

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА

МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЙЎНАЛИШИ

15.21 А-гуруҳ битирувчиси

Қурбонов Жавлонбек Хошимжон ўғлининг

**“Ўқувчи ёшларда жисмоний фазилатларни тарбиялашнинг
ўзига хос хусусиятлари”**

мавзусидаги

БИТИРУВ

МАЛАКАВИЙ ИШИ

Илмий раҳбар:
п.ф.н. Р.Ҳамроқулов

Фарғона 2019

Битирув малакавий иш кафедранинг 2019 йил «_____» ____-сонли
йиғилишида муҳокама қилинган ва ҳимояга тавсия этилган.

Кафедра мудири _____ З.Усмонов

Такризчилар

1. п.ф.н Р.Ҳамроқулов
2. ФИОЗМИ директори Э.Усмонов

Р Е Ж А :

КИРИШ

БМИнинг долзарблиги

БМИнинг амалий аҳамияти

БМИнинг мақсади ва вазифалари

БМИнинг тадқиқот методлари

БМИ тузилиши

I-БОБ. ЎҚУВЧИ ЁШЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ФАЗИЛАТ-ЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ

1.1. Ўқувчи-ёшларни жисмоний фазилатларини тарбиялаш ва ривожлантириш йўл-йўриқлари

1.2. Ўқувчи-ёшларни жисмоний фазилатлари ва жисмоний тайёргарлиги

1.3. Ўқувчиларнинг жисмоний фазилатлари ва тайёргарлик

кўрсаткичларининг ўзаро боғлиқлиги

1.4. Ўқувчи-ёшларнинг етакчи ҳаракат фазилатларини механизми

II-БОБ. МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ФАЗИЛАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ ХУСУСИЯТЛАРИ

2.1. Умумтаълим мактаб ўқувчиларини жисмоний фазилатларини тарбиялашга йўналтирилган машқлар

2.2. Тадқиқот жараёнида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг ва жисмоний кўрсаткичларини ўзгариши

2.3. Ўқувчи-ёшларни жисмоний тарбия бўйича таълим жараёнида жисмоний фазилатларини ривожлантиришнинг аҳамиятли томонлари

ХУЛОСА

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

КИРИШ

БМИнинг долзарблиги. Мустақиллик халқимизнинг ўз-куч қудратига ишончини уйғотди. Мустақиллик сабаб одамда яшириниб ётган ижодий фикр ва туйғуларни рўёбга чиқариш имконини берадиган ижтимоий тартиб пайдо бўлди (1,2).

Озод, обод ва фаровон жамият барпо этиш халқимизнинг асосий ғоясига айланди.

Жамият ривожланишининг ҳозирги давр босқичида баркамол инсонни тарбиялаш энг асосий, кечиктириб бўлмайдиган муҳим вазифалардан биридир. Президентимиз таъкидлаганидек: “Соғлом авлодни тарбиялаш буюк давлат пойдеворини, фаровон ҳаёт асосини куриш деганидир”. Шундай экан, мамлакатимизда соғлом авлод дастури ҳаракатининг кенг тус олгани, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” асосида таълим-тарбия тизимининг тубдан ислох этилаётгани ҳам ана шу улуғвор вазифани амалга ошириш йўлида муҳим кадамдир (1,3).

Комил инсон руҳан тетик, ақлан етук, жисмонан бақувват бўлмоғи керак. Инсоннинг ақлий, ахлоқий ва жисмоний фазилатларини ривожлантириш, жамоаларда қулай соғлом муҳитни яратишнинг кўп қиррали жараёнида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти ортиб бораётганлиги кўзга ташланмоқда (1,4).

Ватан ва жамият соғлом инсонларнинг онгли фаолияти натижасида раванқ топади. Айниқса, Ватан тараққиётининг келажаги ёш авлод зиммасига тушади. Соғлом авлодни шакллантириш ва тарбиялашнинг йўл-йўриқлари, усул ва услубиятлари мавжуд бўлиб, унинг омиллари ҳам кўп.

Ўзбекистоннинг мустақил давлат сифатида шаклланиши ва унинг истиқлол сари дадил бориши ижтимоий-иқтисодий, маданий маърифий соҳаларни янада такомиллаштиришни тақозо этади. Бу йўлда соғлиқни сақлаш, фан, маданият, техника, иқтисод, таълим-тарбия, жисмоний тарбия ва спорт ҳамда бошқа соҳаларда чуқур ислохотлар олиб борилмоқда.

Маълумки, бу жараёнларни ҳозирги кун талаблари асосида ташкил қилиш ва бошқариш асосий мақсад ҳисобланади (20,21).

Шу сабабдан мамлакатимизнинг мустақиллигини тўла таъминлаш, унинг жаҳонда тараққий этган давлатлардан бири сифатидаги нуфузини халқаро ҳуқуқлар асосида юқори кўтариш каби фаолиятлар ниҳоятда муҳим. Бу фаолиятларни амалга оширишда эса мутахассис кадрларни тайёрлаш долзарб вазифалардан ҳисобланади. Бунда Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги, “Таълим тўғрисида”ги Қонунлари, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”нинг қабул қилиниши алоҳида аҳамиятга моликдир.

Аҳолининг саломатлигини мустаҳкамлаб бориш, ўқувчи ёшларнинг жисмоний ва маънавий камолотини ошириш, соғлом авлод тарбиясини такомиллаштириш масалалари келажаги буюк давлат куришнинг муҳим омиллардан биридир (3,5,6).

Республика миқёсида, вилоят, шаҳар, туман, қишлоқ ва маҳаллаларни бошқаришда, тармоқ бўғинларини ирода этишда янгича фикрлайдиган, ҳаёт билан ҳамқадам юришга қодир, имони пок, билимдон, ишбилармон одамларни топиш, уларга ишонч билдиришдан иборат (2).

Юртимизда жисмоний тарбия, спорт ва халқ миллий ўйинлари таълим тизимидан асосий таълим-тарбия воситалари сифатида мустаҳкам ўрин олмоқда. Теннис бўйича Президент кубоги учун халқаро халқаро турнир анъанага айланди. Ўзбек кураши жаҳон спорти турлари қаторига қўшилди ва жаҳон чемпионатлари муваффақиятли ўтказиб келинмоқда (5,6,7,8,9).

Ўзбекистон спортчилари Марказий Осиё, Осиё ва Халқаро спорт мусобақаларида мустақил жамо сифатида иштирок этиб, дастлабки ютуқларга эришдилар. Бу жиҳатлар Республика спорт ташкилотлари раҳбарларини янада ташаббускорлик билан фаолият кўрсатишга даъват этади (1,2).

Таъкидлаш жоизки, аҳолининг саломатлигини мустаҳкамлаш мақсадида қатор тадбирлар амалга оширилмоқда. Бунда “Алпомиш” ва

“Барчиной” махсус театрларининг ҳаётга татбиқ қилиниши, ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг турли спорт мусобақалари, “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ўйинлари, “Универсиада”, халқ миллий ўйинлари фестиваллари ҳамда аҳоли истиқомат жойлари, меҳрат жамоаларида спартакиадалар, биринчиликларнинг мунтазам ташкил қилиниши эътиборга моликдир. Барча ҳудудлар ва марказий шаҳарларда йирик спорт иншоотлари қад кўтармоқда, янги спорт мактаблари, лицейлар, касб-хунар коллежлари ташкил қилинмоқда. Спорт жамоаларининг турлари ва сонлари тобора ошмоқда. Бунда оммавий соғломлаштирувчи ва спорт маҳоратларини оширувчи тадбирларни мақсадли ташкил қилиш мутахассислар, жамоат идоралари ва ҳомийлардан катта ташкилотчилик, диққат-эътиборни талаб этади (12,13,14,15).

Шу жиҳатдан жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатига раҳбарлик қилиш, бу соҳа учун етук кадрлар тайёрлаш, уларнинг малакаларини замон талаблари асосида ошириб бориш муҳим муаммолардан биридир. Ана шу муаммоларни ўрганиш ва ҳал қилиш йўллари эгаллашни ўргатувчи фан жисмоний тарбия ва спортни бошқаришдир (19,20,21,22).

Инсон организмда 600 дан ортиқ мушаклар мавжудлиги, улар миқдор жиҳатидан жуда кенг қамровли, катта ҳажмда иш бажариш учун катта қувват манбаи ва уларга тежамли фаолият қудратига эга бўлган вужудимиз “мотори” деб қараш мумкин. Бажариладиган ҳаракатларни намоён қилишда мушакларнинг ўзаро узвийлиги орқали уларнинг фаолиятидан юзага келадиган биологик импульслар вужудимизнинг ички органлари фаолиятига кўрсатадиган таъсирдан етарли даражадаги куч,тезлик, чакқонлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик ва бўғинларнинг ҳаракатчанлигини намоён қиламиз. Шу боис ҳам **мавзу долзарбдир** (20,21,26,27).

БМИнинг амалий аҳамияти. Бўғинларимизга нисбатан мушакларимиз шундай жойлашганки, ҳар қандай кўринишдаги ҳаракатларимиз давомида тезланиш олиш, тезкорлик намоён қилиш ва ҳаракатни йўналишини ўзгартира олиш, уларни бошқариш имконияти

вужудимизни белгиланган звеноси ҳаракатини тезлаштириши ёки аксинча, тўхтатишимиз мумкин бўлади. Мабодо уларга кўплаб қатор мушакларимизни ўзаро мувофиқлигидан келиб чиқадиган фаолиятлар умумлашиб, қўшилиб, аралашиб ишлаши эътиборга олинса, мушакларимиз бажарадиган фаолиятларнинг чегараси беқиёс. Улар вужудимиз кучи, чидамлилиги, чаққонлиги, тезкорлиги ва эгилувчанлиги тарзидаги жисмимиз фазилатлари сифатида ҳаракатларимиз давомида маълум жараён тарзда лозим бўлган даражада намоён бўлади. Хуллас, инсоннинг органлари, тузилмалари шундай мукамалки, уни механизми фундаментал тадқиқотларни тақозо этади (12,16,19).

Мушакларимиз жуда ҳам кўп сондаги актив элементлардан, толалардан ташкил топганлигини биласиз. Толалар шундай тузилганки, уларга асаб тизимидан келадиган импульслар таъсир этиши натижасида қўзғалиш ҳосил бўлиб, мушакларни қисқариши юзага келади. Бу ўз навбатида мушак фаоллигини келтириб чиқарувчи кимёвий, биокимёвий реакциялар оқибати физик, биомеханик ҳаракатлар, жараёнларни содир бўлишига, юзага келишига сабаб бўлади (15,16,19,22,27).

Оқибатда барча мушакларни зўриқишга олиб келадиган, мушак толаларини узунлигини ўзгартиришлар, чўзилишлар, эшилишлар, таранглик ва бошқалари эвазига турли туман ҳаракатлар содир бўлади. Бу ўз навбатида мушакларни ўзларига бирлашиб тираб олган суяклар бўғинлар ёки ўз ўқи атрофида фаол ишлаб, зўриқиш намоён қилиб жисмларни кўтариш, силжитишдек хизматларни бажарадилар. Натижада мушаклар динамик ва статик ишларни бажаради.

БМИнинг мақсади ва вазифалари. Юқоридагидан келиб чиқиб, машқланиш учун машқ танлашда уларни қайси режимда, қандай суръатда, интенсивликда бажариб машқланишни таҳлил қилишнинг аҳамияти катта. Таҳлилнинг натижаларига асосланиб, қандай ҳаракат сифатларини ривожлантиришга эътиборни қаратиш, билан тренировкларнинг мақсади ва

вазифаларини тўғри режалаштириш, белгилаш имконияти юзага келади (12,15,18).

Инсон мушаклари асосан икки хил рангда – қизил, оч қизил ва оқишроқ деб фарқланади. Айрим ҳолатларда уларни тез ёки оҳиста (секин) фаолиятлар соҳиби деб ҳам фарқлайдилар. Уларнинг бундай типдаги фаоллигига сабаб уларнинг толаларидаги кимёвий таъминланганлик бўлиб, спринтер тезлиги, улоқтиришдаги тез ҳаракатлар, боксчининг зарбалари ва бошқалар мушаклардаги мавжуд гликогенлар ҳисобига (анаэроб режим) амалга оширилади. Чидамлилик талаб қилувчи оҳиста ва узок давом этадиган ишлар секин фаолият кўрсатадиган мушак тўқималари орқали кон таркибидаги кислород эвазига бажарилади (20,21,22,29,30).

Аниқ, кундалик ҳаётий-зарурий ҳаракатлар инсон баданидаги мушакларнинг қатор гуруҳларини ўзаро мувофиқлигига эришиш орқали бажарилади.

БМИнинг тадқиқот методлари:

- а) адабиёт материалларининг назарий таҳлили ва умумлаштириш;
- б) суҳбат, интервью;
- в) табиий ва лаборатория эксперименти;
- г) социологик сўров (анкета сўровлари);
- д) антропометрия
- е) модулли эксперимент
- ж) синамаларни қўллаш

БМИ тузилиши Битирув малакавий иши кириш, икки боб, олти бўлим, хулоса ва фойдаланилган адабиётлар рўйхати ҳамда иловалар, чизмалар, жадваллар билан бўлиб, жами 58 саҳифада, содда, тушунарли тилда баён қилинган.

I БОБ. ЎҚУВЧИ ЁШЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ФАЗИЛАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ

1.1. Ўқувчи-ёшларни жисмоний фазилатларини тарбиялаш ва ривожлантириш йўл-йўриқлари

Ҳозирги кунгача саломатлик компоненти сифатида назоратни комплекс оператив ва ҳолатлар коррекцияси ҳамда комплекс назорат усуллари, воситалари ва уни мазмуни етарли даражадаги илмий тадқиқот асосида эга бўлмаган.

