

KATTA MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARINING TEZKOR-KUCH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI.

Ko'palov Sanjar Ulug'bekovich

Jismoniy madaniyat fakulteti

p.f.n.dots. ilmiy rahbar,

Matnazarov Asadbek G'ayratjon og'li

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

matnazarovasadbek424@gmail.com

Annotatsiya. *Jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri tashkil etish va o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishni tadqiqot asosida isbotlab berish dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Katta maktab yoshidagi o'quvchilarning tezkor kuch qobilyatini rivojlantirish uchun maxsus aylanma trenirovka metodidan foydalanish shuningdek jismoniy tarbiya dars jarayoni davomida o'quvchi yoshlarning darsga bo'lgan qizig'ishini oshirishga erishildi.*

Kalit so'zlar. *Tezkorlik, kuch, jismoniy sifatlar, dars, aylanma trenirovka, jismoniy mashq.*

Аннотация. *Правильная организация занятий по физическому воспитанию и обоснование развития физических качеств студентов на основе исследований является одним из актуальных вопросов. Достигнуто использование специального ротационного метода обучения для развития способностей старшеклассников, а также повышения интереса младших школьников к уроку в процессе урока физической культуры.*

Ключевые слова. *Скорость, сила, физические качества, занятие, круговая тренировка, физические упражнения.*

Annotation. *Proper organization of physical education classes and proving the development of physical qualities of students on the basis of research is one of the urgent issues. The use of a special rotational training method for the development of the ability of high school age students, as well as increasing the interest of young students in the lesson during the physical education lesson process, was achieved.*

Key words. *Speed, strength, physical qualities, lesson, circuit training, physical exercise.*

KIRISH. Mamlakatimizda zamonaviy ta'lim tizimini amaliyotga tatbiq etish asosida bilim berish jarayonining potentsial imkoniyatlarini yuzaga chiqarish bosqichi davom etmoqda. Pedagoglar ayni paytda innovatsion texnologiyalarni ta'lim-tarbiya jarayoniga kiritish orqali o'quv samaradorligi va sifatini oshirishni ko'zlamodalar. Respublikamizda ta'lim sohasida butunlay yangilanish, yangi jarayonga tom ma'noda o'tish va unga moslashish davrini boshimizdan kechirmoqdamiz. O'zbekiston

Respublikasining “Ta’lim to’g’risida”gi Qonuni (2020 yil 23 sentabr), O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6 noyabrdagi “Ta’lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo’shimcha chora-tadbirlar to’g’risida”gi PQ-4884 sonli Qarori takomil-lashgan davlat ta’lim standartlari, o’quv dasturlari, davlat talablari, yangi o’quv darsliklarini har tomonlama zamon talablariga mos jihozlangan o’quv muassasalarida, zamonaviy o’quv xonalarida amaliyotga joriy etish va undan unumli foydalanish imkoniyatlarini keng ochib berdi.

O’zbekiston aholisining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini aniqlab beruvchi “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test savollari joriy etilishi haqidagi qo’shma qarori va ularda belgilangan vazifalar Respublika Oliy va O’rta Maxsus kasb-hunar kollejlari, akademik litseylar, talaba va o’quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sportni jahon standartlari talablari darajasida rivojlantirish hamda uning faoliyatini tubdan takomillashtirish to’g’risidagi masalalarni hal qilish zarurligini taqozo etmoqda va uni chora tadbirlarini amalga oshirish yo’llarini aniq va ravon ko’rsatib berdi. Buning natijasida yosh sportchilarni safi kengaymoqda. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalari ko’pgina tadqiqotchilar ishlarida va ilmiy adabiyotlarda o’z ifodasini topgan (R.Salomov, F.Kerimov, Yu.M.Yunusova, E.Seytxalilov, M.Maxkamjanov, va boshqalar).

Jismoniy tarbiya darslarida tezkor-kuch qobiliyatlarini oshirish bo’yicha ilmiy tadqiqot ishlari kam yoritilgan bo’lib faqat yosh sportchilarni yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi bo’yicha ishlarga e’tibor qaratilgan. Katta maktab yoshidagi o’quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bo’yicha ishlar yetarli emas. Ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining sifatini yaxshilash, maktabdan tashqari ishlarni tashkil qilish va ularni samaradorligini oshirish, sport turlarini rivojlantirish va ommaviylikini oshirish, iqtidorli sportchilarni tanlash, yuqori malakali murabbiylarni tayyorlash dolzarb masalalardan biridir.

