

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING XARAKAT TAYYORGARLIGI HOLATI (2 sinf (qizlar va o'g'il bolalar) o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari)

Nurulloyev Laziz Latipovich

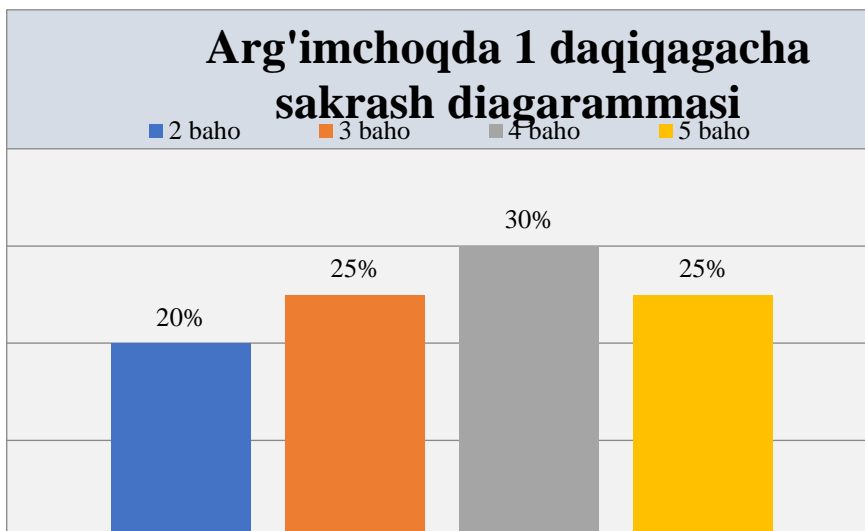
Buxoro davlat pedagogika instituti harbiy ta'lim fakulteti maxsus tayyorgarlik sikli dotsenti

Annotatsiya: Mazkur maqolada umumta'lim maktablarida yengil atletika sport turi bo'yicha tashkil etilgan to'garaklarda shug'ullanuvchi 2-sinf maktab o'quvchilarining tezlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarning ko'rsatkichlari dinamikasi o'rganilgan.

Kalit so'zlar: umumiy jismoniy tayyorgarlik, yengil atletika, tezlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, jismoniy sifatlilar.

Kirish. Yurtimizda xotin qizlar sportini rivojlantirish va takomillashtirish bo'yicha qulay imkoniyatlar yaratib berilgan. Umum ta'lim maktablarida tahsil olib kelayotgan 2 sinf qizlarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'tayotgan nazariy va amaliy darslari hamda gimnastika to'garaklarida olib borayotgan mashg'ulot jarayonlari, qizlarning jismoniy rivojlanish darajalarini aniqlash, jismoniy sifat ko'rsatkichlarini o'sib borish siklogrammalarini shakllantirish imkoniyatini beradi. Jismoniy sifatlarning takomillashib borishi va rivojlanish darajalarini tekshirish maqsadida ko'plab olimlarimiz o'z taqqiqot ishlarini olib borishgan. Ammo o'tkazildan tadqiqot ishlariga qaramay umum ta'lim maktablarida tahsil olib kelayotgan yosh qizlarning jismoniy sifat darajalarida sezilarli darajada yuksalish jarayonlari davomli bo'lmayotganligi aniqlandi. Bu esa yangi amaliyotlarning qo'llanilishi lozimligini anglatadi. O'tkazilgan tadqiqot natijalarining asosiy dolzarbligi umum ta'lim maktablarida tahsil olayotgan 2 sinf qizlarining jismoniy tarbiya darslari hamda sport to'garaklarini tizimli joriy etish masalalari, ulardagi funksional qobiliyatlarini hisobga olgan holda sport to'garaklariga to'g'ri yo'naltirish zaruriyati borligi ahamiyatlidir. Jismoniy sifat ko'rsatkichlari jumladan kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi sifatlarning rivojlanish darajalarini aniqlash orqali kelgusida yuksak natijalarni qayd etish masalalari ko'zda tutilgan.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari tahlili: O'tkazilgan tadqiqot ishlarida umum ta'lim maktablarida tahsil olib kelayotgan 2 sinf qizlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash hamda ulardagi kamchilik va nuqsonlarni bartaraf etish, yurtimizga munosib hizmat qiladigan yutuk kadrlarni tayyorlash, sog'lom avlod va sog'lom muhitni shakllantirish jarayonlari, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish jarayonlarini to'g'ri shakllantirish orqali samarali natijalar qayd etiladi. 2 sinf qizlarining jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida dastlab arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash amaliy mashg'ulot sinovi olindi (1 rasm)