Тадқиқот ўтказишга кириша бориб, биз 8-9 синф ўқувчилари учун воситаларини танлашда, улар ҳақида тасаввурга эга бўлишда, ахборотларни объектив сифат ва сони маълумотларига таяниб, жисмоний ривожланганлик ва жисмоний тайёргарликнинг индивидуал кўрсаткичи даражасига асосландик. 8-синф ўқувчилари граната улоқтиришда “ишонч” синовини бажара оладилар. 100 м.га югуриш бўйича эса кўрсаткичлар паст 9-синфдачилар эса 100 м.га югуриши, узунликка сакраш, граната улоқтириш машқлари бўйича талабларни муваффақиятли топшира оладилар.

Ўзбекистон Республикасининг давлат таълим стандарти тестларини ўрта махсус таълим муассасалари учун мўлжалланган меъёрларга мувофиқ Фарғона шаҳар 19-ўрта мактаб 8-9 синф ўқувчилари 100 м. югуришдан ўртача 6-8 балл, югуриб келиб узунликка сакраш бўйича 5-7 балл, граната улоқтириш бўйича 9 балл олишга муваффақ бўлмоқдалар.

Шуни таъкидлаш лозимки, жисмоний тайёргарлик 9-синфга етиб келгандагина яхшиланмоқда. Жисмоний тайёргарлигини усулиятини анъанавий камчилиги назорат меъёрларини фақат семестр охирида қўллаш бўлиб, у оператив жорий назоратга салбий таъсир кўрсатмоқда, шунингдек, жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичлари жисмоний машқлар билан шуғулланиши деб амалдаги натижаси баҳоланаётир. Бундай таълим жараёни шуғулланувчиларни машғуллотларга қизиқтирмай қўймоқда, яна

хам хавотирлиси ўқитувчи ёки ўқувчилар жисмоний тайёргарликларидаги ўзгаришларни “таҳлил” қилишмай қўйганлигида эканлигидир.

Юқоридагиларга асосланиб шундай хулоса қилишга тўғри келади: мактабда таҳсил олувчиларнинг педагогик уларни жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлиги кўрсаткичларини ҳисобга олиш билан ўқув йиллари учун алоҳида қилиб ишлашни тақозо этади.

Максимал вариантланганлиги кўрсаткичлар орқали таснифланади. Яъни 8-синфларда ўнг қўл кучи 22 % ва чап қўлники эса 32 %, умуртқани кучи 26 % фоизни, 9- синф умуртқа кучи (16 %) турган жойидан узунликка сакраш (12,8 %)ни, 9-синфда ўнг ва чап қўллар кучи (16 %, 14 %)ни ташкил этади ва 9-синфда келиб вариантлилиги камайиб, бу ўз навбатида натижаларнинг ббир-бирига яқинлиги тестни индивидуал натижаларидаги фарқларнинг камайиши кузатилади.

8-синф ўқувчиларида тайёргарлиги таъсири даражасига кўра етакчи позицияни умуртқанинг тортилиш кучи ўпканинг ҳаётий тириклик сиғими, вазни ва кўкрак қафаси айланаси ўлчами эгаллади. 9-синф ўқувчиларида эса қўл кафти кучлари, хусусан, чап қўл ва умуртқанинг тортиш кучлари, МБЛ, ўпканинг тириклик сиғими кўрсаткичлари ўсиб борди.

9-синф ўқувчиларида тана вазни аҳамияти даражасига кўра қўшилиб бораётганлигини эътиборга олиш лозим бўлади, ифодаланганларни таълим олиш курсига қараб индивидуал фарқ даражаси жисмоний тайёргарликка таъсир қилаётганлиги ҳақида хулоса қилиш мумкин. Шунга боғлиқ ҳолда мониторинг воситаларига зарурият юзага келадик, албатта бунда ўқувчилар жисмоний ривожланганлиги маълумотлари ҳам ҳисобга олиниши лозим булади.

Айни вақтда жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланганликни 8-9-синфларда етарли даражада эмаслиги ҳақидаги гап сўзлар, ўсаётган ёшлар организмни аҳамиятга молик даражадаги энергия билан таъминлашига боғлиқ эканлигига бориб тақалади. Мактаб ўқувчиларини қонида гемоглабин миқдори ва мускуллардаги миогемоглабини озлиги,

шунингдек, катталарга нисбатан кислород ҳажмининг пастлигини ҳам ҳисобга олиниши керак бўлади.

Тадқиқот авторлари томонидан ўрганилгандан сўнг шу нарса аниқландики, мускуллар фаолияти учун имконият ёшларда катталарга нисбатан.

Шундай қилиб, олиб борилган тадқиқотларга асосланиб айтиш мумкинки, ёшларнинг айнан шу ёшида ҳаракат ва функционал имкониятлари ўртасида номувофиқлик мавжуд ва бу ўз навбатида ёшларнинг кўпчилигида жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликни ўсиши сусайиши ҳақидаги далилни исботлайди. Шунинг ҳам ҳисобга олиш керакки, жисмоний тарбия жараёнидаги индивидуал фарқларга ёшлар ҳам билиши ва шу асосида олинган маълумотлардан жисмоний камолотга эришишида ҳисобга олиш керак бўлади.

Ўқувчиларнинг 100 м.масофани босиб ўтиш вақти 4x10 м. моккисимон югуришдан, граната улоқтириш ҳамда турникда осилиб 90⁰ бурчак ушлаб туриш бўйича яхши натижаларга эришган бўлишса, югуриб келиш узунликка сакрашда паст натижалар кўрсатишди.

Дастур бўйича талаб меъёрларини фақат ўқув чораклари охирида қабул қилиш тавсия этилган. Назоратни бу хилда йўлга қўйиш ўқувчиларни жисмоний тарбия жараёнини бошқариш имкониятини йўққа чиқаради. Ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичлари эса дастурда берилмаган. Хулоса қилсак, таҳлил натижаларининг якуни шунинг кўрсатдики, жисмоний тарбия ўқувчи соғлиғини кўрсаткичи сифатида жисмоний ривожланишини яхшлашга йўналтирилган. Мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия воситалари тизими мониторингини шакллантириш ва аниқлаш зарур бўлади.

Ўқувчиларни 8-9-снфлари жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлигини тадбиқ қилишнинг вазифаларидан бири ўрганилаётган кўрсаткичларнинг хусусиятларини ўзаро боғлиқлигини турли хил йўналишдаги жисмоний машқлардан фойдаланиб таққослашдан иборатдир.

Бу кўрсаткичларнинг яхшиланиши организмни рухий жисмоний ва бошқа қатор комплексли қайта мослашувлан натижаси (бу индивидуал жисмоний машқларнинг ирода ва рухий эмоционал муҳитдаги рухий юклама: юқори ташқи ҳарорат шароитидаги машғулотлар)да юзага келади, қолаверса, бу функционал имкониятларни яхшиланиши, конденциялашган жисмоний фазилятлар ва ҳаракат малакаларининг шаклланганлиги билан намоён бўлади.

Ўқувчиларнинг 8-9-синфларини жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланганлиги ўзаро боғлиқлиги даражасининг тадқиқотда кўрсатилганларни барчасини комплексли ривожланишини аниқлаймиз ва таълим олиш курсини ҳисобга олиш билан ахборий тестларни белгилаймиз. Бу билан биз тавсия қилган тестларда нима устунлик қилади ва бизнинг назаримизда қайд қилинган кўрсаткичларни тадқиқ қилишга ёрдам беради. Бу методнинг асоси коррекцияловчи матрицадир.

Коррекциянинг юқори даражаси 0,73-0,92 концентрация босқич сифатида белгиланади. У ёки бу фаолият турида мутахассисликни эгаллаш энергетик ва нерв-мускул ҳодисаларини тежашда намоён бўлади.

Ҳаракат имкониятларини жисмоний ривожланганлик маълумотларига қараб баҳолайдиган тестларни яратишда куч, тезкорлик кўрсаткичлари, чидамлилик ва антрополитриядан фойдаланилади. Чунки жисмоний ҳолат бир бутун сифат ва қобилиятлар мажмуини жисмоний ривожланганлик даражаси маълумотларини талаб қилади, шунга кўра уларни элементлари сони ва сифатини белгилаб коррекцияловчи таҳлил ўтказиш лозим бўлади. Фаолиятни мутаносиблиги, бу ёки у турида намоён бўлиб, энергия ва асаб-мускул фаолиятини тежашда акс этади.

Жисмоний ривожланганликни ҳаракат қобилиятини баҳолашда тестлар таркибида куч тезлик, чидамлилик ва антрополитриядан фойдаланилади. Жисмоний ривожланганлик ўз ичига қатор сифат ва қобилиятни мужассам этганидек, жисмоний ривожланганлик даражасини аниқлашда сифат ва сон элементларини таҳлил қилишни тақозо этади. 8-9-синф ўқувчиларини

жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини ўзаро боғлиқлиги ҳақида маълумот келтирилди. Жисмоний ривожланишни боғлиқлиги юқори функционал даражада эканлиги аниқланди. Шунга кўра ўзаро боғлиқ коррекция коэффиценти 33 дан 29 гача эканлиги ўқувчиларида ҳам кузатилди.

Маълумки, ўсмирлар тана вазни бўйича нисбатан озроқ бўлиб, тез ўсиб бораётганлар мисолида бу яққол кўзга ташланади. Аввало танани узунлиги, сўнгра уни энига кенгайиши ва тана вазни ортиб бориши мақсадга мувофиқдир. Тана узунлиги уни вазни ва кўкрак кафаси параметрлари бир хил тезликда ўзгармайди. Бу билан ўсмирлар танасини турли пропорциялари кўзга ташланади. 8-синфда тортиш кучи ва узоқликка граната улоқтириши ўртасидаги ($r=0,71$) боғлиқлик аниқ бўлиб, турган жойида узунликка сакраш ва моккисимон югуришини вақти ўртасидаги ўзаро ($r=0,85$) боғлиқ қарама-қаршиликка эга, кўпгина мускуллар гуруҳини қисқариш тезлиги ўсмирларда ҳам 20-30 ёшли кишилардагидек даражага етади. Шунини таъкидлаш керакки, тезлик ва тезлик кучи талаб қиладиган ҳар қандай машқларни ўсмирлар бемалол бажара олади, буни умуртқа тортиш кучи ва 100 м.югуриш вақти ўртасидаги коррекцион алоқалар таърифидан ҳам кўрса бўлади. Бел мушакларини катталашуви билан югуриши ва турникда осилиб оёқларни 90° бурчак ҳосил қилиб ушлаб туриш ўртасидаги узвий боғлиқлик.

Бел мускули ва прессини катталашуви билан турникда машқ бажариш ва узунликка сакраш натижаси юқори бўлмоқда. Юқори коррекцион боғлиқлик шунини кўрсатадики, мускуллар тўқимасини ривожланиши ички органлари ушлаб турувчи, фаол югуришда, функционал ҳолатда, сакрашда физиологик асосли факт ҳисобланади. Ўқувчилар куч ва тезлик куч талаб қилувчи ҳаракат вазифаларини унумли бажариш, улар организми қисқа муддатли тезкор ҳаракатларни ҳам етарли даражада яхши уддалайди ва айни вақтда узоқ вақт такрорий ишни ҳам яхши бажаради.

Чидамлилиги юқори бўлиб бажариш керак бўлган вазифани етарли даражада қониқарли бажара олмайди. Бу ёшда вегетатив орган ва системаларни функционал қобилиятлари матор фаолияти тез ривожланувчи қобилиятидан ортда қолиши билан характерланади. Ўсмир юраги жисмоний иш бажарганда, катта одам юрагидан кўп энергия сарф қилиб конни бир минутли ҳажми, юрак қисқаришини тезлашиши натижасида ортиб кетади. Ўсмир танасини гармонал ривжланиш таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамлаш, ички органлар ва системалари такомиллашиши, ҳаракат координациясини яхшилаши ва ҳаракат сифатларини ривожланишини умумий ўсиши жисмоний тарбия воситаларини тўғри танлаб олинишидадир. Соғломлаштиришни воситаси сифатида шуғулланувчи организмга умумий таъсир кўрсатувчи турли спорт турлари машқларидан фойдаланилади. Жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликни ўзаро боғлиқлик хусусиятлари етарли даражада ўсмирлар жисмоний тарбияси мониторинги стратегиясини ёндашиб шакллантиришдадир.

Педагогик тадқиқотлар натижалари ўқувчиларини жисмоний қобилиятларини янгича баҳолаш зарурлигини намоён қилди. Ўқувчиларни жисмоний тарбияси жараёнида ўзгаришларни аниқлашда жисмоний ривожланишни ўқув ишлари бўйича тестларидан фойдаланиш лозим. Ўқувчиларни жисмоний ривожланиши бўйича систематик равишда ва жисмоний тайёргарлик бўйича айрим тестлар бўйича синовлар олиб туриши лозим. 8-синфда эса жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари бўйича ва жисмоний тайёргарликни турган жойдан сакраш ва 4x10 метрга моккисимон югуриш турларидан ўтказиши керак. Ўқувчиларни жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини 100 метрга югуриши, югуриб келиб узунликка сакраш ва турникда осилиб туриб 90⁰ бурчак ҳосил қилиб ушлаб туриш бўйича тест синовларидан ўтказиб баҳолаш лозим.

