajasini baholash uchun G.L.Apanasenko taklif etgan majmuaviy baholash usuli qo'llandi (Apanasenko G.L. Meditsinskaya valeologiya. Rostov-na-Donu: Feniks, 2000. ISBN 5-222-00920-3, 243 str. s. 55-67). Mazkur usulga ko'ra, sinaluvchilarning salomatligi darajasini aniqlash uchun quyidagi ko'rsatkichlar aniqlanishi talab qilinadi (qulaylik uchun ular jadval va diagrammalarda ham xuddi shu tartibda belgilab borilgan):

Bo'yi; vazni; o'pkaning tiriklik sig'imi (O 'TS); pul's; o'ng qo'l panjalari dinamometriyasi; chap qo'l panjalari dinamometriyasi; 30 sekund davomida 20 marta o'tirib turish sinovidan keyin pul'sni tiklanish vaqti.

4-jadval

Nazorat (n=64) va tajriba (n=64) guruhleri o'quvchi yoshlarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari bo'yicha pedagogik tajriba boshlanishida aniqlangan ma'lumotlar, ularning statistik xarakteristikalarini solishtirish

ko'rsat kichlar t.r.	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			Nisbiy o 'sishi, %	t	P
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %			
1	171	170,83	9,54	5,58	170,42	9,79	0,24	0,24	>0,8
2	69	69,22	4,49	6,49	68,97	4,69	0,36	0,31	>0,7
3	4300	4316,8	239,38	5,55	4302,18	251,29	0,34	0,34	>0,7
4	78	78,27	3,63	4,64	78,72	3,88	0,57	0,68	>0,4
5	60	59,14	3,29	5,56	58,83	3,44	0,52	0,52	>0,6
6	53	53,38	3,53	6,61	53,09	3,64	0,54	0,46	>0,6
7	8,56	8,56	0,65	7,59	8,62	0,68	0,70	0,51	>0,6

Shundan keyin salomatlik darajasini aniqlaydigan beshta ko'rsatkichlar hisoblanadi va natijalar normativlar bilan solishtiriladi. Aniqlangan beshta ballarni qo'shib va umumiy ballni hosil qilib, olingan natijani jadval ma'lumotlari bilan solishtirib, insonning o'z salomatlik darajasi aniqlanadi.

Tajriba boshida quyidagi natijalar qayd etildi (4-jadval):

Jadvalda keltirilgan ma'lumotlarning tahlili har bir o'rganilgan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari uchun aniqlangan variatsiya koeffitsienti kattaliklari NG da tajriba boshida V= 4,64 % va V=7,59 % oralig'ida va tajriba guruhida V=4,93 % va V=7,89 % intervalida tebranishini ko'rsatdi. Variatsiya koeffitsienti son qiymatlarini gradatsiyaning "yaxshi" sohasini o'rta qismida joylashganligi kuzatildi.

Shuningdek, NG va TG natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba boshidagi absolyut farqining statistik ishonchliligini Styudent taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash natijalariga asosida baholanishi natijalari quyidagacha

manzarani ko'rsatdi. O'rganilgan yettita ko'rsatkichlarning tajriba boshida olingan natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut farqining hammasida qoniqarsiz turli ahamiyatlilik darajalarida ($t=0,24$ va $t=0,68$ qiymatlar intervalida hamda $P>0,7$ va $P>0,6$ oralig'ida) statistik ishonchsiz ijobiy o'zgariganligi aniqlandi.

Shuningdek, Nazorat guruhi o'quvchi yoshlarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari bo'yicha tajriba boshida va oxirida aniqlangan natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlari va boshqa xarakteristikalarini tajriba davomida o'zgarishi ma'lumotlari 5-jadvalda jamlangan.

Ushbu Jadvalda keltirilgan ma'lumotlarning tahlili NG da har bir o'rganilgan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari uchun aniqlangan variatsiya koeffitsienti kattaliklari tajriba boshida $V=4,64\%$ va $V=7,59\%$ oralig'ida va tajriba oxirida $V=4,12\%$ va $V=7,12\%$ intervalida tebranishini ko'rsatdi. Variatsiya koeffitsienti son qiymatlarini gradatsiyaning "yaxshi" sohasini ijobiy qismida joylashganligi kuzatildi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- a. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (14.09.2015) T.:2015
- b. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" Farmoni
- c. Maleychenko E.A. Formirovanie ustanovok na zdoroviyy obraz jizni ... 18 s.
- d. Maslak, A.A. Izmerenie latentniyx peremenniyyx v sotsial'no- ekonomicheskix sistemax / SGPI. - Slavyansk-na-Kubani : 2006. - 333 s
2. Massoviye fizkul'turniye meropriyatiya v obshchobrazovatel'noy shkole (DOC) PGU, Arxangel'sk, Zadorina L.V., 2010. — 21 s
3. Massoviyy sport i sport viysshix dostijeniy, ix tseli i zadachi (DOC) Kurskiy gosudarstvenniyy meditsinskiy universitet. KGMU, 2011. - 11 s.
4. Matveev L.P. O nekotoriyyx problemax teorii i praktiki fizicheskoy kul'turiy. s.5-8
5. Meleshkova N.A. Formirovanie zdorovogo obraza jizni ... Kemerovo, 2005.
6. Novik G.V., Bondarenko K.K. Osnoviy teoreticheskogo razdela po fizicheskoy kul'ture. V 4-x chastyax. CHast' 2 (PDF) Uchebno-met. posobie. — Gomel':, 2019. - 40 c. — ISBN 978-985-588-122-4.
7. Nurgeldiyev O., Dudkina A., Razvitie skorostno-siloviyyx kachestv u sportsmenov, spetsializiruyuyushsya v dzyudo na etape predvaritel'noy bazovoy podgotovki, Xar'kov – 2016, 72 s.
8. Okolelova V.A. Formirovanie zdorovogo obraza jizni studentov ... 21 s.
9. Osadchaya N.V. Vospitanie u studentov vuzov potrebnosti i naviykov zdorovogo obraza jizni. M., 2005