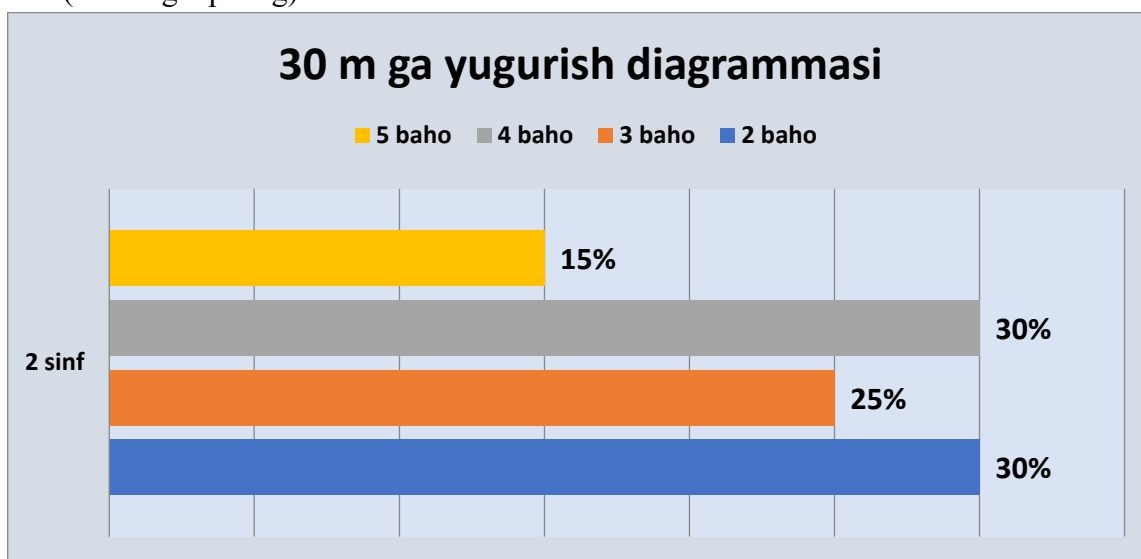


1-rasm. 2-sinf qizlarida kuch jismoniy sifatining rivojlanish darajalari

Berilgan amaliy mashg'ulot jarayonlarida 2 sinf qizlarining jismoniy sifat darajalari quidagi natijalarni ko'rsatdi. Sinov mashqi yakuniga asosan qizlarning 20% qismi berilgan topshiriqni bajara olmay jismoniy sifat ko'rsatkichlari qoniqarsiz darajada deb topildi. O'quvchi qizlarning 25% qismida esa ushbu natija qoniqarli ekanligi aniqlanib kuch jismoniy sifat darajalari sustligi qayd etildi. Umumiy sinov natijalariga ko'ra umum ta'lim maktablarida tahsil olib kelayotgan 2 sinf qizlarining jismoniy ko'rsatkichlarining qariyb 50% ga yaqin qismida kuch jismoniy sifati sustligi aniqlandi (1-rasmga qarang).

Keying jismoniy sifat darajalari, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida gardishni belda 1 daqiqa davomida aylantirish sinov mashg'ulotlari olindi. Ushbu olingan sinov mashqida egiluvchanlik va chidamkorlik jismoniy sifatlarining rivojlanib borish ko'rsatkichlari aniqlanadi. Olingan sinov yakuniga ko'ra 2 sinf qizlarining 20% qismida jismoniy sifat ko'rsatkichlari qoniqarsiz darajada ekanligi aniqlandi. Bu ko'rsatkich darajalarini takomillashtirib borish chora tadbirlari ko'rilishi lozim. 2 sinf qizlarining 30% da esa qoniqarli natija qayd etildi. Olingan ko'rsatkichlar yakunida egiluvchanlik va chidamkorlik sifatlari qizlarning 50% qismida sust darajada shakllanib borayotgani aniqlandi.