1.2. Ўқувчи-ёшларни жисмоний фазилатлари ва жисмоний тайёргарлиги

Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисидаги» қонуни «Кадрларни тайёрлаш миллий дастури» ҳамда “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 271 - сонли қарори, Ўзбекистон Республикаси Президенти нинг 2002 йил 24 октябрдаги ПФ-31-54 сонли «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш» тўғрисидаги фармони жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга доир бир қанча қарорларда белгиланган вазифалар, барча таълим муассасаларида бугунги кунда энг долзарб масала, яъний аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатини кучайтириш, унинг оммавийлигини ошириш, шу жумладан, барча таълим тизимидаги ёш авлодни жисмоний бақувват, чаққон, иродали, ватанпарварлик руҳида тарбиялаб вояга етказиш учун жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини янги усуллар билан ташкил қилиш ва ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Ҳозирги замонда соғломлаштириш йўналишидаги жисмоний тарбия такомиллаштирилмоқда. Ўз навбатида уларни йўналтириш жисмоний тарбия жараёнида ҳар томонлама объектив ва ўз вақтидаги назоратга ҳамда коррекцияловчи тадбирларга лойиқ. Ҳозирги кунгача саломатлик компоненти сифатида қилиниши соғлиқ компонентлари сифатида назоратни комплекс оператив ҳолатлар коррекцияси ва комплекс назорат усуллари воситалари ва уни мазмуни етарли даражадаги илмий тадқиқот асосига эга бўлмаган.

Тадқиқот ўтказишга кириша бориб, биз 8-9-синф мактаб ўқувчилари учун воситаларини танлашда, улар ҳақида тасаввурга эга бўлишда, ахборотларни объектив сифат ва сони маълумотларига таяниб, жисмоний тайёргарликнинг индивидуал кўрсаткичи даражасига асосландик.

Бундай таълим жараёни шуғулланувчиларни машғулотларга кизиқтирмай қўймоқда. Яна ҳам хавотирлиси ўқитувчи ёки ўқувчилар жисмоний тайёргарликларидаги ўзгаришларни “таҳлил” қилишмай қўйганлигида экандир.

Юқоридагиларга асосланиб, шундай хулоса қилишга тўғри келади: мактабларда таҳсил олувчиларнинг педагогик, уларни жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлиги кўрсаткичларини ҳисобга олиш билан ўқув йиллари учун алоҳида қилиб ишлашни тақозо этади.

Максимал вариантланганлиги кўрсаткичлар орқали таснифланади. Яъни 8-синфларда ўнг қўл кучи 22 % ва чап қўлники эса 32 %, умуртқани кучи 26 % фоизни, 9- синф умуртқа кучи (16 %) турган жойидан узунликка сакраш (12,8 %)ни, 9-снфда ўнг ва чап қўллар кучи (16 %, 14 %)ни ташкил этади ва 9-синфда келиб вариантлилиги камайиб, бу ўз навбатида натижаларнинг ббир-бирига яқинлиги тестни индивидуал натижаларидаги фарқларнинг камайиши кузатилади.

8-синф ўқувчиларида тайёргарлиги таъсири даражасига кўра етакчи позицияни умуртқанинг тортилиш кучи ўпканинг ҳаётий тириклик сиғими, вазни ва кўкрак қафаси айланаси ўлчами эгаллади. 9-синф ўқувчиларида эса қўл кафти кучлари, хусусан, чап қўл ва умуртқанинг тортиш кучлари, МБЛ, ўпканинг тириклик сиғими кўрсаткичлари ўсиб борди.

9-синф ўқувчиларида тана вазни аҳамияти даражасига кўра қўшилиб бораётганлигини эътиборга олиш лозим бўлади, ифодаланганларни таълим олиш курсига қараб индивидуал фарқ даражаси жисмоний тайёргарликка таъсир қилаётганлиги ҳақида хулоса қилиш мумкин. Шунга боғлиқ ҳолда мониторинг воситаларига зарурият юзага келадик, албатта бунда ўқувчилар жисмоний ривожланганлиги маълумотлари ҳам ҳисобга олиниши лозим булади.

Айни вақтда жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланганликни 8-9-синфларда етарли даражада эмаслиги ҳақидаги гап сўзлар, ўсаётган ёшлар организмни аҳамиятга молик даражадаги энергия билан

таъминлашига боғлиқ эканлигига бориб тақалади. Мактаб ўқувчиларини конида гемоглабин миқдори ва мускуллардаги миогемоглабини озлиги, шунингдек, катталарга нисбатан кислород ҳажмининг пастлигини ҳам ҳисобга олиниши керак бўлади.

Шунингдек, ўқувчи-ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантиришда йўл қўйилган камчилик ва нуқсонларни изчилик билан бартарафэтишга қаратилган.

Ушбу ишлар самарали бажарилиши учун болаларнинг энг кичик ёшидан бошлаб миллий ҳаракатли ўйинлар воситаси билан жисмонан саломатлик «пойдеворини қуриш»ни амалга ошириш мумкин.

Юртимизда амалга оширилаётган жисмоний тарбиянинг ўз олдига қўйган мақсади соғлом, руҳан тетик ва комил инсонни ҳаётга тайёрлашдан иборат.

Инсон ўзини жисмонан тарбиялаши учун жисмоний тарбия ва спортнинг зарурлигини тушуниб етиши ва қунт билан ўзига ёққан маълум бир жисмоний машғулотлар тизими асосида саломатлигини шакллантириши керак.

Ёш авлоднинг жисмоний қобилиятини ҳар томонлама ривожлантириш тарбиянинг ажралмас қисми бўлган жисмоний тарбия жараёнида амалга оширилади. Жисмоний тарбиянинг мақсади жамиятни соғлом, ҳар томонлама жисмоний ривожланган, меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёр турадиган ёшларни тарбиялаш, узоқ муддатли, уюштирилган педагогик жараёндир.

Жисмоний тарбия олдида турган вазифаларни ҳал этишда халқ миллий ҳаракатли ўйинларини тўплаш ва уларни ҳаётга тадбиқ этиш, улардан оқилона фойдаланиш зарурлиги бугунги кунда яққол намоён бўлмоқда.

Ёшларни ҳар томонлама жисмоний бақувват қилиб тарбиялашга имкон берадиган, ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган бу муаммони умумтаълим мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясини ташкилий ва педагогик жараёнлар билан бирга бир-бирига

боғлаб келган узвийликда кўриб чиқиш лозимлигини келтириб чиқаради, бунда миллий халқ ҳаракатли ўйинларининг роли катта эканлигини таъкидлаб ўтмоқчимиз.

Шунинг учун халқимизнинг асрлардан асрларга ўтиб келаётган миллий ўйинларини авайлаб-асраб кейинги авлодга етказиш йўлларини излаш, ишлаб чиқиш ва ҳаётга тадбиқ этиш бизнинг мақсадимиздир.

Миллий ҳаракатли ўйинлар ўқувчиларда халқнинг қадим анъаналари ҳақидаги тасаввурларини маълум даражада кенгайтиради, уларни ҳозирги ҳаётга сингдиришга ёрдам беради.

Чунки миллий ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг энг таъсирчан усулларида бўлиб, ўқувчиларда ақлий, ахлоқий ва нафосат тарбиясини биргаликда мувафақиятли амалга оширишда муҳим воситадир. Шунинг учун болалар ўйинларнинг тури, табиати, характери, иштирокчиларнинг хатти-ҳаракатлари каби жиҳатларига ҳам эътибор бериш зарур.

Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясини қизиқарли ва фойдали ўтказиш учун биз тавсия этаётган баъзи миллий ўйинлардан фойдаланишда ҳам худди шу хусусиятларга эътибор бериш керак.

Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида кадриятларга муҳаббат уйғотиш, халқ анъаналарини авайлаб-асрашга ўргатиш кўп жиҳатдан халқ миллий ҳаракатли ўйинларидан унумли фойдалана билишга боғлиқ.

Чунки миллий ҳаракатли ўйинлар орқали бола бир томондан жисмоний билимларни эгалласа, иккинчи томондан, уни жисмоний тарбияга, шу орқали кадриятларга қизиқтириш муҳим аҳамият касб этади.

Жисмоний тарбия олдида спортни халқимизнинг ҳаётига кўпроқ сингдириш; ёшларни мустақиллик руҳида тарбиялашда жисмоний тарбиянинг барча шаклларида, жумладан, халқ миллий ҳаракатли ўйинларидан кенг фойдаланиш, ёшларнинг соғлигини яхшилаш, уларни она-Ватан мудофаасига тайёрлаш сингари катта вазифалар турибди.

Халқимизнинг миллий ҳаракатли ўйинлари эса ана шу мақсадда жуда кенг қўлланилиб келинаётган муҳим жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан ҳисобланади. Шунинг учун халқ миллий ҳаракатли ўйинларига эътиборни кучайтириш зарурияти янада яққол сезилмоқда.

Ёш авлоднинг жисмоний жиҳатдан тўқис, соғлом, Ватан ҳимоясига тайёр, бақувват тарзда ўсиб-улғайишидан халқ ҳам, жамият ҳам манфаатдор, Бунинг учун ўқувчилар жисмоний тарбия билан чуқур шуғулланишлари, турли миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш маҳоратини эгаллашлари зарур.

Бу эса ёш авлод тарбиясига эътиборни янада кучайтириш, уларни ўз халқи, мустақил давлати ва жамият олдидаги бурчини ҳис этиш руҳида тарбиялашдек ғоят муҳим вазифалар билан боғлиқ тарзда мактабда ўқий бошлаган биринчи кунданок меҳнатга муҳаббат, ишчанлик, бошланган ишини охирига етказиш, саботлилик хусусиятларини шакллантириш имкони яратилади.

Бунда жисмоний тарбиянинг барча замонавий воситалари билан бирга ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинлари жуда қўл келади, чунки бу ўйинлар болаларни руҳий, жисмоний, маънавий жиҳатдан тарбиялашнинг барча жиҳатларини ўз ичига ола билади. Зеро, миллатнинг келажаги бўлган ёшларни соғлом, етук ва комил инсон қилиб тарбиялаш мустақил юртимиз келажагининг замини мустаҳкам бўлишига хизмат этади.

Халқ ҳаракатли ўйинлари ва миллий спорт турлари тарихий тараққиёт жараёнида жиддий ўзгаргани, ҳар бир иқтисодий тузум уларнинг мазмуни, қоидаларида ўзининг муайян изини қолдиргани ҳақида юқорида тўхталган эдик. Баъзи ўйинларнинг номи ва қоидалари ҳозирча сақланиб қолган. Ана шундай ўйинлардан фойдаланишда болаларга жисмоний таъсиридан ташқари тарбиявий таъсир кўрсатишини ҳам назардан соқит қилмаслик, уларни ижодий қўллашни мақсадга мувофиқлаштириш керак.

Масалан, «Улоқ» ўйини деганда одатда от билан ўйналадиган, чавандозлар ҳақиқий улоқ учун курашадиган қадимий кўпқари ўйини

тушунилади. Болаларга мўлжалланган «Улоқ» ўйини отсиз ўтказилади, ўйинчилар бир парча эчки териси ёпиштирилган тўлдирма тўпни олиш учун курашадилар. Ўйин қоидаларининг баъзи жиҳатлари катталарникига ўхшаб кетади. Тезкорлик, чаққонлик ва кучлилики тарбияловчи бу ўйин катта тарбиявий аҳамиятга ҳам эга, бунда бир-бирини ҳурмат қилиш, самимий муносабат, қўполлик қилмасликка катта эътибор берилади.

Халқ миллий ҳаракатли ўйинлари болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда муҳим роль ўйнайди. Ўйин боланинг қизиқишини оширади, унга завқ бағишлайди, иш қобилиятининг тезроқ тикланишини таъминлайди. Ўйин туфайли болалар чарчашни унутадилар, машқларни диққат билан бажаришга ҳаракат қиладилар. Халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг барчаси болаларнинг организмларига яхлит таъсир кўрсатиш кучига эга.

Шунинг учун ҳам ўйинларга умумий жисмоний таъсир кўрсатувчи машқ сифатида қараш лозим. Биронта ўйин йўқки, у айрим жисмоний сифатни ривожлантирувчи восита бўлиб ҳисобланмасин. Масалан, «Дўппи кийишда ким ғолиб?» миллий ўйинида фақат чаққон бўлибгина қолмай, балки эпчил, сезгир бўлишга ҳам даъват этилади.

Жисмоний тарбия тизимидаги барча соҳа ва босқичларнинг бирдан-бир ва ягона мақсади-инсонни соғлом ва тўғри яшашга тайёрлашдир. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясининг вазифалари болаларнинг ёшига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда аниқланади, лекин бунда жисмоний тарбиянинг умумий мақсади кўздан қочирилмайди.

Мактабда бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида соғломлаштириш, таълим бериш ва тарбия бериш вазифаларини амалга ошириш кўзда тутилади. Халқ миллий ҳаракатли ўйинлари орқали бу вазифаларни яхлит ҳолда бажариш имкониятлари кўпроқ кўринади.

1. Соғломлаштириш вазифалари. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясининг энг асосий вазифаси бола ҳаётини муҳофаза қилиш ва унинг соғлигини мустаҳкамлаш, унинг организмни чиниқтириш йўли

билан, ўзини ҳимоя қилиш ва турли касалликларга чидамлилиқ хислатларини ошириш, ташқи муҳитнинг ноқулай шароитларига бардош беришга ўргатишдан иборат. Булардан ташқари болаларда ҳар қандай ишга лаёқатлилиқ хусусиятини ошириш жуда муҳим аҳамиятга эга.

Бола организмнинг ривожланиши ўзига хос хусусиятга эга бўлгани сабабли, унинг вазифалари анча аниқроқ шаклда ифодаланади: бола суягининг беҳато ва ўз вақтида қотишига, орқа умуртқадаги эгик жойларнинг шаклланишига, товон юзасининг яхши ривожланишига, пай бўғин аппаратларини пишитишга ёрдам кўрсатилади («Ким чаққон», «Қопқон» каби ўйинлар); гавда қисмларининг ўзаро тўғри муносабатда ривожланишига имкон яратилади («Дорбоз», «Бўш жой» каби ўйинлар); барча мушак гуруҳлари ривожлантирилади.

