УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБИ 7 – 8 СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИГА БОҒЛИҚЛИГИ

Улуғбек Муроджон ўғли Зокиров
Чирчиқ давлат педагогика институти

Камолидин Дадажон ўғли Патидинов
Фарғона давлат университети

Мақолада умумий ўрта таълим мактаби 7 – 8 синф ўқувчиларини жисмоний маданият дарсида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини, организмининг морфологик – функционал жихатдан ривожланишини жисмоний машқлар ёрдамида кўриб чиқилади.

Калит сўзлар: умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик, жисмоний машқ, куч, тезлик, чаққонлик, эгилувчанлик, чидамлилик.

THE RELEVANCE OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF 7 – 8 CLASSES OF THE GENERAL SECONDARY SCHOOL TO THEIR PHYSICAL DEVELOPMENT

Ulugbek Murodjon ogli Zokirov
Chirchik State Pedagogical Institute

Kamolidin Dadajon ogli Patidinov
Fergana State University

ABSTRACT

In the article, pupils of the general secondary school 7 – 8 class are examined with the help of physical exercises, general and special physical preparations in the lesson of physical culture, the development of morphological – functional disorders of the organism.

Keywords: general physical training, special physical training, exercise, strength, speed, agility, flexibility, endurance.

КИРИШ

Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний маданият дарсларида ўқувчиларнинг организмининг жисмоний тайёргарликлари уларнинг жисмоний ривожланишига катта таъсир этиб келмоқда. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний маданият дарсларида 45 дақиқа мобайнида ўқувчиларга дарс юкламалари дарс бўлимларига биноан тўғри тақсимлаб бериш мухим касб этади. Жисмоний маданият дарсининг тайёргарлик қисми 10 – 15 дақиқани ташкил этса, жисмоний маданият дарснинг асосий қисми 25 – 30 дақиқани ташкил этади, жисмоний маданият дарснинг якуний қисми 3 – 5 дақиқани ташкил этса жисмоний машқларнинг классификациясига биноан дарсни юкламасинин босқичма – босқич ошириб бориш керакдир.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний маданият дарсларида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарликларини ҳамда организмининг морфологик функционал жихатдан ривожланаётганини текширишнинг самотоскопия методи орқали аниқлаш, ўқувчиларни назорат қилишда мухим аҳамиятга эгадир. Ўрганилган адабиётлар шуни маълум қилдики умумий ўрта таълим мактабларда жисмоний маданият дарсларида ҳамда синфдан ташқари олиб бориладиган жисмоний маданият соҳасидаги тадбирларда, ўқувчиларнинг жисмоий тайёргарликлари ва жисмоний ривожланганликларини ўқув йили бўйича амалга ошириладиган усуллар маълум миқдорда бажариб келинмоқда.

Жисмоний маданият дарсида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарликлари ўзаро жисмоний ривожланганлигига боғлиқ бўлади. Умумий ўрта таълим мактабда жисмоний маданият дарслари ўқув йили мобайнида, чораклар кесимида ташкил этилади. Жисмоний тайёргарликда ўқувчининг жисмоний (ҳаракат) сифатлари ривожланиши уларнинг жисмоний ривожланганлигига катта таъсир кўрсатади. Жисмоний маданият дарслари мобайнида ўқувиларнинг жисмоний ривожланаётганликлари уларнинг қадди – қоматини тўғри ривожланганлиги бўйининг баландлиги, тана оғирлигининг меъёрдалиги, гавдасининг катта мускуллари яъни елка, қўл, кўкрак, оёқ йириклашиб бораётганлигидан маълум бўлади.

НАТИЖАЛАР

Фарғона вилояти Олтиариқ тумани 31 – умумий ўрта таълим мактабида олинган илмий – амалий тадқиқотларимиз шуни кўрсатдики 7 – 8 синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланганлигини

амалга оширишда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик машқларидан дарснинг дастурий бўлимларига қараб бериш ўқувчининг ривожланишига ўзининг ижобий таъсирини кўрсатди.

Спорт ўйинлари (футбол, баскетбол, волейбол) орқали ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарликлари ривожлантиришда қуйдаги машқлар кетма – кетликда жисмоний юклама сифатида берилади:

1. Енгил югуриш (40 метр масофага);
2. Тиззаларни кўтариб югуриш (40 метр масофага);
3. Орқага товонларни текказиб югуриш (40 метр масофага);
4. Кийиксимон югуриш (югуриш мобайнида оёқларни тўлиқ очиш керак бўлади), (40 метр масофага);
5. Чап ва ўнг ён томонлар билан югуриш (40 метр масофага);
6. Ярим ўтирган ҳолда юриш (20 метр масофага);
7. Тўлиқ ўтирган ҳолда юриш (20 метр масофага);
8. Ўтириб сакраб юриш (30 метр масофага);
9. Зиг – заг йўналишида 10 метрдан 40 метр масофага югуриш;
10. Жойида сакраб туриб 40 метр масофага тезлик билан югуриш.

(Изох: бу машқларни беришда дастлаб ўқувчиларнинг соғлиги ва юкламани кўтара олиш даражаси ўрганиб чиқилади).