Navbatdagi jismoniy sifat darajalarini aniqlash maqsadida 30 m masofaga yugurish sinov mashqi qo'llandi (2-rasmga qarang).



2-rasm. Umum ta'lim maktablarida tahsil oluvchi 2 sinf qizlarida tezkorlik jismoniy sifatini rivojlanganlik ko'rsatkichlari

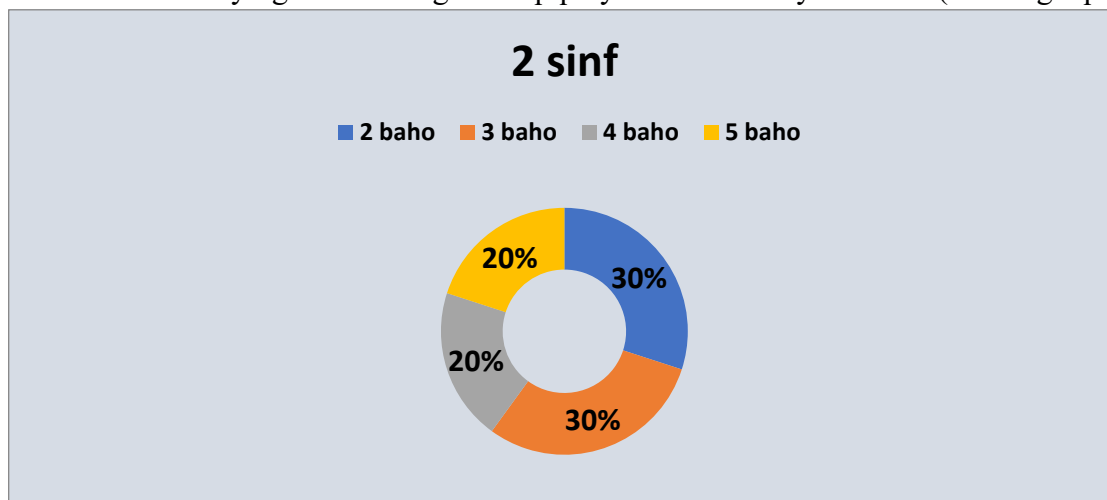
O'tkazilgan tadqiqot natijalari asosida 30 m masofaga yugurish sinov amaliyotida 2 sinfda o'qiyotgan qizlarning tezkorlik jismoniy sifati 30% qizlarda qoniqarsiz darajada deb topildi. Jismoniy sifati ko'rsatkichlari sust darajada rivojlanayotganligiga belgilangan mashg'ulot jarayonlarini tizimli joriy etilmayotganligi ham asosiy sabab bo'lib hisoblanadi. O'tkazilgan sinov amaliyotini qoniqarli darajada bajargan qizlar 25% ni tashkil etishdi. Tezkorlik jismoniy sifati va tayyorgarlik darajalari 2 sinf qizlarida 30 m ga yugurish amaliy sinov mashg'uloti holatiga ko'ra 55% ni tashkil etib sust holatda rivojlanib borayotgani aniqlandi.

O'tkazilayotgan tadqiqot ishida navbatdagi sinov mashqi turgan joyda uzunlikka sakrash orqali olindi. Olingan natijalar asosiga ko'ra 2 sinf qizlarining jismoniy sifati darajalari aniqlandi. Ushbu sinovda qizlarning 25% qismi belgilangan masofaga sakray olishmadi hamda kuch jismoniy sifati past darajada ekanligini namoyon bo'ldi. 30% 2 sinf qizlarida esa bu ko'rsatkich qoniqarli baholanib jismoniy sifati darajalari sust deb baholandi. Turgan joydan uzunlikka sakrash nazorat mashqini 2 sinf qizlarining umumiy 50% dan ortiq qismi past natijalarni qayd etishib jismoniy tayyorgarlik darajalari qoniqarsiz deb topildi.

Navbatdagi jismoniy sifati darajalarini aniqlashda yugurib kelib uzunlikka sakrash amaliyoti qo'llandi. Olingan natijalar shuni ko'rsatmoqdaki 2 sinf qizlarining 25% da kuch jismoniy sifatlari yaxshi rivojlanmaganligi va 30% qizlarda ushbu jismoniy sifati ko'rsatkichlari qoniqarli baho bilan qayd etilib umumiy ko'rsatkich 50% dan ortiq qizlarda pastligi aniqlandi.