Yoshlarni tarbiyalash va ularga zamonaviy bilimlar berishning sifatini oshirish hamda jamiyatimiz uchun barkamol shaxsni shakllantirish ta’lim tizimining eng asosiy maqsadlardan hisoblanadi. Uzluksiz ta’lim jarayonida olib borilayotgan barcha harakatlar shu maqsadni amalga oshirishda muhimdir. Yangilangan ta’limda o’quvchining yuragidagi cho’g’ni alanga oldirish, uni har tomonlama rivojlantirib, bilimdan-bilimga yetaklab olib chiqish uchun zamonaviy darslar zarurdir. Umumta’lim maktablari jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyoti muammolariga bag’ishlangan bir qator ilmiy tadqiqotlar bajarilgan bo’lib, ularda jismoniy tarbiya darslarida o’quvchilar jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uslublari masalalari yoritib berilgan (R.D.Xolmammedov R.S.Salomov, A.Abdullaev, Yu.M.Yunusova, Sh.Xonkeldiev, M.Sholix, V.V.Medvedev, A.I.Faleev). Bundan tashqari boshqa olimlarning ilmiy ishlarida jismoniy tarbiya darslarida o’quvchilar jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishning ilmiy-nazariy va amaliy asoslari bayon qilingan. Mazkur muammo qator olimlar tomonidan ishlab chiqilgan, biroq ularning

ishlarida, maktabda jismoniy tarbiya darslarida o`quvchilarning, tezkor-kuch qobiliyatlarini aylanma mashq orqali rivojlantirish uslubiyatlarini masalalari yetarlicha o`rganilmagan.

Jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi xisoblangan milliy madaniyatimizni, yoshlarning axloqiy tarbiyasini ongli ravishda yondashishsiz tasavvur etish qiyindir. Inson ijtimoiy xayotda ongli ravishda o`z o`rnini egallashi uning voyaga yetishi, farzandlik burchini, ota-onalik burchini ado etishi, o`zidan keyin ma`lum bir iz qoldirishi jamiyat taraqqiyotini belgilaydi. O`quvchilarni jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish yo`llari va shart-sharoitlari tadqiq etish muammosini o`rganilishi milliy tarbiya muamosiga yanada chuqurroq kirib borishga va bu muammoga ilmiy-amaliy jihatdan oydinlik kiritishga asos bo`la oladi. Jismoniy tarbiya darslarini to`g`ri tashkil etish va o`quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishni ya`ni tezkor-kuch qobiliyatlarini tadqiqot asosida isbotlab berish dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:

- Jismoniy tarbiya darslarida aylanma mashq metodidan foydalanib o`quvchilarning tezkor kuch qobiliyatlarini kompleks rivojlanishi o`rganildi;
- Jismoniy tarbiya darslarida o`quvchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini oshirishda tanlab olingan mashqlar samaradorligi aniqlandi.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o`quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga doir ishlab chiqilgan uslubiyatni amliyotda qo`llash va joriy etishdan iborat.

NATIJA. Katta maktab yoshidagi o`quvchilarning tez-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublardan foydalandik:

Tadqiqotimizda quyidagi uslublaridan foydalanildi:

1. Maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarning nazariy tahlili.
2. Anketa so`rovi.
3. Pedagogik kuzatuvlar.
4. Pedagogik tajriba.
5. Matematik statistika usublari.

Mavzuga doir maxsus adabiyotlar tahlil qilindi va o`rganildi. Jismoniy tarbiya darslarida o`quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga oid bo`lgan adabiy manbalar o`rganildi va ma`lumotlar umumlashtirildi.

So`rovnoma o`tkazilishi va tashkil etilishi

So`rovnoma katta maktab yoshidagi o`quvchilarning jismoniy tarbiya o`qituvchilari tomonidan dars jarayonida jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish usublari bo`yicha o`tkazildi. So`rovnomada savollar tuzilib shular asosida faoliyat turi o`rganildi. Javob varianti quyidagicha belgilangan edi: “Ha”, “Yo`q”, “Qisman”.