2. Таълим бериш вазифалари. Бошланғич синф ўқувчилар билан миллий халқ ҳаракатли ўйинларини ўтказиш жараёнида таълим бериш вазифаларини бажариш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бу вазифалар: ҳаракат малака ва лаёқатини шакллантириш, жисмоний фазилатлар (чаққонлик, тезкорлик, қайишқоқлик, мувозанатни сақлаш, эпчиллик, эгилувчанлик, чидамлилиқ)ни ривожлантириш, гавдани тўғри тутиш, жисмоний тарбия ҳақидаги билимларни ўзлаштиришдан иборат.

Танлаб олинган халқ миллий ҳаракатли ўйинларини тўғри бажариш боланинг мушаги, пайлари, бўғимлари, суяк тизимининг ривожланишига самарали таъсир кўрсатади. Пухта шакллантирилган ҳаракат малакасини амалда қўллаш билан, ўйинларни бажариш чоғида бола кучини тежашга ва унинг эътиборини ўйин фаолияти пайтида тасодифан содир бўлувчи турли-туман вазифаларни идрок қилишга имкон яратади.

Бошланғич синф ўқувчиларига жисмоний тарбия билан бевосита боғлиқ бўлган билимлар (ўйинларнинг фойдали томони, жисмоний машғулотларнинг аҳамияти ва техникавий ижроси, уларни бажариш усуллари, халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг келиб чиқиши ва қоидалари ва ҳ.к.) ҳақида маълумот бериш катта аҳамиятга эга. Ўқувчилар

олган билим қанча чуқур бўлса, улар ҳаракатли ўйинлардан шунча оқилона фойдаланишлари, шунча самарали шуғулланишлари ҳамда мактаб ва оила муҳитида жисмоний тарбия воситаларини мустақил ишлата билишлари мумкин.

3. Тарбия бериш вазифалари. Жисмоний тарбия билан шуғулланишда болаларда жорий қилинган тартибга риоя қилиш одатини ҳамда халқ ҳаракатли ўйинлари билан иложи бўлса ҳар куни мунтазам равишда шуғулланиш иштиёқини уйғотиш, мактаб ва уйда шу ўйинлардан мустақил фойдалана олиш лаёқатини ривожлантириш, ўз тенгқурлари, ўзларидан кичик бўлган болалар жамоасида ўйинларни ташкил қилиш, биргаликда бажаришга ўргатиш лозим. Ўқувчиларда халқ миллий ҳаракатли ўйинларига меҳр, шу ўйин натижаларига қизиқиш ва спортчилар эришадиган ғалабаларга ҳавас билан қараш туйғусини тарбиялаш мумкин.

Миллий халқ ҳаракатли ўйинларини ўргатиш жараёнида ахлоқий, ақлий, эстетик ва меҳнат тарбиясини амалга ошириш учун катта имкониятлар мавжуд. Халқ ҳаракатли ўйинларини бажариш чоғида болалар ҳаракатида ижобий (ҳамжиҳатлик, интизомлилик, камтаринлик, меҳрибонлик) ва маънавий фазилатлар (ҳалоллик, одиллик, дўстлик туйғуси, ҳамкорлик, замон билан ҳамнафас бўлиб ишлаш олиш қобилияти, топшириқларни масъулият билан бажариш)ни тарбиялаш, шунингдек, иродавий хусусиятлар (жасорат, қатъийлик, ўз кучига ишонч, қийинчиликларни собитлик билан енгиш, чидамлилик ва ҳоказолар)ни намоён қилиш учун энг яхши шароит ва имкониятлар вужудга келади.

1.3. Ўқувчиларнинг жисмоний фазилатлари ва тайёргарлик

кўрсаткичларининг ўзаро боғлиқлиги

Мактаб ўқувчиларининг таълим олиш йўллари бўйича жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлигининг кўрсаткичларини ўзаро боғлиқлиги.

Ўқувчиларни 8-9-синфлари жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлигини тадбиқ қилишнинг вазифаларидан бири ўрганилаётган

кўрсаткичларнинг хусусиятларини ўзаро боғлиқлигини турли хил йўналишдаги жисмоний машқлардан фойдаланиб таққослашдан иборатдир. Бу кўрсаткичларнинг яхшиланиши организмни рухий жисмоний ва бошқа қатор комплексли қайта мослашувчан натижаси (бу индивидуал жисмоний машқларнинг ирода ва рухий эмоционал муҳитдаги рухий юклама: юқори ташқи ҳарорат шароитидаги машғулотлар)да юзага келади, қолаверса, бу функционал имкониятларни яхшиланиши, конденциялашган жисмоний фазилятлар ва ҳаракат малакаларининг шаклланганлиги билан намоён бўлади.

Ўқувчиларнинг 8-9-синфларини жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланганлиги олинган маълумотлардан жисмоний камолотга эришишда ҳисобга олиш керак бўлади.

Ўқувчиларнинг 100 м.масофани босиб ўтиш вақти 4x10 м.моқкисимон югуришдан, граната улоқтириш ҳамда турникда осилиб 90⁰ бурчак ушлаб туриш бўйича яхши натижаларга эришган бўлишса, югуриб келиш узунликка сакрашда паст натижалар кўрсатишди.

Дастур бўйича талаб меъёрларини фақат ўқув чораклари охирида қабул қилиш тавсия этилган. Назоратни бу хилда йўлга қўйиш ўқувчиларни жисмоний тарбия жараёнини бошқариш имкониятини йўққа чиқаради. Ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичлари эса дастурда берилмаган. Хулоса қилсак, таҳлил натижаларининг якуни шуни кўрсатдики, жисмоний тарбия ўқувчи соғлиғини кўрсаткичи сифатида жисмоний ривожланишини яхшлашга йўналтирилган. Мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия воситалари тизими мониторингини шакллантириш ва аниқлаш зарур бўлади. Элементлар сифати ва сонини белгилаб коррекцияловчи таҳлил ўтказилиши лозим.

Фаолиятни мутаносиблиги, бу ёки у турида намоён бўлиб, энергия ва асаб-мускул фаолиятини тежашда акс этади. Жисмоний ривожланганликни ҳаракат қобилятини баҳолашда тестлар таркибида куч тезлик, чидамлилиқ ва антрополитриядан фойдаланилади. Жисмоний ҳолат ўз ичига қатор

сифат ва қобилиятни мужассам этганидек, жисмоний ривожланганлик даражасини аниқлашда сифат ва сон элементларини таҳлил қилишни тақозо этади. 8-9-синф ўқувчиларини жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини ўзаро боғлиқлиги ҳақида маълумот келтирилди. Жисмоний ривожланишни боғлиқлиги юқори функционал даражада эканлиги аниқланди. Шунга кўра ўзаро боғлиқ коррекция коэффиценти 33 дан 29 гача эканлиги ўқувчиларида ҳам кузатилди. Маълумки, ўсмирлар тана вазни бўйича нисбатан озроқ бўлиб, тез ўсиб бораётганлар мисолида бу яққол кўзга ташланганлиги ўзаро боғлиқлиги даражасининг тадқиқотда кўрсатилганларни барчасини кўмплексли ривожланишини аниқлаймиз ва таълим олиш курсини ҳисобга олиш билан ахборий тестларни белгилаймиз. Бу билан биз тавсия қилган тестларда нима устунлик қилади ва бизнинг назаримизда қайд қлинган кўрсаткичларни тадбиқ қилишда ёрдам беради. Бу методнинг асоси корреляцияловчи матрицадир.

Корреляциянинг юқори даражаси 0,73-0,92 концентрация босқич сифатида белгиланади. У ёик бу турида мутахассисликни эгаллаш энергетик ва нерв-мускул ҳодисаларини тежашда намоён бўлади.

Ҳаракат имкониятларини жисмоний ривожланганлик маълумотларига қараб баҳолайдиган тестларни яратишда куч, тезкорлик кўрсаткичлари, чидамлилик ва антрополитриядан фойдаланилади. Чунки жисмоний ҳолат бир бутун сифат ва қобилиятлар мажмуини жисмоний ривожланганлик даражаси маълумотларини талаб қилади, шунга кўра уларни узвий боғлиқ деб қараймиз. Бел мускули ва прессини катталашуви билан турникда машқ бажариш ва узунликка сакраш натижаси юқори бўлмоқда. Юқори коррекцион боғлиқлик шуни кўрсатадики, мускуллар тўқимасини ривожланиши ички органлари ушлаб турувчи, фаол югуришда, функционал ҳолатда, сакрашда физиологик асосли факт ҳисобланади. Ўқувчилар куч ва тезлик куч талаб қилувчи ҳаракат вазифаларини унумли бажариш, улар

организми қисқа муддатли тезкор ҳаракатларни ҳам етарли даражада яхши уддалайди ва айни вақтда узоқ вақт такрорий ишни ҳам яхши бажаради.

Чидамлилиги юқори бўлиб бажариш керак бўлган вазифани етарли даражада қониқарли бажара олмайди. Бу ёшда вегетатив орган ва системаларни функционал қобилиятлари матор фаолияти тез ривожланувчи қобилиятидан ортда қолиши билан характерланади. Ўсмир юраги жисмоний иш бажарганда катта одам юрагидан кўп энергия сарф қилиб, конни бир минутли ўртача сарфидан тезлашади. Аввало танани узунлиги, сўнгра уни энига кенгайиши ва тана вазни ортиб бориши мақсадга мувофиқдир.

Тана узунлиги уни вазни ва кўкрак қафаси параметрлари бир хил тезликда ўзгармайди. Бу билан ўсмирлар танасини турли пропорциялари кўзга ташланади. 8-синфда тортиш кучи ва узоқликка граната улоқтириши ўртасидаги ($r=0,71$) боғлиқлик аниқ бўлиб, турган жойида узунликка сакраш ва моккисимон югуришини вақти ўртасидаги ўзаро ($r=0,85$) боғлиқ қарама-қаршилиқка эга, кўпгина мускуллар гуруҳини қисқариш тезлиги ўсмирларда ҳам 20-30 ёшли кишилардагидек даражага етади. Шунини таъкидлаш керакки, тезлик ва тезлик кучи талаб қиладиган ҳар қандай машқларни ўсмирлар бемалол бажара олади, буни умуртқа тортиш кучи ва 100 м.югуриш вақти ўртасидаги коррекцион алоқалар таърифидан ҳам кўрса бўлади. Бел мушакларини катталашуви билан югуриши ва турникда осилиб оёқларни 90^0 бурчак ҳосил қилиб ушлаб туриш ўртасидаги ҳажми юрак қисқаришини тезлаштириш натижасида ортиб кетади.

Ўсмир танасини гармонал ривжланиш таянч-ҳаракат апаратини мустаҳкамлаш, ички органлар ва системалари такомиллашиши, ҳаракат координациясини яхшилаши ва ҳаракат сифатларини ривожланишини умумий ўсиши жисмоний тарбия воситаларини тўғри танлаб олинишидадир. Соғломлаштиришни воситаси сифатида шуғулланувчи организмга умумий таъсир кўрсатувчи турли спорт турлари машқларидан фойдаланилади. Жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликни ўзаро

боғлиқлик хусусиятлари етарли даражада ўсмирлар жисмоний тарбияси мониторинги стратегиясини ёндашиб шакллантиришдадир.

Педагогик тадқиқотлар натижалари ўқувчиларини жисмоний қобилиятларини янгича баҳолаш зарурлигини намоён қилди. Ўқувчиларни жисмоний тарбияси жараёнида ўзгаришларни аниқлашда жисмоний ривожланишни ўқув ишлари бўйича тестларидан фойдаланиш лозим. Ўқувчиларни жисмоний ривожланиши бўйича систематик равишда ва жисмоний тайёргарлик бўйича айрим тестлар бўйича синовлар олиб туриши лозим. 8-синфда эса жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари бўйича ва жисмоний тайёргарликни турган жойдан сакраш ва 4x10 метрга моккисимон югуриш турларидан ўтказиши керак. Ўқувчиларни жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини 100 метрга югуриши, югуриб келиб узунликка сакраш ва турникда осилиб туриб 90⁰ бурчак ҳосил қилиб ушлаб туриш бўйича тест синовларидан ўтказиб баҳолаш лозим.

1.4. Ўқувчи-ёшларнинг етакчи ҳаракат фазилатларини механизми

Инсон организмда 600 дан ортиқ мушаклар мавжудлиги, улар миқдор жиҳатидан жуда кенг қамровли, катта ҳажмда иш бажариш учун катта қувват манбаи ва уларга тежамли фаолият қудратига эга бўлган вужудимиз “мотори” деб қараш мумкин. Бажариладиган ҳаракатларни намоён қилишда мушакларнинг ўзаро узвийлиги орқали уларнинг фаолиятидан юзага келадиган биологик импульслар вужудимизнинг ички органлари фаолиятига кўрсатадиган таъсирдан етарли даражадаги куч,тезлик, чакқонлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик ва бўғинларнинг ҳаракатчанлигини намоён қиламиз.

Бўғинларимизга нисбатан мушакларимиз шундай жойлашганки, ҳар қандай кўринишдаги ҳаракатларимиз давомида тезланиш олиш, тезкорлик намоён қилиш ва ҳаракатни йўналишини ўзгартира олиш, уларни бошқариш имконияти вужудимизни белгиланган звеноси ҳаракатини

тезлаштириши ёки аксинча, тўхтатишимиз мумкин бўлади. Мабодо уларга кўплаб қатор мушакларимизни ўзаро мувофиқлигидан келиб чиқадиган фаолиятлар умумлашиб, кўшилиб, аралашиб ишлаши эътиборга олинса, мушакларимиз бажарадиган фаолиятларнинг чегараси бекиёс. Улар вужудимиз кучи, чидамлилиги, чаққонлиги, тезкорлиги ва эгилувчанлиги тарзидаги жисмимиз фазилатлари сифатида ҳаракатларимиз давомида маълум жараён тарзда лозим бўган даражада намоён бўлади. Хуллас, инсоннинг органлари, тузилмалари шундай мукамалки, уни механизми фундаментал тадқиқотларни тақозо этади.

