

YUQORI SINIF O'QUVCHILARINI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING TASHKILIY PEDAGOGIK ASOSLARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15333278>

Ilmiy rahbar Iqtisodiyot va pedagogika universiteti Samarqand kampusi dotsenti.

Umarov Komil Majitovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti Samarqand kampusi dotsenti.

Rasulov Zohiddin O'sarovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti Samarqand kampusi magistranti

Adilov Komil Xayrullayevich

Annotatsiya

Ushbu maqolada yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish jarayoni o'rganilgan. Tadqiqot davomida jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan va tajriba guruhidagi shug'ullanuvchilarda ushbu mashqlar qo'llanilgan. Olingan tadqiqot natijalari tahlil etilgan va tavsiyalar berilgan.

Tayanch so'zlar

Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, stanovoy dinamometr, temperament.

Resume

This article studies the process of developing physical fitness of high school students. During the study, a set of exercises aimed at improving physical fitness was developed and these exercises were used by participants in the experimental group. The results of the study were analyzed and recommendations were given.

Keywords

Physical fitness, physical qualities, bench dynamometer, temperament.

Tadqiqotning dolzarbligi. Bugungi kunda taraqqiyot yo'lidan ildam qadamlar bilan borayotgan mamlakatimizda ta'lim tizimini tubdan isloh qilish va takomillashtirish, unga ilg'or pedagogik va zamonaviy axborot texnologiyalarni joriy etish, ta'lim samaradorligini oshirishga davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan.

Ushbu siyosatning asosiy tamoyillaridan biri ta'limning uzluksizligi va izchilligidir. Uzluksiz ta'limning Kadrlar tayyorlash milliy modelining asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida e'tirof etilishining sabablaridan biri ham ana shundadir[1,2].

Shu boisdan jismoniy tarbiya tizimida muhim tamoyilni joriy qilish uchun o'quvchilarning sog'ligini ta'minlash, jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish doimo tadqiqotchilar nazarida bo'lib keladi.

Tadqiqot maqsadi – Yuqori sinf o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishni amalga oshirish uchun yangi uslub, shakl va vositalarini ishlab chiqish hamda asoslab berishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari- Jismoniy tarbiya o'qituvchilarini yuqori sinf o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligini ta'minlash bo'yicha ish tajribasini o'rganish;

- o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash;

- jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni tabaqali yondashishni tashkillashtirish tizimini ishlab chiqish;

Tadqiqot obyekti. Samarqand shahar MMTB qarashli 42-umumiy o'rta ta'lim maktabidagi V-VI sinf o'quvchilarining ijtimoiy jismoniy tarbiyasining ta'lim faoliyati jarayoni.

Yuqori sinf o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslaridagi yuklama hajmi va shiddati o'quvchilarning yoshiga qarab, jismoniy tayyorgarligini takomillashtirgan holda aniqlandi [2].

5-6 sinflar o'quvchilariga individual-tabaqali yondashishning amalga oshirilishini o'rganish maqsadida o'quvchilarga beriladigan jismoniy mashqlarning murakkabligi yoki oddiyligiga qarab, yondashish usullari 5-sinfda 30 soat, 6-sinfda 25 soat mobaynida kuzatildi. Kuzatilgan darslardagi kamchilik va yutuqlar hisobga olindi va o'qituvchilarning o'quvchi bolalarga nisbatan individual-tabaqali yondashish uslubiylatlari aniqlanadi [3,4].

Tajriba o'tkazish mobaynida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, har kungi mashqlarni o'zlashtirishiga qarab, individual yondashildi. Bu mashg'ulotlarda asosiy e'tibor past o'zlashtiruvchi o'quvchilarni yaxshi o'zlashtiradigan o'quvchilar bilan tenglashtirishga qaratildi.

Tadqiqotlar jarayonida o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini baholash maqsadida turli nazorat mashqlari qo'llanildi. Bularga:

Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun mashqlar:

Qo'llar uchun mo'ljallangan mashqlar.

✓ Qo'lga tayanib yerga qarab yotilgan holatda qo'lni tirsakdan bukish va yozish harakatini bajarish.

✓ Brusda qo'lga tayanib turib qo'llarni tirsakdan bukish va yozish harakatini bajarish.

✓ Panjalarni devorga tirab turib qo'llarni tirsakdan bukish va yozish mashqlarini bajarish.

✓ Qo'llarni bukish va yozish, sekin va tez harakat qilib, to'g'ri uzatilgan qo'llarni yuqoriga ko'tarish, qo'llarni yon tomonlarga uzatish, birorta og'irroq narsani ko'targan holatda qo'llarni orqaga uzatish mashqlarni bajarish.