Jismoniy tarbiya darsi jarayonini pedagogik kuzatish

Jismoniy tarbiya darsida jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonini pedagogik kuzatuvlari katta maktab o'quvchilarida olib borildi.

Qayd qilingan ko'rsatkichlar:

- Qo'l kuchini rivojlantirish;
- Oyoq kuchini rivojlantirish;
- Yelka bo'g'im kuchini rivojlantirish;

Olingan natijalarning hajm va sifat ko'rsatkichlari yani olingan natijalarga asoslanib kuzatilgan guruhdagi har bir o'quvchi haqida umumiy xulosaga qilinib, so'ngra butun guruhni ko'rsatgan natijalariga ham baho berish imkoni yaratildi.

Pedagogik tajriba. Pedagogik tajribada Yangibozor tuman 12-son maktab o'quvchilari qatnashdilar. O'quvchilardan dastlab jismoniy tayyorgarlik tavsiflarini aniqlash uchun so'rovnoma olindi. Bunda asosan jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirishda xizmat qiladigan dars olib borish texnologiyalari asos bo'lib xizmat qildi.

Biz tomonimizdan tanlab olingan mashqlar ma'lum bir jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratildi va dars vazifalarini tezroq va osonroq egallab olishga yordam berdi.

Darslarda:

Quyidagi ayrim vositalar ko'rsatilib, metodik ko'rsatmalar berildi.

1. Qo'l kuchini rivojlantirish maqsadida(yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.
2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l harakatlariga qaratiladi.
3. Po'lga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish, yerdan uzib chapak chalish mashqlari
4. Amortizatorli jihozlarni cho'zish bilan boradigan, tuzilishi bo'yicha texnik usullarga o'xshash mashqlarni bajarish.
5. Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.
6. Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib-turish mashqlari.
7. Shtangani yelkaga olib sakrashlar. Og'irlik maksimalning 50% hajmida.
8. Arg'amchi bilan sakrashlar.
9. Joydan va yugurib kelib yuqoriga ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish yoki olish.
- 10 Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar.

Mashqlarning turli xil usullarda bajartirish eng avvalam bor har xil mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish imkonini berdi. O'rgatishning asosiy tamoyili - oddiydan murakkabga, lekin musobaqaga yaqin bo'lgan sur'atda bajariladi.

Matematik-statistik uslub

Tadqiqot natijasiga ko'ra texnik harakatlarini bajarish davomida hajm va sifat ko'rsatkichlarini aniqlangan bo'lib, ularning asosiy samaradorlik ko'rsatkichlari o'rganilgan.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha so'rovnoma natijalari va tahlili

15-16 yoshli bolalarning jismoniy sifatlarni, xususan tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish bo'yicha so'rovnoma o'tkazilib olingan natijalar tahlil qilindi. Tahlil natijalariga ko'ra 20 nafar o'g'il bolalar qatnashdi. So'rovnomada asosan "Umumiy jismoniy sifatlarni bilasizmi?" degan 1-savolga 11 nafari "Ha" deb, 3 nafari "Yo'q" deb, 6 nafari "Qisman" deb javob bergan.

"Siz o'zingizning", jismoniy xolatingizni baholay olasizmi? degan 2-savolga 7 nafari "Ha" deb, 5 nafari "Yo'q" deb, 8 nafari "Qisman" deb javob berishgan.

"Murabbiyngiz mashg'ulotlarda tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishga e'tibor beradimi?" degan uchinchi savolga 13 nafari "Ha" deb, 1 nafari "Yo'q" deb, 6 nafari "Qisman" deb javob berishgan. Tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlar qo'llanganmi? degan savolga 9 nafari "Ha" deb, 3 nafari "Yo'q" deb, 8 nafari "Qisman" deb javob berishgan.

5-savolga ya'ni "Murabbiyngiz sizning jismoniy xolatingizdan kelib chiqib, individual mashqlar berganmi?" degan savolga 5 nafari "Ha" deb, 7 nafari "Yo'q" deb, 8 nafari "Qisman" deb javob berganlar.