To'pni uzoqqa uloqtirish sinov mashqi orqali kuch jismoniy sifati darajalarini aniqroq baholashimiz mumkin. O'tkazilgan tajriba yakuniga asoslanib 2 sinf qizlarining jismoniy sifati darajalari 20% o'quvchilarda yaxshi rivojlanmagan deb topildi. Ushbu ko'rsatkichni qayd etgan qizlar belgilangan masofaga to'pni itqitolmay sinov mashqini bajara olishmadi. 2 sinf qizlarining 30% esa past natija bilan baholanib kuch jismoniy sifati ko'rsatkichlarini qoniqarli natijaga topshirishdi. Umumiy kuch jismoniy sifati bo'yicha olingan natijalar 2 sinf qizlarida past darajada ekanligi aniqlandi.

Umum ta'lim maktablarida tahsil olib kelayotgan 2 sinf qizlarining jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifati darajalari, rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida so'ngi nazorat sinov mashqi olindi. Ushbu nazorat sinov mashqi to'pni nishonga uloqtirish orqali amalga oshirildi. O'tkazilgan sinov mashqi yakuniga ko'ra o'quvchi qizlarning 30% qismida aniqlik jismoniy sifatlari rivojlanganlik ko'rsatkichlari past darajada ekanligi aniqlandi va ular berilgan nazorat sinovidan o'ta olishmadi. Ushbu jismoniy sifati ko'rsatkichlari davomida 2 sinf qizlarining 30% belgilangan vazifani qoniqarli bajarishib past baholar bilan belgilandilar. Aniqlik sifati qizlarning 60% da past darajada shakllanib kelayotgani o'tkazilgan tadqiqot yakunida namoyon bo'ldi (3-rasmga qarang).



3-rasm. Umum ta'lim maktablarida tahsil oluvchi 2 sinf qizlarida aniqlik va kuch jismoniy sifati rivojlanganlik darajasi (To'pni nishonga uloqtirish.)

Ushbu ko'rsatkich o'sib kelayotgan yosh qizlarning kelajakda erishishi mumkin bo'lgan yuqori natijalari va yutuqlariga ulkan to'siq bo'lib hizmat qilishiz ayni haqiqatdir. Tadqiqotning yakunida 2 sinf qizlartining jismoniy sifat darajalari, jismoniy tayorgarlik ko'rsatkichlari qoniqarsiz ekanligi aniqlandi.

Umum ta'lim maktablarida tahsil olib kelayotgan 2 sinf qizlarining jismoniy tayorgarlik ko'rsatkichlari, rivojlanish darajalari, funksional holatlari, ularda kechayotgan psixologika jarayonlari yosh hususiyatlariga nisbatan sust darajada rivojlanib borayotganligi aniqlandi. Jismoniy sifat darajalarining pastligi mashg'ulot jarayonlarining noto'g'ri olib borilayotganidan dalolat beradi. Jismoniy tarbiya darslari hamda sport to'garaklarida yosh hususiyatlarini hisobga olgan holda ko'rgazmaliylik tamoyillari va o'yin usulublaridan foydalangan holda dars mashg'ulotlarining izchilligini saqlash, funksional jihatlarni hisobga olib mashqlarni bosqichma bosqich amalga oshirish, sport o'yinlarini qo'llagan holda mashg'ulotlarni olib borish, shuningdek yangi innovatsion tehnologiyalardan unumli foydalanib mashg'ulot jarayonlarini tizimli joriy etish zaruriyati borligi aniqlandi.

Umum ta'lim maktablarida tahsil olib kelayotgan o'quvchi yoshlarning jismoniy tarbiya darslari va sport to'garaklarini bosqichma bosqich davlat talim standartlari asosida olib borilishi, hamda mahalliy sharoitlarni, o'quvchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini, jinsini, yoshini va psixologik holatlarini hisobga olgan holda dars mashg'ulotlarini amalga oshirishning taminlanishi, ko'zlangan maqsadga erishish yo'lida asosiy vazifalardan biri bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot ishlariga yakun yasab, shuni xulosa qilish mumkinki, yengil atletika togaraklarida mashg'ulotlar olib borayotgan 2 sinf qizlarining jismoniy tarbiyalash to'g'risidagi zamonaviy ilmiy-pedagogik tasavvurlar jismoniy sifatlarni rivojlantirish, maktab yoshidagi qizlar organizmining turli yo'nalishdagi jismoniy yuklamalarga reaksiyasi bilan bog'liq keng doiradagi masalalarni qamrab oladi.