✓ Rezina amortizator qarshiligini yoki maxsus qurilmadagi yuk qarshiligini yengib mashqni bajarish va hokazo).

✓ Turnikda yoki halqalarda osilib turib, qo'llarni tirsakdan bukkani holda o'z gavdasining og'irligini ko'tarishni bajarish.

Oyoqlar uchun mo'ljallangan mashqlar.

✓ Har ikkala oyoqni bukib, ikkinchisini uzatib cho'nqayib o'tirish harakatini bajarish.

✓ Tortib qo'yilgan turli balandlikdagi arqonlarda sakrash harakatini bajarish.

✓ Turli xil sakrashlar: gimnastik o'rindiqlar ustidan bir oyoqlab va ikki oyoqlab sakrash harakatini bajarish.

✓ Chapga, o'ngga, oldinga, orqaga sakrab yurish harakatini bajarish.

✓ Har xil balandliklarga sakrab chiqish va tushish harakatlarini bajarish.

✓ Izometrik mashqlarini bajarish (og'ir yuk bilan muvozanat saqlash).

Gavda uchun mo'ljallangan mashqlar.

✓ Orqa tomoni bilan otib qo'l va oyoqlariga tayanib gavdani yuqoriga ko'tarish va asil holiga qaytarish harakatini bajarish.

✓ O'tirgan holda qo'llarga tayanish va oyoqlarini oldinga cho'zish hamda ko'krak oldiga tortish harakatini bajarish.

✓ Turgan joyida oyoqlar oldidan qo'llarni yerga qo'ygan holda oldinga harakatlanish va oxirida bir marta qo'llarni bukib yozish hamda joyiga qaytish.

✓ O'tirgan holda qo'l va oyoqlarni birlashtirib gavdani o'ng hamda chap tomonlarga burish. Mashqni bajarish davomida oyoqlari biroz yuqoriga ko'targan holatda harakatlanishi lozim.

✓ Oyoq va qo'l bilak qismiga tayangan holda joylashadi. Yuqoriga ko'targan qo'lini hamda gavdasini oldinga egish va asil xoliga qaytarish.

Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

✓ Har xil masofaga yuqori tezlikda yugurishni bajarish.

✓ Obruch bilan sakrashni bajarish.

✓ Birdaniga to'xtash va yo'nalishni keskin o'zgartirgan holda yugurish harakatini bajarish.

✓ O'qituvchining ovozli signali orqali turli xil masofaga o'rnatilgan nishonlarni tezlik bilan birma-bir ushlashni bajarish.

✓ Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib) tezlanib yugurishni bajarish.

✓ Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurish.

- ✓ Zinalarga tezlikda yugurib chiqish va yugurib tushish.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

- ✓ Sport va harakatli o'yinlar.
- ✓ To'p bilan estafeta musobaqalari (Basketbol, voleybol, futbol).
- ✓ Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar
- ✓ Maxsus rezinalarni oyoqlarga taqib yugurish.
- ✓ Akrobatik sakrashlar, yiqilishlar, burilishlar.
- ✓ Qo'llariga tayanib yurish.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

- ✓ Oldinga, yonga, orqaga egilishlar (ushbu mashqlarni sherik bilan bajarish mumkin).

- ✓ Akrobatik mashqlar.
- ✓ Qo'l va oyoqlarni maxsus rezinalar bilan engashtirish.
- ✓ Har xil egilish mashqlarni bajarish.
- ✓ Sherikning qarshiligini yengib bajariladigan cho'zilish mashqlari.
- ✓ Gimnastika halqalarida tebranishlar va aylanma harakatlar.
- ✓ Shivit narvonchasi oyoqlarni yuqori ko'targan holda ushlab turish.

Oyoqlar holati navbatlashtirib turiladi.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.

- ✓ Yotgan holatda qo'llarga tayanish.
- ✓ Devorga tik turgan holda qo'llarga tayanish.
- ✓ O'tirgan holda yurish (qo'llar bosh ortida).
- ✓ O'tirgan holatda sakrab-sakrab yurish (ikki oyoqda sakrash).
- ✓ Qarshilik mashqlari – sherikni tortish (orqasiga osilgan sherigini tortib yugurish).

- ✓ Qo'llarning mushak kuchini rivojlantirish bo'yicha mashqlar:

a) qo'llarda gantel bilan bilak bo'g'imlarida qo'llarni bukish va yoyish (asosiy e'tibor qo'l harakatlariga qaratiladi);

b) to'ldirma to'plarni yuqoridan pastga tashlash (asosiy e'tibor qo'l harakatlariga qaratiladi);

Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar.

✓ 15-20 soniya, davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash. 4 va 5-seriyalarda 1-1,5 daqiqa, davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'amchi bilan ham bajarish mumkin.