Мушакларимиз жуда ҳам кўп сондаги актив элементлардан, толалардан ташкил топганлигини биласиз. Толалар шундай тузилганки, уларга асаб тизимидан келадиган импульслар таъсир этиши натижасида қўзғалиш ҳосил бўлиб, мушакларни қисқариши юзага келади. Бу ўз навбатида мушак фаоллигини келтириб чиқарувчи кимёвий, биокимёвий реакциялар оқибати физик, биомеханик ҳаракатлар, жараёнларни содир бўлишига, юзага келишига сабаб бўлади. Оқибатда барча мушакларни зўриқишга олиб келадиган, мушак толаларини узунлигини ўзгартиришлар, чўзилишлар, эшилишлар, таранглик ва бошқалари эвазига турли туман ҳаракатлар содир бўлади. Бу ўз навбатида мушакларни ўзларига бирлашиб тираб олган суяклар бўғинлар ёки ўз ўқи атрофида фаол ишлаб, зўриқиш намоён қилиб жисмларни кўтариш, силжитишдек хизматларни бажарадилар. Натижада мушаклар динамик ва статик ишларни бажаради.

Статик ишларда (бурчак ушлаш, танани бир бутун ёки унинг бир бўлагини қимирлатмай жойидан силжитмай туриш ва ҳ.к.лар)дек фаолиятларда мушаклар ўзининг узунлиги ва зўриқишини сақлайди, яъни гавданинг у ёки бу бўлаги ёки звеноси макон (фазо)да ўзини ҳолатини, ўрнини ўзгартирмайди, қўзғатмасдан бажариладиган ишлар тушунилади.

Динамик ишлар давомида мушаклар чўзилиши, қисқариши, эшилиши, буралиши ёки бошқачасига айтганда – енгувчи енгилувчи, мушаклар қотган ҳолда ёки бўшашиш режимида ишлаши амалда кузатилади. Иккала режимни кўз

олдимизга келтирсак ва ҳис қилишга уришиб кўрсак, қуйидагилар намоён бўлади: полга баландроқдан сакраб, сўнг оёқлар билан ундан депсиниб полдан яна тепага сакрасак, оёқнинг товон бўғини, тизза, сон бўғинларида ҳаракатнинг биринчи фазасида оёқ қисмимиз мушаклари иши ён бериш (йўл бериш, имкон бериш) режими эвазига ишлайди. Жисмимиз звеноларининг ҳаракати мушакларимизни тортилиши ҳисобига тормозланади. Мушаклар узунлашиб уларни тортиш кучи орта бошлайди. Шу машқни ижросининг бошқа фазасида қуйидаги ҳолатни кузатамиз. Депсингандан сўнг оёқни барча бўғинларини тўғрилаш оёқ мушакларини фаол кичрайиши, қисқариши билан кузатилади. Бу вақтда, айниқса, ҳаракатни бошланиш қисмида мушаклар ва уларнинг фаолияти тўлиқ тўхтайдди. Гавданнинг ҳаракати эса ўз инерцияси ҳисобига давом этади.

Мушакларнинг фаолиятини чеклаш режимидаги ишларнинг барчаси – ҳаракатни тўхтатиш, амортизациялаш, танамизнинг звеноларини ёки унинг бўлақлари фаолиятини тўлиқ секинлашуви билан кузатилади. Енгиш, ошириш режимидаги ишлар танамиз звеноларининг айримларини ёки унинг бўлақлари фаолиятини тезлашиши орқали намоён бўлади. Амалда бажараётган барча ишларимизда мушакларимиз фаоллиги статик ва динамик иш режими асосида йўлга қўйилиши инсонни жисми тарбиясининг қонуниятларидандир.

Юқоридагидан келиб чиқиб, машқланиш учун машқ танлашда уларни қайси режимда, қандай суръатда, интенсивликда бажариб машқланишни таҳлил қилишнинг аҳамияти катта. Таҳлилнинг натижаларига асосланиб, қандай ҳаракат сифатларини ривожлантиришга эътиборни қаратиш, билан тренировкаларнинг мақсади ва вазифаларини тўғри режалаштириш, белгилаш имконияти юзага келади.

Инсон мушаклари асосан икки хил рангда – қизил, оч қизил ва оқишроқ деб фарқланади. Айрим ҳолатларда уларни тез ёки оҳиста (секин) фаолиятлар соҳиби деб ҳам фарқлайдилар. Уларнинг бундай типдаги фаоллигига сабаб уларнинг толаларидаги кимёвий таъминланганлик бўлиб, спринтер тезлиги, улоқтиришдаги тез ҳаракатлар, боксчининг зарбалари ва бошқалар мушаклардаги мавжуд гликогенлар ҳисобига (анаэроб режим) амалга

оширилади. Чидамлилиқ талаб қилувчи охиста ва узоқ давом этадиган ишлар секин фаолият кўрсатадиган мушак тўқималари орқали қон таркибидаги кислород эвазига бажарилади.

Аниқ, кундалиқ ҳаётий-зарурий ҳаракатлар инсон баданидаги мушакларнинг қатор гуруҳларини ўзаро мувофиқлигига эришиш орқали бажарилади.

Мушаклар фаоллигининг физиологик шарти уларнинг кўзғалиши ва толиқишига бориб тақалади. Мушакларни фаоллиги кўзғалишининг кучи билан боғлиқ. Толиққан тортувчи, кўтарувчи мушакларнинг куч кўрсаткичлари паст бўлади. Мушакнинг тортиш кучи миқдори, унинг кўндалангига тез қисқариши билан боғлиқ. Мушаклар самарали ишлаши учун энг аввало улар зўриқишларга тортилган, жалб қилинган бўлиши лозим. Олдин кучлироқ зўриқишларни ўзида ўтказган мушакларгина эффекти юқори бўлган жисмоний фаолиятларга қодир бўлади (И.М.Сеченев бўйича).

Шундагина индивид ўзининг жисми фазилатларини айниқса кучи, тезкорлиги, чаққонлиги, чидамлилигини намоён қила олади. Инсон ўз ҳаракатларида бу қайд қилинган ҳаракат фазилатларига ўта муҳтож бўлади.

Кучли ёки куч фазилати юқори кишилар деб уни намоён қилишда мушакларидан айнан ўша фаолият учун ишлаши зарур бўлганларни эмас, унга ёрдам берадиган бошқа бир гуруҳ мушакларни ҳам шу ишга жалб қила олувчиларгина тушунилади. Куч намоён қилишда бошқа мушакларни жалб қилинишини билиш машқланишда муҳим аҳамиятга эга.

Тезлиги юқори, юқори тезликда фаолият намоёиш қилувчилар мушакларини зўриқтириш, бўшаштиришни осон бажариши учун нерв-мускул тизимида кўзғалишни тез ўтказиш қобилияти юқорилиги билан ажралиб турадилар. Мушаклар кўзғалишининг тезлиги нерв жараёнидаги биокимёвий реакцияларни бориши билан боғлиқ ва уни тез ўтиши, актив ва пассив қисқаришларини ўзаро тез ўрин алмашиниши орқали юзага келади .

Ҳаракатланиш ёки жисмоний иш шароитида чарчаш, толиқишга организмини узоқ вақт қарши тура олиш қобилияти соҳибларини **чидамлилиги**

юқорилар деб қараш қабул қилинган. Толиқиш ёки чарчаш атамаларини қўллашда ҳозирча баҳслар мавжуд. Толиқиш чарчашни юқори босқичи ҳисобланади. Толиқиш бу иш қобилиятини нисбатан пасайган ёки камайган давридир. Чарчаш эса сарфланган энергияни тиклаш учун маълум вақт ўтиши талаб қиладиган жараён. Чарчаган одам маълум вақт давомида бажараётган ҳаракатини интенсивлигини ушлаб тура олса, уни компенсацияли чарчаш деб аталади. Иш қобилиятини тиклаш учун кўп вақт талаб қиладиган ҳолатдаги иш бажариш давомида тавсия қилинган интенсивликдаги ишни давом эттира олмаса, уни (*ўта чарчаш*) ёки “компенсациясиз” чарчаш деб аташ қабул қилинган. Қайд қилинган анатомия ва физиологияга оид билимларимиз етарли бўлмаса, ҳаракат сифатларини тарбиялаш, ривожлантиришда маълум қийинчиликларга дуч келишимиз мумкин.

II БОБ. МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ФАЗИЛАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Қатор сифатлар бўйича ўқув нормаларини бажариш тўсиқлардан ошишнинг самарадорлигини таъминлай олмайди, ҳарбий – амалий, жисмоний тайёргарликни ошириш учун жисмоний фазилатларни жисмоний тарбия машғулотлари билан бир қаторда дарсдан ташқари машғулотлар такмиллаштириш зарурияти мавжуд.

Ушбу муаммонинг амалиётдаги камчиликларини йўқотиш ҳолатини таҳлили бўйича олиб борилган тадқиқот юқоридагиларга асосланиб педагогик жараёнини яхшилаш бўйича услубий тавсияларни тўғрилаш имконини беради. Педагогиз кузатишларнинг кўрсатишича жисмоний тарбия машғулотларида тавсия қилинаётган жисмоний юклама ҳажми жиҳатидан ўта пасайтирилган ва у ривожлантирувчи самара берилмайди. Масалан, куч машқлари асосан бир серия бажарилади, холос. Бу билан кучни ривожлантиришнинг услубий принципга риоя қилинмайди. Кучни ривожлантиришга йўналтирилган кўпчилик машқлар ўртача ва кичик қаршилиқлар билан юажарилади ва машғулотларда жуда кам қўлланилади.

Чидамлилиқни ривожлантиришда юкломанинг интенсивлиги ва ҳажми айтарли даражада пасайтирилган ва бу масала ҳозирги замон услубий низомлар ҳақидаги тасаввурга мувофиқ эмас. Аниқланишича, югуриш юқори интенсивликда ЮҚЧ минутига 120 тадан паст ва 5 – 7 минутдан оширилмайди.

Тезликнинг сифатларини тарбиялашда юкломани меъёрлашда хатога йўл қўйилмоқда, масофанинг бўлақларини ўзлари ҳоҳлаганларича белгиламоқдалар, югуришдаги уринишлар орасидаги дам олиш интервали, уларни такрорлашлар сони ва тезлик сифатини ривожлантиришнинг асосий қоидаси – вазифани ўзи учун чегара ҳисобланган тезликда бажариши бузилмоқда.

Ўтказилган тадқиқотларимиз жисмоний тарбия машғулотларида жисмоний фазилатларни ривожлантиришга қониқарсиз даражада олиб

берилганлигини, унга сабаб йўналтирилган юкломани меъёрлашни нотўғрилигини аниқлади.

Йўналишни ҳарбий – амалийлигини ва тўсиқларни мувафақиятли ошиб ўтишни ҳисобга олиб жисмоний фазилатларнинг эффективли ривожлантириш учун уни ўқув тарбия махсус тайёргарлик комплексини ишладик ва уни амалиётга қўладик. Бу комплексларни бажаришда машқларнинг юкломаси кўплаб муаллифлар тавсия қилган талаблар асосида тайёрланди.

Чидамлиликни тайёрлашда, югуриш машқи қўлланилиб, уни бажаришда ЮҚЧ си минутига 160 тага етадиган интенсивликда бажарилди. Тезлиги, кучи ва тезлик кучи юкломаси такрорлашлар сони ва дам олиш интервалининг давомийлиги ҳисобга олинган асосий пармаётрларга мувофиқ меъёрланади.

Қўйилган вазифаларни бажариш учун чакриувгача ёшдаги ўқувчиларнинг ҳарбий – амалий, жисмоний тайёргарлигига йўналтириш янгидан ишланган махсус тайёрлов машқлари комплекснинг қишлоқ умумтаълим мактаблари таълимнинг йиллик циклидаги самарадорлигини ўрганиш учун педагогик эксперимент ўтказилди.

Эксперимент даврида ёшларнинг эксперимент ўтказилаётган ва назорат гуруҳида жисмоний тайёргарлик даражаси ҳолатга нисбатан кўтарилди, бу статистика нуқтаи назаридан нисбатан юқори ўсиш барча кўрсаткичлар бўйича мактаб ўқувчиларида кузатилди, уларга назорат гуруҳидан фарқли ўлароқ тўсиқлардан ошиб ўтишга асосланган махсус малака ва кўникмаларни ривожлантирадиган методика қўлланилган эди.

Педагогик экспериментнинг охирига келиб экспериментал гуруҳларда 100 метрга югуриш бўйича ёшларнинг ўртача натижаси ишончли даражада 5,8 % ($P \geq 0,01$) дан иборат бўлди.

Тезкорлик – кучи тайёргарлиги кўрсаткичлари (узунликка югуриб сакраш ва граната улоқтириш бўйича) педагогик экспериментнинг якунига

келиб мактаб ўқувчиларининг экспериментал гуруҳи ёшларида ўсиш кузатилди ва мувофиқ холда 19,7 ва 19,6 % ни ташкил этди.

Назорат гуруҳларида аҳамиятсиз даражада бўлсада ошди ва мувофиқ холда 15,3 % ва 9,5 % ни ташкил этди.

Умумий чидамликни назорат машқида (3000 метрга югуриш) кўрсаткичларининг ортиши назорат гуруҳларига нисбатан тенглаштирилганда ишончли даражада юқори эканлиги кўзга ташланади.

Шуни айтиб ўтиш лозимки, эксперимент охирига келиб кўрсаткичларнинг ўсишини солиштириш орқали аҳамиятли даражадаги фарқ мавжудлиги, юзага келганлиги аниқланди ва фарқни ишончли даражадаги чегараси ($P \geq 0,05$ дан 11,56) иборат бўлганлигига гувоҳмиз.