МУҲОКАМА

Жисмоний ривожланганлиги тажриба ва назорат гуруҳларидан 56 та ўғил бола, 62 та қиз бола синалувчиларидан олинган натижалар 1 – жадвалда кўрсатилган.

Умумий ўрта таълим мактаби 7 – 8 синф ўқувчиларининг тажрибадан кейин олинган жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари

1 – жадвал

№	Тестлар	Жинси	N	Тажриба x □□m	N	Назорат x □□m	T	P
1.	Тана узунлиги (см)	Ў Қ	28 31	120,3 ± 0,37 120,3 ± 0,42	28 31	119,7 ± 0,47 118,5 ± 0,38	2,09 1,12	<0.05 >0.05
2.	Тана оғирлиги (кг)	Ў Қ	28 31	19,6 ± 0,27 19,3 ± 0,38	28 31	19,7 ± 0,39 18,2 ± 0,31	1,02 0,92	>0.05 >0.05
3.	Ўпканинг тириклик сиғими (мл)	Ў Қ	28 31	1231,6 ± 1,58 1211,0 ± 1,27	28 31	1150,0 ± 1,61 1142,3 ± 1,57	1,59 1,24	>0.05 >0.05
4.	Ўнг панжа кучи (кг)	Ў Қ	28 31	10,7± 0,28 9,9 ± 0,32	28 31	9,1 ± 0,26 9,1 ± 0,27	1,51 1,16	>0.05 >0.05

5.	Чап панжа кучи (кг)	Ў Қ	28 31	10,6±0,31 9,7 ± 0,32	28 31	9,6 ± 0,22 9,2 ± 0,32	1,95 1,65	>0.05 >0.05

Тажриба ва назорат гуруҳларидаги ўғил ва қиз болаларнинг оғирликлари назорат гуруҳи болалар ўртасида унчалик фарқ қилмаган. Ўғил болаларда оғирлик 2,3 килограмга ошган бўлса, қиз болаларда эса, 0,6 килограмга ошган. Ўқув йилининг охирида ўғил болаларда 2,4 кг, қиз болаларда эса 1,3 кг : t = 1,02; P > 0.05, қизларда t = 0,92; P > 0.05 га ўсди. Ўпканинг тириклик сиғими бўйича ўғил ва қиз болаларнинг тажриба ва назорат гуруҳи ўқувчилари тажрибадан кейинги жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари қуйидагича: ўғил болалар 170,6 мл. қиз болалар эса 130,7мл. га t = 1,59; P > 0.05га t = 1,24; P > 0.05га яхшиланди.

Ўнг панжа кучи ўғил болаларда 1,6 кг.ни, қиз болаларда эса 0,8 кг. t =1,51; P > 0.05 t = 1,16; P > 0.05 га ўсганлиги кузатилди. Чап панжа кучи ўғил болаларда 1 кг.ни, қизлар эса 0,5 кг. t=1,95: P > 0.05, қизларда t = 1,65 га ўсганлигини билишимиз мумкин. Олинган тадқиқотларимиз натижасида тажриба гуруҳидаги ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарликлари умумий холатда 20 % нисбати билан ўсганини билишимиз мумкиндир.

ХУЛОСА

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки умумий ўрта таълим мактаби ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарликларини ривожлантириш орқали уларнинг жисмоний ривожланганликларини ўқув йили мобайнида ўсиш даражасини кузатиш мумкин бўлади.

Жисмоний маданият дарслари мобайнида ўқувчиларнинг юрак қисқариш частотаси (ЮҚЧ), хронометражлаш ва дарснинг педагогик таҳлили юзасидан ҳар бир дарсдан олинган маълумотлар асосида, дарс машқлари дастур асосида тузилса, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганликлари юқори даражада ўсади. Жисмоний маданият дарсида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарликларида жисмоний машқларнинг классификациясига биноан машғулот юкламалари берилса, ўқувчиларнинг ҳаракат малакалари тезроқ ривожланишини кузатиш мумкиндир.

REFERENCES

1. Зокиров У.М. “Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний маданият бўйича синфдан ташқари ишларни мониторингини ташкил этиш”. The journal of academic research in educational sciences. № 1 (3), 1115-1121. (2020).

2. Зокиров У.М. “Эркин курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштириш усуллари”. The journal of academic research in educational sciences. № 1 (2), 306-314. (2020).
3. Зокиров У.М. “Совершенствование тренировочного процесса студентов факультета физической культуры специализирующихся в спортивной борьбе” маг. Диссертация фергу 2020 г. 25,26,27,28.
4. У.М.Зокиров Моделирование соревновательной деятельности борцов-курашистов. одам физиологияси, валеологияси ва хаёт фаолияти хавфсизлигининг долзарб муаммолари Илмий ва илмий-техник анжумани материаллари 2019. 198,199,200.
5. У.М Зокиров “Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов курашистов при моделировании соревновательной деятельности”. Мамлакатимиз олий таълим тизимида жисмоний маданият таълимини модернизациялаш стратегияси муаммолари ва таълим мазмунининг янги моделлари мавзусидаги республика илмий-амалий анжуман материаллари 2019. 82-85.
6. Абдуллаев А.А. Ханкельдиев Ш.Х. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. – Т - 2007 – 232.
7.Керимов З. Ф.А. “Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар”. Тошкент. 2004.