Oxirgi savolga ya'ni "Tezkor-kuch qobiliyatining jismoniy tarbiya darslari uchun ahamiyati katta deb o'ylaysizmi?" degan savolga 11 nafari "Ha" deb, 1 nafari "Yo'q" deb, 8 nafari qisman deb javob berishgan.

Pedagogik tadqiqot natijalari

Mazkur malakaviy ishning maqsadiga muvofiq 2 ta sinf o'quvchilaridan ya'ni 20 nafar 15-16 yoshli o'quvchilarda tezkor-kuch qobiliyatining rivojlanganlik darajasini aniqlash bo'yicha test o'tkazildi. Test natijalariga asosan 1 kgli to'ldirma to'pni otish testi bo'yicha eng past natija 7 ga teng bo'lgan bo'lsa, yeng yaxshi natija 10 ga teng bo'ldi. Farq esa 3 ga teng bo'ladi. O'rtacha natida 8,3 ga teng bo'ladi. Qo'llarni bukib yozish testi bo'yicha esa eng past natija 8 ga teng bo'lib, eng yaxshi natija 15 ga teng bo'ladi. Farq esa 7 dan iborat bo'ldi. O'rtacha natija 11,5 ga teng bo'ldi.

O'tirib turish testi bo'yicha esa eng kam natija 18 ga teng bo'lgan bo'lsa, eng yaxshi natija 30 ni tashkil qildi. Bunday farq esa 12 dan iborat bo'ladi. O'rtacha natija 24,4 ga teng bo'ladi *1-jadval.*

1-jadval.

15-16 yoshli bolalarda kuch qobiliyatining rivojlanganlik darajasi (n=20)

Nº	Ism va familiyasi	1kgli to'ldirma to'pni	Qo'llarni bukib	O'tirib turish
			h marta	a
1.	Axmedov Ali.	11	14	24
2.	Ataboev Murod.	9	12	26

3.	Komiljonov Shixnazar.	8	12	25
4.	Matkarimov Sarvar.	8	11	17
5.	Qo`shnazarov Mo`min.	7	7	27
6.	Qo`shnazarov Nemat.	9	10	28
7.	Solaev Bobur.	9	8	27
8.	G`ofurov Amir.	10	11	28
9.	Abdullaev Furqat.	9	14	23
10.	Abdullaev Jamol.	9	12	25
11.	Abdullaev Rufat.	8	10	18
12.	Boboev Zoir.	11	11	25
13.	Baxtiyorov Mardon.	9	10	19
14.	Komilov Aziz.	8	13	23
15.	Kenjaev Bourjon.	8	13	26
16.	Qo`chqorov Suroj.	7	14	25
17.	Sobirov Qodir.	8	11	24
18.	Toxirov Behruz.	8	14	23
19.	Yusufboev G`ulom.	8	13	22
20.	Sharipov Sh.	7	15	21

Tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlardan foydalanish samaradorligi

Tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishda jismoniy tarbiya darslarida aylanma mashq uslubiylatining samaradorligini aniqlash uchun shug`ullanuvchilar 10 tadan qilib 2 ta guruhga ajratiladi. Nazorat guruhida mashg`ulotlar an`anaviy uslubda olib borildi. Tadqiqot guruhlariga esa quyidagi mashqlar berildi.

1. Po`lga tayanib yotgan xolda ularni bukib, yozish yerdan uzib chapak chalish masniqlari

2. Og`irliklar bilan (shtanga, lappagi, gantelar, qum to`ldirilgan xakozalar) gavdaning aylanma harakat masniqlari

3. Shtangani ko`krakka ko`tarib o`tirib turish masniqlari.

4. Shtangani yelkaga olib sakrashlar. Og`irlik maksimalning 50% hajimda.

5. Bir va ikki oyoqda uzinlikga sakrashlar.

Pedagogik tadqiqotdan so`ng har ikkala guruhdagi natijalar berildi.

To`ldirma to`pni otishda tadqiqot guruhida o`rtacha natija 8,2 dan 10,2 ga yaxshilandi, o`shish esa 20% ga teng bo`ladi. Nazorat guruhida bu test bo`yicha o`rtacha natija 8,3 dan 9,0 ga yaxshilanib, o`shish 7% ga bo`ladi.