Мактаб ўқувчиларида 2,43, 15,38 гача муовиф холда бўлди. Вақтни етишмаслиги шароитида тўсиқлардан олиб ўтиш бўйича турли хилдаги ва турлича характердаги ҳаракат вазифаларини бажаришдан олдин ўзлаштириб олган ҳаракат малакаларини янгида кўринишда қўллаш ҳолатини юзага келтирди. Таълимнинг экспериментал методикасига тўсиқлардан ошиши бўйича ўқув йилида вазифаларни комплексли ва тизимли қўйиш принципи асос қилиниб, махсус ишланган жисмоний фазилатларни ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан қўшиб олиб борилди.

Тўсиқларни тезликда олиб ўтишда организмни тикланиши билан боғлиқ шундай ҳолат юзага келишини ҳар бир тўсиқни олиб ўтишдан сўнг кейингисини ошиб ўтиш қийинлашди.

Тадқиқот жараёнида учта методик усул апробаниядан ўтказилган.

Агарда ўқувчилар қайси қайси бир тўсиқни ҳаракат сифатларининг паст ривожланганлиги сабаби олиб ўтишда қийналишса, уларг вазифани осонлаштирилган интеграл йўли тавсия қилинди, чунки жиисмоний тарбия ва чақирувгача тайёргарлик дарсларида мактаб ўқувчиларни жисмоний фазилатларини талаб даражасида ривожлантириб бўлмаслиги билан боғлиқ,

шунга кўра уларда ҳеч бўлмаса тўсиқдан ошиб ўтиш малакасини ривожлантириш имконияти бўлади.

Тўсиқлардан ошишини иккинчи йўли тўсиқли йўлакда ёки унинг айрим участкасида моккисимон методи қўллашдан иборат бўлиб, бу ўз навбатида машғулотларни интенсивлигини аҳамиятли даражада ошириш имконини беради. Ниҳоят, учинчисидан таълимнинг йиллик циклида биз бу машғулотларни биринчи чоракда тавсия қилдик, у ўз навбатида тўсиқлардан мувафакқиятли ошиб ўтиш учун керак бўладиган малакалар жисмоний фазилатларни шакллантириш ишга индивидуал йўналиш ва лозим бўлган тузатишларни аниқлаш имконини берди.

Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини такрорий пастликнинг ўқув йилини охиридагсининг натижаси аҳамиятли даражада ўсганлигини кўрсатди, табиийки у тўсиқларни олиб ўтиш вақтида ифодасини топиб биринчи йил таълим олаётганларда 11,4 % га, назорат гуруҳларида эса мувофиқ ҳолда 3,4 % ва 6,2 % га яхшиланди. Бу ўз навбатида Қуролли кучлар сафида хизматга тайёрлаш учун тавсия қилинган услубиётни юқори даражадаги самарани берганлигини кўрсатди.

2.1. Умумтаълим мактаб ўқувчиларини жисмоний фазилатларини тарбиялашга йўналтирилган машқлар

Жисмоний тарбия воситалари билан умумтаълим мактабларида жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш, ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний камолотга эриштириш йўли хисобланиб, унинг мақсади ҳаётга тайёргарликни таъминлаш, қўллаш, юқори ишлаб чиқаришга ва Қуролли кучлар сафидаги хизматга тайёрлашдан иборат.

Ёшлар учун жисмоний фазилатларни ривожланганлиги даражасини мувофиқ ҳолатга етказишни аҳамиятини, айниқса, қишлоқ жойларида яшовчи – ёшларникини ҳисобга олиш бизда жисмоний тарбия ва чақирувгача ёшлар тайёргарлиги масалаларини ўрганиш ва бу жараёнини

такомиллаштиришнинг чора – тадбирлари, тавсияларини яратиш лозимлигига эътибор қаратди.

Қишлоқ мактабларининг ўқувчилари жисмоний фазилатларни тарбиялашни ўқув ишлари давомида олиб борилишнинг тадқиқоти 200 дан ортиқ педагогик кузатиш ва дарсни хронометрлаш орқали олиб борилди ва жисмоний фазилатларни ривожланишига шароит яратувчи жисмоний машқларни юкламани давомийлигини унинг интенсивлиги ўрганилди.

Таҳлиллар жисмоний фазилатларнинг тарбиялаш дарсининг асосий қисмида олиб борилиши ва унга атиги 18 – 26 минут вақт сарфланаётганлигини кўрсатди.

Қисқа ва ўрта масофага югуриш ва узунликка, баландликка жойидан туриб, ҳамда югуриб туриб сакрашлар, граната улоқтириш, гимнастика жиҳозларида машқлар, спорт ва ҳаракатли ўйинлар дарсининг асосий қисмида олиб борилиши ва асосий жараён эканлиги аниқланди.

Қоидага кўра машғулотларда 2 – 3 мавзу ўқитилади ва уларнинг ҳар бири учун 8 минутдан 10 минутгача вақт сарфланади ва дарсининг мотор зичлиги 40 – 60 % атрофида бўлади.

Ёшларнинг куч имкониятлари, асосан, гимнастика дарсларида амалга оширилади. Куч жисмоний фазилатида мускулнинг таранглашиши унинг толасини ёки ўша толалар гуруҳини чўзилиши ёки қисқариши, бурилиши, жипслиги ва ҳ. к лар орқали характерланади ва қаршилик, тортилиш билан, айниқса, юк кўтариш (ёки гантель эспандер ва бошқа) воситалари орқали тараққиёти прогресси кузатилади.

Гимнастика дарси жараёнида турникда тортилиш машқи куч билан тортилиб гавда билан турникда айланиш, қўш пояда таяниб қўлни тирсақдан букиш ва тўғрилаш, гавдани силташлар, силкинишлар, гавдани бўлиб бурчак ҳосил қилишлардек бажарилади.

Педагогик кузатишлар орқали ўқувчилар томонидан жисмоний юклама танлаш тизими яратилганлиги аниқланди, бунинг эвазига

шуғулланувчининг имконияти билан танланган юклама асосида пасайтирилишига йўл қўйилганлиги исботланди.

Хронометрлаш эса куч талаб қиладиган машқлар фақат битта серияда бажарилаётганлигини, бу билан асосий услубий принципга риоя қилинмаётганлиги, шахсий кучни ривожланиш ва максимал зўриқиш методидан фойдаланиб машқни “охиригача” бажара олмай қолгунгача бўлган усуллари қўлланилаётганлиги кўрсатди.

Роглмаентлаштирилган машғулотлар жараёнида гимнастика машқлари ёки комбинацияларини бажариш орқали ёшларнинг куч имкониятларини амалий жиҳатдан ошганлиги кузатилмади, чунки уларнинг ижросини давомийлиги ўртача 15 – 20 секунд ва катта мускул зўриқишни намоён қилиш талабини қўймади.

Кучни ривожлантириш кўп ҳолатда қаршилик меъёрини шахсий вазнига нисбатан танлай олишга боғлиқ бўлиб дарснинг тайёрлов қисмида қўлланиладиган умумий ривожлантирувчи машқлар сони жиҳатдан оз, паст интенсивликда бажарилади ва организмни функционал тайёргарлигини йўлга қўйиш воситаси сифатида машғулотнинг асосий қисми учун хизмат қилади.

Педагогик кузатишлар шуни кўрсатадики, чақирув ёшидагилар куч машқларини эпизодик бажарадилар, бундан келиб чиқиб умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия дарслари, машғулотларида бу сифатни ривожлантириш лозим бўлган эътиборини қаратганлар.

Тезликни тарбиялаш ҳаракат реакциясини вақти билан характерланади ва чидамлилик машғулот жараёнида мускул ишини узоқ муддат давомида бажарилиш қобилияти сифатида танишишни енгиш тарзида намоён бўлади ва фақат енгилатлетика кросс тайёргарлиги ва спорт ўйинлари дарсларида эътибор берилади.

Лекин кузатишларни кўрсатишга қайд қилинган жисмоний фазилатларни, хусусан, тезликни ривожлантириш машқларининг хажми дарснинг тайёрлов қисмида аҳамиятли даражада эмас. Дарснинг асосий

қисмида тезликни ривожлантириш, асосан, эски маънавий машқлар қисқа масофага ёки уни бўлакларига тез югуриш ва спорт ўйинлари машқлари орқали амалга оширилмоқда. Бунда кичик бўлакларни тез югуриб ўтиш, уни қайтаришлари сони, серияси, дам олиш интервали ўқитувчи томонидан эркин холда илмий – услубий тавсиялар асносида белгиланган.

Чидамлиликни тарбиялашда дарснинг тайёрлов ёки асосий қисмининг охирида бир маралли, интенсивлиги юқори бўлмаган суръатда, давомийлиги ўртача, 5 – 7 минутдан оширилмай югуриш машқидан фойдаланилади. Жисмоний тарбия дарси жараёнида ЮИЧ сани кўрсаткичларини ўзгаришининг таҳлили шуни кўрсатадики, унинг ўртача частотаси гимнастика дарсида ёшларда минутга 120 – 125 марта спорт ўйинлари ва енгил атлетика дарсларида минутига 125 – 140 мартабага етишиш кузатилади. Юқоридагилардан келиб чиқиб айтиш мумкинки, мактаб ўқувчилари учун жисмоний тарбия дарсларида тавсия қилинаётган юклама жисмоний фазилатларни ривожлантириш учун етарли самарага эга эмас.

Қатор муаллифларнинг фикрича, тренировка эффектига эришиш учун ЮИЧ си камида минутига 140 тадан ошадиган юклама бўлиши керак.

Қишлоқ худудидаги ўқувчилар жисмоний тайёргарлик бўйича ўқув ишларини педагогик кузатишлар таҳлили натижалари куйидаги хулосаларга олиб келди.

- Юқори синфдагилар жисмоний тайёргарлигининг вазифалари тизимсиз хал қилнмоқдаки, бу ўз навбатида уларни Қуролли кучлар сафидаги хизматга тайёрлашни самарасига салбий таъсир кўрсатмоқда.

- Харакат сифатларини тарбиялаш учун жисмоний зўриқишлар ҳажми ва интенсивлиги пасайтирилган.

Демак, қишлоқ мактабларида қилинаётган жисмоний тарбия машғулотларининг эффектини пастлиги унинг самарадорлигини оширишнинг янги восита ва методларини излаб топишни тақозо этади, ёшларни Қуролли Кучлар сафидаги хизматга лойиқ даражада қилиб

тайёрлашга йўналтирилган жисмоний тайёргарликни йўлга қўйишни тақозо этади.

Мактаб ўқувчиларининг амалий йўналишини ҳисобга олиб мақсадли ривожлантириш ва тўсиқларни муваффақиятли ўтиши.

Мактаб ўқувчиларининг асосий жисмоний фазилатлари ривожлантиришга мақсадли таъсир этиш учун уларнинг ҳаётий амалий йўналиши ва тўсиқли йўлакларда тўсиқларни муваффақиятли ўтишда махсус – тайёрлов машқлари комплексини самарали тузиш лозим бўлган эди.

Ундан рационал қўллаш ўқув йили давомида мактаб ўқувчиларини ҳарбий амалий, жисмоний тайёргарлигига ижобий таъсир кўрсатади деган фаразни беради.

Аниқланишича, жисмоний тайёргарлик даражасининг ортиши жисмоний тарбия дастурида назарда тутилган ҳаракат малакаси ва кўникмаларни муваффақиятли ўзлаштиришга шароит яратади. Шунингдек, ҳаракат тайёргарлиги натижаларини яхшиланиши билан кузатилади.

Тўсиқли йўлакдаги тўсиқлардан муваффақиятли ошиб ўтишда керак бўладиган ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кўл келадиган махсус – тайёрлов машқларни танлаш учун биз мавжуд методик адабиётлар ва шахсий педагогик тажрибамизни таҳлил қилдик.

Масалан, девордан ошиб ўтиш малакасини эгаллаш учун, турникда тортилиш натижасини яхшилаш ва тортилиб турникда гавдани айлантириш, турли хил дастлабки ҳолатларда туриб бажариладиган асосий машқлардан ташқари, кўллар букилган ҳолдаги осилишда туриб кўлларни аста – секинлик билан тўғрилаш ва букиш, канатга тирмашиб чиқиш, гимнастика деворида оёқ ёрдамисиз кўтарилиш ва ундан тушиш ва бошқалар.

Тавсияларни ҳисобга олиш билан, жисмоний зўриқишни нормаллаштириш учун уларнинг давомийлиги, машқни бажариш интенсивлиги, такрорлашлар оралиғидаги дам олиш характерини аниқлаш учун тадқиқотлар олиб борилди.

Жисмоний машқлар такрорий интервалли усул методида бажарилдики, улар берилган машқни бажаришни қайта – қайталиги билан ажралиб, фаолият алоҳида ажратиб олинган машғулотда тузилиши ва юкламасининг ташқи параметрида ҳеч қандай мантиқий ўзгаришларсиз такрорланди. Бундай стандартлаш ҳаракат малакаси ва шунингдек, организмни белгиланган юкламага морфофункционал мослашишни эришилган иш қобилияти даражасини сақлашнинг энг зарур шароитларидан бири бўлиб хизмат қилади.

Катта ва максимал интенсивдаги юкламани такрорий бажариш, узоқ бир хил маромда бажариладиган юкламаларга нисбатан организмга кучлироқ таъсир кўрсатади.

Бундай юкламалар нисбатан толиқтиради ва тикланишнинг тезлиги муносабати билан уларни машғулотларда кўп карра такрорлаш ҳамда мускул ишининг умумий миқдорини белгиланган даражада оширишга эришиш мумкин.

Маълумки, максимал зўриқиш меҳнат ва ҳарбий фаолиятнинг бўлагидир, худди шунинг учунгина унинг моҳиятини ҳисобга олиб чақирувгача ёшдагилар жисмоний тарбиясида қўллаш зарур деб ўйлаймиз.

