

Jahonda ilg'or tajribalar asosida boshlang'ich ta'lim sohasini yanada rivojlantirish, jismoniy madaniyat tizimini takomillashtirish, jismoniy faoliyat jarayonining samaradorligini oshirish, maktab jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkillashtirish texnologiyalari ishlab chiqilgan. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy barkamolligi uchun zarur bo'lgan fazilatlarini majmuaviy rivojlantirishning vosita va uslublarini maqsadli qo'llash, ularning jismoniy rivojlanish va funksional tayyorgarlik darajasini ko'tarishning turli shakllarini ishlab chiqish yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borilgan. Kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash, ularning sensitiv davrlarini hisobga olgan holda harakat malakalari va jismoniy sifatlarini jadal rivojlantirishda tanlab-yo'naltirilgan yuklamalardan foydalanish masalalariga bag'ishlangan tadqiqotlar o'tkazilgan.

Bugungi kunda mamlakatimizda yosh avlodning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishiga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Respublikamizda " butun ta'lim tizimining eng muhim vazifasi – yosh avlodga puxta ta'lim berish, ularni jismoniy va ma'naviy yetuk insonlar etib tarbiyalashdan iboratdir"<sup>74</sup>. Ta'lim tizimiga davlat ahamiyati darajasida berilayotgan yuqori e'tiborga qaramasdan, umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish ta'lim sohasining eng e'tiborli masalalaridan biri bo'lib qolmoqda. An'anaviy jismoniy tarbiya tizimida joriy etilgan dars jarayoni etarlicha mukammal emas, ya'ni o'quvchi organizmning harakat talablarini to'raligicha qoplamaydi.

#### **Tadqiqotning ilmiy yangiligi:**

1. Jismoniy tarbiya darslarida aylanma mashq metodidan foydalanib o'quvchilarning tezkor kuch qobiliyatlarini kompleks rivojlanishi o'rganildi;
2. 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.** 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 uslublari.

Mavzuga tegishli bo'lgan yozma manbalar o'rganildi.

**So'rovnomani**

**o'tkazilishi va tashkil etilishi**

<sup>74</sup>. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. – Тошкент: Ўзбекистон, 2017, 145-бет.

So'rovnoma Maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan dars jarayonida jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uslublari 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 va yelka kuchini rivojlantirish;
- Oyoq va tovon 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 Urganch tuman 38-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 vositalar ko'rsatilib, metodik ko'rsatmalar berildi.

1. Qo'l va yelka 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'rovnomada natijalari va tahlili**

Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlarni, xususan tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish bo'yicha so'rovnomada o'tkazilib olingan natijalar tahlil qilindi. Tahlil natijalariga ko'ra 10 nafar o'g'il bolalar qatnashdi. So'rovnomada asosan "Umumiy jismoniy sifatlarni bilasizmi?" degan 1-savolga 7 nafari "Ha" deb, 2 nafari "Yo'q" deb, 1 nafari "Qisman" deb javob bergan.

"Siz o'zingizning", jismoniy xolatingizni baholay olasizmi? degan 2-savolga 6 nafari "Ha" deb, 3 nafari "Yo'q" deb, 1 nafari "Qisman" deb javob berishgan.

"Murabbiyngiz mashg'ulotlarda tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishga e'tibor beradimi?" degan uchinchi savolga 8 nafari "Ha" deb, 1 nafari "Yo'q" deb, 1 nafari "Qisman" deb javob berishgan. Tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlar qo'llanganmi? degan savolga 3 nafari "Ha" deb, 5 nafari "Yo'q" deb, 2 nafari "Qisman" deb javob berishgan.

5-savolga ya'ni "Murabbiyngiz sizning jismoniy xolatingizdan kelib chiqib, individual mashqlar berganmi?" degan savolga 2 nafari "Ha" deb, 7 nafari "Yo'q" deb, 1 nafari "Qisman" deb javob berganlar.

Oxirgi savolga ya'ni "Tezkor-kuch qobiliyatining jismoniy tarbiya darslari uchun ahamiyati katta deb o'ylaysizmi?" degan savolga 3 nafari "Ha" deb, 5 nafari "Yo'q" deb, 2 nafari qisman deb javob berishgan.

### **Pedagogik tadqiqot natijalari**

Mazkur ilmiy tadqiqot ishining maqsadiga muvofiq 2 ta sinf o'quvchilaridan ya'ni 20 nafar 14-15 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.*

### **14-15 yoshli bolalarda kuch qobiliyatining rivojlanganlik darajasi (n=20)**

№	Ism va familiyasi	OG'IR to'ldirma to'pni otish	Qo'llarni oyoqlarni bukib marta va yozish	O'tirib turish marta
1.	Axmedov J.	11	14	24
2.	Ataboev A.	9	12	26
3.	Komiljonov K.	8	12	25
4.	Matkarimov U.	8	11	17
5.	Qo'shnazarov N.	7	7	27
6.	Qo'shnazarov M.	9	10	28
7.	Solaev D.	9	8	27
8.	G'ofurov O.	10	11	28
9.	Abdullaev P.	9	14	23
10.	Abdullaev L.	9	12	25
11.	Abdullaev F.	8	10	18
12.	Boboev E.	11	11	25
13.	Baxtiyorov N.	9	10	19
14.	Komilov I.	8	13	23
15.	Kenjaev H.	8	13	26
16.	Qo'chqorov R.	7	14	25
17.	Sobirov Q.	8	11	24
18.	Toxirov K.	8	14	23
19.	Yusufboev J.	8	13	22
20.	Sharipov T.	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 masliqlari

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

3. Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib turish masliqlari.

4. Shtagani yelkaga olib sakrashlar. Og'irlik maksimalning 50% hajimda.

5. Bir va ikki oyoqda uzunlikga sakrashlar.

Pedagogik tadqiqotdan so'ng har ikkala guruhdagi natijalar berildi.

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

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

O'tirib turish testida tadqiqot guruhida o'rtacha natija 23,7 dan 29,0 ga yaxshilanib, o'sish 18% ga teng bo'lgan bo'lsa, nazorat guruhida bu test bo'yicha o'rtacha natija 23,0 dan 25,0 ga yaxshilanib o'sish 7% ga teng bo'ldi. Malum bo'ladiki, tadqiqot guruhida o'sish yuqori ekan.

*2-jadval.*

**Tadqiqot guruhida pedagogik tadqiqotdan keyingi natijalar (n=10)**

<b>№</b>	<b>Ism va familiyasi</b>	<b>OG'IR to'ldirma to'pni o'tish</b>	<b>Qo'llarni va oyoqlarni bukib yozish marta</b>	<b>O'tirib turish marta</b>
1.	Axmedov J.	11	16	33
2.	Ataboev A.	12	15	32
3.	Komiljonov K.	10	15	31
4.	Matkarimov U.	13	13	27
5.	Qo'shnazarov N.	11	13	28
6.	Qo'shnazarov M.	10	12	26
7.	Solaev D.	12	12	28
8.	G'ofurov O.	11	15	32
9.	Abdullaev P.	12	15	28
10.	Abdullaev L.	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 yozma manbalar 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.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. - Т., 2018. 268-б.
- Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
- Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
- Бойбобоев Б.Г. Дозирование нагрузок на уроках физической культуры для подростков 11-14 лет: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. / Т. 1994. 24 с.
- Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск: Нар. расцвета, 1978. – С. 88.