Qo`llarni bukib yozish testida tadqiqot guruhida o`rtacha natija 11,6 dan 14,7 ga yaxshilanib, o`shish 22% ga teng bo`lgan bo`lsa, nazorat guruhida bu ko`rsatgich 11,4 dan 12,0 ga yaxshilanib o`shish 6 % ga teng bo`ldi.

O`tirib turish testida tadqiqot guruhida o`rtacha natija 23,7 dan 29,0 ga yaxshilanib, o`shish 18% ga teng bo`lgan bo`lsa, nazorat guruhida bu test bo`yicha

o`rtacha natija 23,0 dan 25,0 ga yaxshilanib o`shish 7% ga teng bo`ldi. Malum bo`ladiki, tadqiqot guruhida o`shish yuqori ekan.

2-jadval.

Tadqiqot guruhida pedagogik tadqiqotdan keyingi natijalar (n=10)

№	Ism va familiyasi	Ikgli to`ldirma to`pni	Qo`llarni h marta	bukib	O`tirib a	turish
1.	Axmedov Ali.	11	16		33	
2.	Ataboev Murod.	12	15		32	
3.	Komiljonov Shixnazar.	10	15		31	
4.	Matkarimov Sarvar.	13	13		27	
5.	Qo`shnazarov Mo`min.	11	13		28	
6.	Qo`shnazarov Nemat.	10	12		26	
7.	Solaev Bobur.	12	12		28	
8.	G`ofurov Amir.	11	15		32	
9.	Abdullaev Furqat.	12	15		28	
10.	Abdullaev Jamol.	11	16		32	

Aniq bir uyin qoidasini qisqacha mazmuni va ahamiyati aytib berilgandan so`ng, yuqoridan ikki qo`l bilan to`pni yetkazib berish, uni bajarish usuli (texnikasi) namoyish qilinadi va o`quvchilarga ham shu usulni bajarishga imkon beriladi.

Demak, biz tamonimizdan olib borilgan tadqiqot samaradorligi o`z isbotini topdi. Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o`zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga bog`liqdir. Dastlabki o`rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni xar biri o`ziga xos uslub va vositalarni o`z ichiga oladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o`yinchida jismoniy barkamollik va o`yinchi uchun zarur bo`lgan harakat ko`nikmalari va malakalarini sayqallash uchun foydalaniladi.

XULOSA

1. Tadqiqot bo`yicha adabiyotlar tahlili hamda savolnoma natijalari shundan dalolat berdiki, katta sinfdagi maktab o`quvchilarida jismoniy tarbiya darsini to`g`ri rejalashtirish, tashkil qilish, ayniqsa dars mazmuniga jiddiy e`tibor qaratish o`quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga qiziqtirish, ularni muntazam mashg`ulotlarga jalb qilish borasida muhim ahamiyatga ega. Lekin, so`rovnoma natijalari maktablarda jismoniy tarbiya darslarini maqsadga muvofiq tarzda o`tkazish yo`lga qo`yilmagan.

2. Umumiy o`rta ta`lim maktabining 8-9 sinf o`quvchilaridan iborat tajriba guruhlarida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko`rsatadiki, jismoniy tarbiya darslarida qo`llaniladigan mashqlar o`quvchilar faolligi susaytirish, befarqlik, qolaversa jismoniy

qobiliyatlarini yetarli darajada rivojlantira olmas ekan. Aksincha, dars jarayonida qoʻllanilgan uslublar va har xil mashqlar nafaqat yuqorida qayd etilgan usullarni tajriba guruhidagi oʻquvchilarda samarali rivojlantirish ega ekanligi isbot qilindi, balki shu oʻquvchilarning darsga boʻlgan qiziqishi, faolligi va kayfiyatlariga ijobiy taʼsir etganligi kuzatildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Oʻquv qoʻllanma. OʻzDJTI, T.: 2005, 171 b.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист, М., 1988 г., 190 с.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе, Пособие для учителя, М., 1989 г., 128 с.
4. Холмухамедов R.D. Yillik sikl bosqichlarida yakkakurashchilarni tayyorlash texnologiyasi. Doktorlik disertatsiyasi Avtoreferati Toshkent-2009. 60 b.
5. Клещев Ю.Н., Л.Р.Айрапетьянц., В.Л. Паткин. Волейбол. Книга тренера. Часть первая. Т. 1995 г., 180 с.