Shu bilan birga, jismoniy tayyorgarligining yoshga xos va uslubiy jihatlari ko'rib chiqilganda, maktab yoshidagi qizlarning boshlang'ich tayorgarlik jarayonlari va yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilishda yoshni hisobga olish bo'yicha berilgan tavsiyalarning noaniqligi hamda sayozligi ko'zga tashlanadi.

O'tkazilgan mazkur tadqiqot ishi asosida yengil atletika mashg'ulot tizimlari bo'yicha ilmiy ma'lumot va yondoshuvlar qayd etildi. Yosh yengil atletikachi qizlarning jismoniy sifat ko'rsatkichlarini rivojlantirishda ixtisoslashtirilgan mashqlar variantlari ishlab chiqish va ularning samaradorligi tadqiqot asosida isbot qilish zaruriyati mavjud.

Umum ta'lim maktablarida tahsil olib kelayotgan 2 sinf qizlarining jismoniy tayorgarlik, jismoniy sifat darajalari, rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida so'ngi nazorat sinov mashqi olindi. Ushbu nazorat sinov mashqi to'pni nishonga uloqtirish orqali amalga oshirildi. O'tkazilgan sinov mashqi yakuniga ko'ra o'quvchi qizlarning 30% qismida aniqlik jismoniy sifatlarining rivojlanganlik ko'rsatkichlari past darajada ekanligi aniqlandi va ular berilgan nazorat sinovidan o'ta olishmadi. Ushbu jismoniy sifat ko'rsatkichlari davomida 2 sinf qizlarining 30% belgilangan vazifani qoniqarli bajarishib past baholar bilan belgilandilar. Aniqlik sifati qizlarning 60% da past darajada shakllanib kelayotgani o'tkazilgan tadqiqot yakunida namoyon bo'ldi

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullayev A., Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati: Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. Toshkent, 2005. 232 bet; Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1-tom T., "ITA-Press" nashr., 2014. 278 b.

2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальные аспекты. //Теория и практика физической культуры. М.: 2003.-№11.-С. 19-22;
3. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теор. и практ. физ. культ, - Т., 1995.-2-7 б;
4. Богданова В.А. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников. Автореф. дис. кан. пед. наук. Тюмень, 2001. - 22 с;
5. Boyboboyev V.G. Jismoniy tarbiya darslarida 9-11 yoshli o'g'il bolalar uchun nagruzkani me'yorlash. 1999 y. 162-bet.,
6. O.V.Goncharova Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2015, 204 – bet.
7. Нуруллоев Л. Л. 2-4 SINF O 'QUVCHILARI BILAN O 'TKAZILADIGAN JISMONIY TARBIYA MASHG 'ULOTLARINING XUSUSIYATLARI, SHAKLLARI VA USULLARI //Наука и технологии. – 2023. – Т. 1. – №. 1.
8. Nurulloyev L. Dynamics of indicators of genera International Conference on Advance Research in Humanities, Sciences and Education POLANDCONFERENCE august 20th 2023: International Conference on Advance Research in Humanities, Sciences and Education POLANDCONFERENCE august 20th 2023 //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.
9. Nurulloyev L. CHIRCHIQ OLIY TANK QO 'MONDONLIK MUHANDISLIK BILIM YURTI "HARBIY KADRLARNI TAYYORLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI: YECHIMLAR VA TAKLIFLAR" XALQARO ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA: CHIRCHIQ OLIY TANK QO 'MONDONLIK MUHANDISLIK BILIM YURTI "HARBIY KADRLARNI TAYYORLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI: YECHIMLAR VA TAKLIFLAR" XALQARO ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.
10. Nurulloyev L. Legal and social protection of subordinates as one of the main directions of the educational work of officers //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2020. – Т. 2. – №. 2.
11. Nurulloyev L. METHODOLOGY OF APPLICATION GAMES IN THE TRAINING OF YOUNG ATHLETES //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2020. – Т. 1. – №. 1.