Мактаб ўқувчиларини жисмоний фазилатларни такомиллаштириш мақсадида олдиндан танланган, 2 – 3 машқдан иборат битта жисмоний фазилатни тарбиялашга йўналтирилган жисмоний машқлар комплекси жисмоний тарбия дастурининг ҳар бир бўлими учун тузилди, уларнинг давомийлиги 10 – 15 минут бўлиб машғулотда қўйилган вазифа ҳисобга олинган эди.

Йўналишга қараб комплексларни машғулотнинг асосий қисмини бошланишида ва охирида бажариш тавсия қилинади.

Масалан, улардан бири тезлик, чаққонлик ривожлантиришга йўналтирилган асосий қисмнинг биринчи ярмида бажарилади, бошқаси кучни ва чидамликни ривожлантиришга йўналтирилгани асосий қисмнинг биринчи ярмида бажарилади, бошқаси кучни ва чидамликни

ривожлантиришга йўналтирилгани асосий қисмининг биринчи ярмида бажарилади, бошқаси кучни ва чидамликни ривожлантиришга йўналтирилган иккинчи ярмида бажариладики, бу қатор муаллифларнинг фикри билан мувофиқ келади.

Чақирувгача ёшдагилар жисмоний фазилатларни ривожлантиришнинг биз томонимиздан таклиф қилинган.

Куч чидамлигини ривожлантириш учун йўналтирилган машқларнинг комплекслари жисмоний тарбия дастурининг ҳар қандай бўлишга киришиш мумкин. Тренировка юкломаси режими бўйича тавсияларни ҳисобга олсак, қаерда иш учун максимал қувват сарфлаш фақат 5 – 10 секундни, субмаксимал қувватда 30 – 40 секундни, маромли ва кичик қувватли ишда 1 минут ва ундан ортиқ вақт сарфланиши керак бўлади.

Ўтказилган педагогик экспериментлар якуни қишлоқ мактабларида таълим олаётган чақирувгача ёшдагилар ҳарбий ҳаётининг амалий жисмоний тайёргарлиги бўйича биз ишлаб тавсия қилган усулларни, тўсиқли йўлакни босиб ўтиш малака ва кўникмасини шакллантириш асосида жисмоний фазилатларни ривожлантиришда яққол самарадорлигини кўрсатди.

Биз таклиф қилган дарснинг асосий қисмининг бошланиши ва охиридаги махсус тайёрлов машқларини дам олиш интервалларини, серияларини қисқа интервалларини мактаб ўқувчилар организмга аҳамиятли даражада таъсир кўрсатишга сабаб, нисбатан юқори кумулятив теринровкалар эффектидир. Юрак қисқаришининг минутига 140 – 160 частотасида юкломани такрорий интервал билан бажариш тезлик, тезлик кучи сифатлари, шунингдек, умумий чидамликни тарбиялашга имконият туғдирди.

2.2. Тадқиқот жараёнида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг ва жисмоний кўрсаткичларини ўзгариши

Оптимал юкламаларни 8-9 синф ўқувчиларига белгилаш учун жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлиги маълумотлари динамикасини тизимли назорати ва жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини асослашни ошириш, танлаш ва шуғулланаётган машғулотларнинг режаларига таъсири катта бўладиган тузатишларни ўз вақтида киритиш лозим бўлади. Ўқув жараёнини тўғри ташкилланганлиги ва режалаштиришнинг тўғрилиги ҳақида маълум даражада жисмоний ривожланганлиги ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларга қарабгина фикр билдириш мумкин. Бу ҳолда ўқувчига ва ўқувчи аҳамиятли даражадаги ёрдамни назорат машқларигина бериш мумкин ва жисмоний фазилатларини айримларини ривожлантиришни даражасини тавсифлаш мумкин. Бундан ташқари назорат машқлари ва жисмоний ривожланганлиги маълумотлари ҳисобга олиш керак бўладики, бу ёшда аҳамиятли даражадаги индивидуалликни фарқи юзага келади. Мактабларнинг ўқувчиларини жисмоний тарбиядан билим олиш жараёни самарадорлигини ошириши учун ўқув жараёнининг мониторинги ишланди. Аввалига ўзига жисмоний ривожланганлик ва жисмоний тайёргарликнинг оператив ва жорий назоратини киритди. Ифодаланган стратегияни текшириш учун асосий ва экспериментал гуруҳлар иштирокида асосий эксперимент ўтказилди. Назорат гуруҳлар анъанавий тизимда, ҳар бир ўқув семестри тугаллангандан сўнг Ўзбекистон Давлат таълим стандарти нормаларига мувофиқ баҳоланди. Экспериментал гуруҳларда таҳсил олаётганлар тизими бўйича ишланган тестларда баҳоландилар.

Назорат гуруҳларининг 8-9-синфлари учун экспериментнинг бошланиши ва охиридаги маълумотлар келтирилган.

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг эксперимент бошлангунчалик даражасини таҳлили кўрсатдики, назорат гуруҳи

ўқувчилар ўртача $58 \pm 1,5$ кг вазнга эга бўлганлар, 9-синфга бориб вазнлари $58 \pm 1,3$ кг га ошган ва қолган.

Айнан шундай ҳолат экспериментал гуруҳда ҳам кузатилган бўлиб, танаси вазни 58-59 кг чегарасида ўзгариб турган. Кўкрак қафаси (ҚҚА) кўрсаткичларининг кўрсаткичларни баҳолаётиб, 8-синф назорат гуруҳи ўқувчиларининг ҚҚА си ўртача $76 \pm 4,1$ см.ни ва 9-синфга бориб кўрсаткич ишончли равишда 9 см.га 10,6 % ошди ва ўртача $85 \pm 4,2$ см.ни ташкил этди.

Экспериментал гуруҳда ҚҚА кўрсаткичи 8-синфларда назорат синфидагиларникига нисбатан 2 см.га ортиқ ва ўртача $78 \pm 8,4$ см.ни ташкил этди. 8-синфда бу кўрсаткич 4 см, 9-синфга бориб эса ўртача натижа 8-синф ўқувчиларникига нисбатан 9 см.га (10,4 %)га ошди ва кўрсаткич $87 \pm 4,0$ см.га мувофиқ бўлади.

8-синф ўқувчиларининг назорат синфида эксперимент бошлангунгача ўртача 3780 ± 252 мл.га тенг бўлган, 9-синфга келиб у битирувчиларда эса бу натижа ишонарли бўлмаган даражада пасайди.

Экспериментал гуруҳлар кўрсаткичлари кўтарилиши ҳисобига мувофиқ ҳолда 8-синфда ўзгарди.

Кучни кўрсаткичларни ўнг кафти кучи тести рақамлари билан баҳоланаётиб аниқландики, назорат синфининг ўқувчилари ўртасида натижа кўрсатдилар ва шу вақтнинг ўзида экспериментал гуруҳларда бу кўрсаткичнинг ташкил этди ва 2 кг.га оз.

Тажриба гуруҳида натижа ўртача 6 кг.га ошди ва $68 \pm 7,2$ кг.ни ташкил этди.

9-синфга келиб тажриба гуруҳининг диномометрияси кўрсаткичлари $72 \pm 3,4$ кг.га ошди. Кучнинг назорат кўрсаткичлари эса ошган бўлиб, у $70 \pm 4,6$ кг.га мувофиқ бўлади. Экспериментал гуруҳлардан 2 кг.га озайди. Ҳудди шундай ҳолат чап кафт диномометрияси бўйича тадқиқот қилинаётган иккала гуруҳда ҳам кузатилди.

Умуртқа поғонасини куч кўрсаткичларининг таҳлили шундан далолат берадики, 8-синфнинг назорат гуруҳи ўқувчилари экспериментал гуруҳдан

5 кг гача ортиқ (6,5 %) натижага эга бўлиб, ўртача $72 \pm 15,7$ кг ни кўрсатдилар.

9-синфнинг экспериментал гуруҳи $85 \pm 15,1$ кг.ли натижани кўрсатдилар, назорат гуруҳиники эса 8,7% га уларнинг натижаларидан ортиқ. Бу ўртача 8 кг.ли кўрсаткичга мувофиқ келди.

9-синфга бориб ўқувчиларнинг натижалари тенглашиши тенденцияси томонига қараб, ўртача 92-95 кг чегарасида, лекин экспериментал гуруҳда кўрсаткич 10,6% га, назорат гуруҳи эса 1,1 % га ўсди. Якуний хулоса тарзида қайд қилинганлардан аниқландики, ўқувчилар жисмоний ривожланишини кўрсаткичларининг тахлили 9-синфда экспериментал ва назорат гуруҳларида тадқиқ қилинган гуруҳларнинг жисмоний ривожланганлиги ишончли бир хил даражада эди.

Жисмоний тайёргарликнинг педагогик эксперимент бошлангунгача бўлган дастлабки даражаси мактаб ўқувчиларининг 8-9 синфларида тезкорлик имкониятларнинг кўрсатган натижаси 100 м.масофани босиб ўтгандан сўнг ажратиш билан тадқиқ қилинаётган 8-синфларда 14,3-14,6 сек.атрофида бўлди.

Ўқувчиларнинг тажриба гуруҳларида ўртача натижаси 14,3 t 0,8 сек. яхши ўқувчилари маълумотидан яхши 9-синфга бориб эса 14,1 – 0,8 сек.дан иборат бўлди ва натижасидан 3,5 % га 2,4 % яхшиланди.

Назорат гуруҳида 8-синфдан 9-синфгача ўқувчилар 14,3 сек.га тенг бўлган натижага эга бўлдилар.

Жойдан узунликка сакрашда узвий ўзгаришларга эга бўлиб, 181-189 см.ни югуриб узунликка сакрашда 3,59 t 9,9 см.ни назорат гуруҳида 14 см (3,8 %)гача кам натижага эга бўлдилар.

Тахлил олишда жисмоний тайёргарлик натижалар жойдан узунликка сакрашда назорат гуруҳида 2 см.га, экспериментал гуруҳда эса 1 см.га натижалар камайган.

9-синф ёшлари иккала экспериментал гуруҳда ҳам ишончли ($P < 0,05$) бўлиб 8-9-синф ўқувчиларидан ўзиб кетган ва мувофиқ ҳолда тажриба

гуруҳида $206 \pm 19,3$ см (12,2 %) ни назоратда эса $200 \pm 23,2$ см (51 %) ни ташкил қилди.

Олинган кўрсаткичларни узунликка сакраш бўйича баҳолаётиб, 8-9-синфларни 21 см.га (5,6 %) га отдилар, назоратда эса фарқ 8 см.ни (2,1 %) ни ташкил этди.

Таҳсилнинг учинчи йилида кўрсаткич ишончли ($P < 0,05$) катталашди ва тажриба гуруҳида $385 \pm 19,2$ см.ни назоратда эса $407 \pm 26,5$ ни ташкил қилди. Граната улоқтиришда 8-синфларни назорат гуруҳида натижа ўртача 35 ± 34 м.ни ташкил қилди ва бу 6,5 % га экспериментал гуруҳ кўрсаткичидан паст.

Назорат гуруҳининг 9-синфида ўртача кўрсаткич 1 м.га пасайиши аниқланди ва таҳсилнинг учинчи йилига келиб натижа $40 \pm 3,4$ гача етди.

Экспериментал гуруҳда 8-синф натижалари 2,7 % га 9-синфга бориб 5,2 % га кўтарилди.

Моккисимон 4×10 м.га югуриш натижалари таҳлили ўқувчилар масофани ўртача $9,90 \pm 0,7$ сек.босиб ўтганлигини кўрсатди, экспериментал гуруҳда эса $0,50 \pm 0,6$ сек.ни ташкил этди. Таҳсил олаётган гуруҳлар $9,67 \pm 10,7$ сек.натижани кўрсатдилар, 9-синфда $9,25 \pm 0,7$ сек.натижа кўрсатишди ва у 6,5 % га 8-синфларга нисбатан яхши бўлиб чиқди.

Кўрсаткичлар динамикасининг айна ўхшаш ўзгариши таҳсил йилларга қараб экспериментал гуруҳда ҳам кўзга ташланди. Шунга кўра 9-синфда ўртача натижа $9,49 \pm 12$ сек, 3-курсда эса 0,9 сек дан иборат.

Югуришнинг 1000 м. масофада дастлабки кўрсаткич 8-синфни иккала гуруҳида ҳам ишончли бир хил бўлиб $14,50 \pm 14,68$ мин/сек.оғирлигида бўлди. 9-синфдагиларнинг тажриба гуруҳида натижаларни 4,1 га яхшиланганлиги кўзга ташланди. Иккала гуруҳнинг ўқувчилари ишончли ($P < 0,01$) натижага яхшиланганлигини кўрсатди. Экспериментал гуруҳларда у $12,90 \pm 12,5$ натижали назорат гуруҳида $12,4 \pm 2,1$ мин/сек.га яхшиланиши мувофиқ ҳолда 32,2 % ва 14,0 % ни ташкил қилди.

Турникда 90⁰ бурчак ушлаб туришда тез асосийлиги даражадаги фарқ сезилмайди ва ўртача 9 сек.дан иборат бўлди. 8-синфларда 12 сек., 9-синфда 14 сек.ни ташкил этди.

Куч имкониятларини баҳолаш ҳолда кўлларда таяниб ётиб, уни тирсакдан букиш ва тўғрилаш машқи орқали кўлланди. 8-синфни тажриба гуруҳининг натижаси 34 t 4,6 мартани назорат гуруҳида эса 32 t 5,3 мартани фарқ 5,9 % ни ташкил этди. 9-синфга чиқиб иккала гуруҳда натижани ошириш (2 мартага) кузатилди, 9-синф ўқувчиларида эса 2-мартадан то 4 мартагача яхшиланди.