✓ Belgilangan nishonlarga yugurib borib qo'l tekkizish va maksimal sakrashlar.

- ✓ "To'p uchun kurash" o'yini (3 daqiqa davomida o'ynash)

Jismoniy tarbiya darslarida yuqorida sanab o'tilgan mashqlar va jihozlardan unumli foydalanish tavsiya etiladi. Jismoniy tayyorgarlikni samarali rivojlantirishda eng samarali mashqlarni tanlash va o'qituvchi tomonidan o'ylab topilgan mashqlardan ham samarali foydalanish talab etiladi [5, 6,7].

6 oy davomida ushbu guruh shug'ullanuvchilari bilan o'quv mashg'ulotlariga kiritgan mashqlar samarasini aniqlash uchun qo'yidagi Stanovoy dinamometr asbobida bel kuchini o'lchash, 1500 metrga yugurish, turgan joyidan oldinga engashish (sm), turgan joyidan uzunlikka sakrash(m,sm) test sinovlari qabul qilindi.

1-jadval

Yuqori sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlanganligi.

T.	Testlar	guruhlar	n	Dastlabki	Yakuniy	T	P
				x±m (o')	X±m (q)		
5-sinf							
1	Stanovoy dinamometr (kg)	O' T	30	44,9±1,89	57,3±1,81	4,75	<0,001
		N	30	45,00±1,59	53,0±2,1	3,04	<0,01
		Q T	22	37±0,75	51,3±2,3	5,93	<0,001
		N	25	36±1,91	42±2,72	1,80	>0,05
2	1500 m ga yugurish (daqiq)	O' T	30	8,46±0,24	7,36±0,17	4,23	<0,01
		N	30	8,71±1,32	7,51±0,14	0,90	>0,05
		Q T	22	8,71±0,05	7,31±0,09	7,00	<0,001
		N	25	8,61±0,23	7,42±0,14	4,57	<0,01
3	Turgan joyidan oldinga engashish. (sm)	O' T	30	5,70±2,25	7,63±0,27	2,62	<0,05
		N	30	5,21±1,66	6,30±1,49	1,39	>0,05
		Q T	22	7,63±0,27	8,97±0,3	3,35	<0,05
		N	25	8,30±1,49	8,50±0,5	0,13	>0,05
4	Turgan joyidan uzunlikka sakrash(m,sm)	O' T	30	1,58±1,70	1,74±2,5	5,29	<0,001
		N	30	1,55±2,57	1,67±2,4	3,4	<0,01
		Q T	22	1,41±2,5	1,522±2,5	3,6	<0,01
		N	25	1,33±2,82	1,47±2,3	0,6	>0,05
6-sinf							
1	Stanovoy dinamometr (kg)	O' T	30	52,0±3,55	68,0±2,30	3,79	<0,01
		N	35	52±2,27	62,1±2,21	3,22	<0,05
		Q T	30	42,5±2,87	53,1±2,50	2,78	<0,05
		N	35	39,3±1,63	15,3±21	2,26	>0,05
2	1500 m ga yugurish (daqiq)	O' T	30	7,16±2,27	6,06±2,1	0,35	>0,05
		N	35	8,60±0,42	7,04±0,50	2,43	<0,05
		Q T	30	8,82±1,45	7,42±1,30	3,8	<0,05
		N	35	9,58±0,95	8,58±1,1	0,76	>0,05
3	Turgan joyidan oldinga engashish (sm)	O' T	30	5,81±1,00	8,05±0,3	2,24	<0,05
		N	35	6,0±1,07	7,86±1,52	0,9	>0,05
		Q T	30	7,86±1,15	9,9±0,4	2,34	<0,05
		N	35	6,75±1,07	8,35±0,52	1,35	>0,05

4	Turgan joydan uzunlikka sakrash (m)	O' T	30	1,59±0,07	1,83±3,1	8,3	<0,001
		N	35	1,58±0,90	1,72±2,6	5,0	<0,001
		Q. T	30	1,55±2,25	174±2,6	5,5	<0,001
		N	35	1,54±,10	169±2,5	4,2	<0,001

Tadqiqot natijalarining qiyosiy tahliliga ko'ra tajriba guruhlarining 11 yoshli o'quvchilarning bel kuchi o'g'il bolalarda 12,4 kg (21,6 %) ga, yaxshilandi va statistik jihatdan ($t=4,75$ $p<0,001$), natijaga erishildi. Qiz bolalarda 8 kg (15,0%) ga yaxshilandi va statistik jihatdan ($t=5,93$ $p<0,001$) natijaga erishildi.

12 yoshli o'quvchilarning bel kuchi o'g'il bolalarda 16 kg (23,5%) ga yaxshilandi va statistik jihatdan ($t=3,79$, $p<0,01$) natijaga erishildi. Qiz bolalarda 10,1 kg (16,2%) ga yaxshilandi va statistik jihatdan ($t=2,78$ $P>0,05$) natijaga erishildi. ko'rsatkichga erishildi. Mualliflarning fikricha, 11-12 yoshli maktab o'quvchilarida kuch, tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun ularning organizmi va mushak-tayanch tizimi biologik tomondan yetiladi va u bolalarda yildan-yilga kuch sifatlarining o'sib borishini ko'rsatadi.

11 yoshli o'quvchilarning 1500 metrda yugurish o'g'il bolalarda 1,1-soniyaga (13,0 %) yaxshilandi va statistik jihatdan ($t=4,23$; $p<0,01$) natijaga erishildi. Qiz bolalarda 1,2 soniyaga (10,0%) ga yaxshilandi va statistik jihatdan ($t=7,00$; $p>0,001$) natijaga erishildi.

12 yoshli o'quvchilarning 1500 metrda yugurish o'g'il bolalarda 1,0-soniyaga (15,0 %) yaxshilandi va statistik jihatdan ($t=0,35$; $p<0,05$) natijaga erishildi. Qiz bolalarda 1,1 soniyaga (12,0%) ga yaxshilandi statistik jihatdan ($t=3,8$; $p>0,05$) natijaga erishildi.

11 yoshli o'quvchilarning Turgan joyidan oldinga engashish (sm) o'g'il bolalarda 4,9 sm (66,3%) ga yaxshilandi va statistik jihatdan ($t=2,62$; $p<0,05$) natijaga erishildi. Qiz bolalarda 5,9 sm (77,7 %) ga yaxshilandi va statistik jihatdan ($t=3,35$; $p<0,05$) natijaga erishildi.

12 yoshli o'quvchilarning Turgan joyidan oldinga engashish (sm) o'g'il bolalarda 4,2 sm (58,3%) ga yaxshilandi va statistik jihatdan ($t=2,24$; $p<0,05$) natijaga erishildi. Qiz bolalarda 4,9 sm (68,3 %) ga yaxshilandi va statistik jihatdan ($t=2,34$; $p<0,05$) natijaga erishildi.

11 yoshli o'quvchilarning Turgan joyidan uzunlikka sakrash(m,sm) o'g'il bolalarda 16 sm (10,2%) ga yaxshilandi va statistik jihatdan ($t=5,29$ $p<0,001$) natijaga erishildi. Qiz bolalarda 12 sm (7,7 %) ga yaxshilandi va statistik jihatdan ($t=3,6$; $p<0,01$) natijaga erishildi.

12 yoshli o'quvchilarning Turgan joyidan uzunlikka sakrash(m,sm) o'g'il bolalarda 24 sm (20%) ga yaxshilandi va statistik jihatdan ($t=8,3$; $p<0,001$) natijaga

erishildi. Qiz bolalarda 14 sm (12,2 %) ga yaxshilandi va statistik jihatdan ($t=5,5$; $P<0,001$) natijaga erishildi.

Yuqori sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini yanada rivojlanganligi ayon bo'ldi. Yuqori sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun jismoniy tarbiya darslarini samarali va sifatli tashkil qilishga ko'proq e'tibor qaratish lozimligi aniqlandi.

Xulosa. Adabiyotlardagi manbalarni tahlil qilish hamda sportning har xil turlaridagi murabbiylarning ilg'or tajribalarini o'rganish shuni ko'rsatdiki, umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya darslarida tabaqali-individual yondashishga alohida e'tibor qaratish talab etiladi.

Shunday ekan, yuqorida qayd etilgan tadqiqot natijalarga ko'ra, ushbu bosqichning jismoniy tarbiya darslariga o'zgartirishlar kiritish yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishdagi tipik xatolarni bartaraf etish talabini yuzaga chiqaradi. Bunday xatolar individual yondashuv asosida, xususan, jismoniy tarbiya o'qituvchilarning dars jarayonlarida ilmiy asoslangan mashqlarni ko'paytirish zarurligini ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. T.: O'zbekiston, 1997. – 25 b.
2. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. Toshkent, 4-sentabr 2015 yil.
3. Abdullayev A.A., Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati –Toshkent, 2006. 231 b.
4. Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. O'zDJTI nashriyot manba'a bo'limi 2005 yil.
5. Salomov R.S. Sport faoliyatining nazariy asoslari. T.:
6. Фербер Е.А. Физическая подготовка волейболистов // учебное пособие для студентов “Эпиграф”, Алматы: 2016. – 76 с.
7. Z.B.Boltayev O'qituvchi-murabbiyning professional pedagogik maxorati O'quv qo'llanma SamDU Tahririy-nashriyot bo'limida 2022-yil