Педагогик эксперимент давомида ўқувчиларининг 8-синфда 15 дан 11 та кўрсаткичида $P < 0,05$ бўлиб аҳамияти катта бўлмаган фарқ аниқланди. 1000 м.га югуришнинг вақти натижасига кўра ўпканинг ҳаётий тириклик сифими ёмонлашди. 90⁰ бурчак ҳосил қилиб осилиш тест кўрсаткичлари яхшиланди. Ёш катталашган сайин бел мускуллари кучи ошиб борди. 15 тадан 10 тасида 9-синф ўқувчиларида ўзгариш сезилмади. $P < 0,05$ сезиларли фарқ $P < 0,05$ осилиб 90⁰ бурчак ушлаб турли ва югуриб келиб узунликка сакраш тестларида юз берди. 9-синфни 15 тадан 13 та вакилларида ҳам шу сингари яхши натижа кузатилди. Яна шуни инобатга олиш керакки, бу ёшдаги ўсмирлар учун хос индивидуал фарқ (жинсий балоғат даражаси жисмоний ривожланганлик ва жисмоний тайёргарлик даражаси) шошилинич жорий ва систематик назорат вақтида мониторинг сифатини бузади. Тажриба гуруҳи натижалари киритилган 8-синфда фарқли ишонарлилиги $P < 0,05$ кўкрак қафасини ўлчаш ўнг ва чап билан кучи 100 м.югуриш гранати улоқтириш, 1000 м.кросс, 4x10 м.га моккисимон югуриш осилиб 90⁰ бурчак ушлаб туриш ёпиқ таяниб кўлларни букиб ёзиш натижаларида кузатилади. Тана вазни тортиш кучи, турган жойидан узунликка сакраш ва югуриб келиб узунликка сакраш каби тестларда аниқ ўзгаришлар сезилмади $P < 0,005$ 8-синф ўқувчилари учун қуйидаги тавсия қилинган машқлар мазмуни кўпроқ соғломлаштириш характериға эга бўлди. Бу ўқувчилар катта қийинчиликларга тўқнаш келганлиги, яъни синфдошлар ва янги

Ўқитувчилар ҳамда янги ўқув жараёни системаси билан изоҳланади. 8-синф ўқувчиларини ўқишга мослашуви стресс шароитда ўқийди. Шунинг учун 8-синфда тестларни фақат жисмоний ривожланишини натижаларини баҳолаш сифатида ўтказиш тавсия этилади.

Қайд қилинганларга асосланиб, 8-9-синфдаги мактаб ўқувчиларининг йиллик эксперимент циклини бошланишида бир хил, бир-бирига яқин даражадаги жисмоний тайёргарликка эга эдилар деб, аташга асос бор.

Ўқувчиларнинг жисмоний ҳолатини назорати энг аввало жисмоний ривожланганлик ва жисмоний кўрсаткичларини аниқ баҳолашни назорат тутуди.

Ўқувчиларнинг жисмоний ҳолати фақат жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларига қараб 9-синфга келиб эса жисмоний тайёргарлик тестларига турган жойида узунликка сакраш югуриб келиб узунликка сакраш 4x10 м.га максимал югуриш 10 м.га югуриш, югуриб келиб узунликка сакраш, 90⁰ ли бурчак ҳосил қилиб турникда осилишларга боғлиқ бўлди.

Жисмоний ҳолатга оператив бошқариш танланган воситалар мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбиясига қандай таъсир кўрсатганлигини аниқлаш ва ўз вақтида лозим бўлган тузатишларни йўлга қўйиш билан тугатилди. Ўқув жараёнида баҳонинг сифати жисмоний тарбиянинг самарадорлиги билан ўқувчиларни таҳсил олиш жараёнида жисмоний координациясини яхшилашга йўналтирилган тизимни оператив баҳолаш шароити билан боғлиқ бўлади.

2.3. Ўқувчи-ёшларни жисмоний тарбия бўйича таълим жараёнида жисмоний фазилатларини ривожлантиришнинг аҳамиятли томонлари

Мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбиясини самарали бошқариш шуғулланувчиларни жисмоний ҳолати ҳақида аниқ маълумотни ва қўлланилган метод ва воситаларни таъсири остида юз берган ўзгаришлар

хақида маълумотни талаб қилади. Жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик бўйича ўқувчиларни комплекс назорат қилиш натижаларини аниқ баҳоланишини кўзда тутати. Ўқувчиларни жисмоний ҳолати ва фақат жисмоний ривожланганлик натижалари билан аниқланса, жисмоний тайёргарликни югуриб келиб ва турган жойдан узунликка сакраш 4x10 м.моқкисимон югуриш, югуриб келиб узунликка сакраш, турникда осилиб туриб 90⁰ бурчак ушлаб туриш каби тестлар билан баҳоланади.

Жисмоний ҳолатни шошилиш аниқлаш мақсади, мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясида қўлланилаётган воситалар қандай таъсир кўрсатди ва қандай ўзгариш лозим эканлигини ўз вақтида аниқлашдан иборат. 8-синф мактаб ўқувчиларни асосий мақсади жисмоний тарбиядан амалий машғулотларга мослашишидан иборат.

Мактаб ўқувчиларининг 8-синфларни асосий мақсади, жисмоний маданият бўйича амалий мослашишидан иборат.

Жорий педагогик вазифалар:

1. Ўқувчиларда машғулотларда жисмоний машқларга қатъий қизиқишини тарбиялаш.
2. Ўқувчилар организмда захира имкониятларини ривожлантириш.
3. Фаол дам олиш шаклида мустақил машғулотларни ташкил қилиш ва билимларини шакллантириш ҳамда мустақил мустаҳкамлаш.

8-синф ўқувчиларини мониторинг асоси жисмоний ривожланганлик бўй, тана, вазн, кўкрак қафасини ўлчаш, ўнг ва чап билак кучи, тортиш керак қвчи билан аниқланди. 9-синфда олиб бориладиган амалий машғулотларни асосий вазифаси ҳар томонлама гормонал ривожлантиришдир.

Жорий педагогик вазифалар:

1. Ўқувчиларда ижтимоий зарур сифатларни тарбиялаш.
2. Жисмоний маданиятини турли шаклларида фойдаланиш билан соғломлаштириш дастурини ўзлаштириш.
3. Жисмоний тарбия соҳасида чуқур билимни шакллантириш.

4. Тезлик куч сифатини ривожлантириш. Мониторинглар 9-синфда жисмоний тарбия бўйича турган жойидан узунликка сакраш ва 4x10 м.га моккисимон югуриш тестлари орқали аниқланади.

Мактабни 9-синф ўқувчиларини машғулотларини асосий вазифаси уларда соғлом турмуш тарзида бўлган эҳтиёжини шакллантириш.

Жорий педагогик вазифалар:

1. Организмни гармоник ривожлантириш ва уларни жисмоний ишчанлик қобилиятини аҳамиятли даражада ошириш.

2. Ўқувчиларда турғун жисмоний мукамаллик ўзини англаш ўзини қобилиятини баҳолашни тарбиялаш.

3. Жисмоний баркамолликдан меҳнатсеварлик ва интизомлиликни тарбиялаш.

9-синф мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия бўйича мониторинги, жисмоний ривожланганликни 100 м.га югуриш, югуриб келиб узунликка сакраш ва турникка осилиб 90° бурчак ушлаб туриш машқларидан иборат бўлади.

8-9-синфни тажриба гуруҳларида олиб борилган педагогик тадқиқотлар жараёнида олинган натижалар асосида биз томонимиздан ишлаб чиқилган жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликни натижаларини баҳолаш градациясини ишладик.

Жисмоний тарбия жараёнида соғлиқ даражасини педагогик назорат амалга оширилади, ўқувчиларни жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини динамика даражасини ўқитувчи шу маълумотлар асосида ўқув жараёнини режалаштиради ва ушбу жараённи жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланиб амалга оширади. Юқоридаги фикрлар педагогик жараённи яхшиланишини таъминлайди ва машғулотни соғломлаштириш жиҳатини ошириб, педагогик вазифаларни бажаришда юкламаларни индивидуаллигига мослаштиришни келтириб чиқаради. Муҳими ўқитувчи ўқувчи билан доимий алоқада бўлиб ишлаши ва ўз вақтида назорат

натижаларига аҳамият бериши ва уларни бошқариши лозим. Ўқувчиларни жисмоний тарбиясида соғломлаштириш ва педагогик вазифалар ўзаро боғлиқлик касб этади.

Жисмоний тарбияни самаралироқ қилиб белгиланиш ёш ривожланиши хусусиятларини ҳисобга олиб амалга оширилиши мумкин ва шу жисмоний тайёргарликни ҳар бир синфда ўқув йили мобайнида шошилиш назоратни натижалари ётади. Назорат системаси жараёни кузатиб боришни ишлаб чиқиши ва олинган маълумотларни тахлили, уларни коррективка ва керакли қорони қабул қилиши нафақат таълим жараёнини сифатини оширади, балки жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш мотивларини ҳам таъминлайди. Ўз-ўзидан ўқитувчини мавқеи ва тоифаси ҳам жисмоний тарбия бўйича ошиб боради. Педагогик ҳамкорликни ўқувчи-педагог ўқувчи боғлиқлигини таъминловчи восита сифатида хизмат қилади.

Мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия бўйича таълим жараёнини асосланган мониторинги технологияси келтириб ўтилган. У ҳар бир синфда ва чоракларда тестларни қўллаш мақсади ва вазифаларидан иборат. Шунини алоҳида таъкидлаб ўтиш жоизки, синфда фақат жисмоний ривожланишни баҳоловчи тестлар тавсия этилган бўлса, 9-синфда турган жойидан узунликка сакраш, граната улоқтириш 4x10 моккисимон югуриш тестлари 9-синфда эса 100 м.югуришни, турникда осилиб 90⁰ бурчак ушлаб туриш машқларини баҳолаш қўшилиб боряпти. Бундай кетма-кетлик организм ривожланиши натижаларини аста-секин ва ёш жиҳати ҳамда жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик натижаларини ўзаро боғлиқ ҳисобга олиб амалга оширилишини таъминлайди.

1. Жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликни мактаб ўқувчиларини 8-9-синфлар ўртасидаги олиб борилган тажриба ва назорат гуруҳларида таққосланган натижаларни ишонарсизлиги аниқланди.

2. Тажриба гуруҳида олиб борилган асосий педагогик тадқиқот якунида 8-9-синфлар учун қўлланилган илмий-асосланган мониторинг натижасида

аниқланган тафовут мавжудлиги аниқ ишонарли $P > 0,05$, назарий гуруҳларида анъанавий тарзда олиб борилган синов натижалари ноаниқ ва ишонарли эмас.

3. 8-9-синф мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия бўйича таълим жараёни мониторинги тадқиқот орқали асосланади, бу ҳар бир синф ва чорак бўйича мониторинг мақсад ва вазифаларидан иборат бўлади. 8-синф ўқувчилари жисмоний ривожланиш бўйича тест топшириқлари керак. 9-синфда тест таркибига турган жойидан узунликка сакраш, граната улоқтириш, 4x10 м.моккисимон югуриш кўшилиб 8-синф ўқувчилари жисмоний ривожланиш ва 8-синф ўқувчилари жисмоний тайёргарликни натижалари ўртасидаги юқори корреляцион узвийликка ($r=0,7-0,9$) асосланади. 9-синф ўқувчиларини 8-синф ўқувчилари жисмоний ривожланиши ва 8-синф ўқувчилари жисмоний тайёргарлиги ($P=0,7-0,9$). Ўқув жараёнидаги олиб бориладиган тестлар таркибига: 100 м.югуриш, турникда осилиб туриб 90° бурчак ушлаб туриш элементларини киритишини тақозо этади. Ушбу каби кетма-кетлик организмни аста секин ривожланишини таъминлайди.

4. 8-синф мактаб ўқувчиларни жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлигини баҳолаши тадбиқ изланишини асосини градацияси ишлаб чиқилди. Улар 8-9-синфлари чораклари бўйича тақсимланди.

Тестларни мунтазам равишда ўтказиб бориши ўқувчиларда жисмоний машқлар билан шуғулланишга турғун қизиқиш уйғотиб, педагогик квалификациясини олиб борилишини таъминлайди.

ХУЛОСА

1. Мактабда 15-16 ёшли ўсмирлар таълим оладилар. Ушбу даврда организмни барчасида ривожланиш жараёни юз беради. Скелет системасини шаклланиши ниҳоясига етади. Марказий асаб ва вегетатив системасини функционал ривожланиши яқунланади. Нафас олиш органлари зўриқиб ишлайди. Ёш жиҳатини ҳисобга олиб, чидамлик учун бериладиган машқларни меъерини чегаралаб қўйиш лозим.

2. Машғулот жараёнида кучли ривожлантирувчи машқларни юқори меъёр билан бўлган бажариш мумкин. Эгилувчанлик ва тезлик юқори кўрсаткичлари 18 ёшга тўғри келади.

3. Жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик бўйича кўрсаткичларни ўқув йили мобайнида ўтказиб бориши лозим. қолаверса, Ўзбекистон Давлат стандартида, давлатни узлуксиз таълим тизимида ўрта махсус ва касб-хунар таълимида ва услубий адабиётда жисмоний тайёргарлик бўйича меъёрларни ўқув йилини бошида ва якунида қабул қилиш тавсия этилган. Мактаб ўқувчиларни жисмоний тарбия бўйича таълим жараёни анъанавий методика бўйича бошқарувсиз бўлиб қолмоқда. Шу сабабли мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия бўйича назорат формасини аниқлаш муҳим эди ва бу 8-9-синф мактаб ўқувчиларини жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини кузатиб бориш, натижалар тўплаш, уларни ишлаб чиқиш ва таҳлил қилиш жараёни бўлиб хизмат қилади.

4. 8-9-синф мактаб ўқувчиларини жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини кўрсаткичларини тадқиқоти жараёнида шу нарса маълум бўлдики, ўқувчиларда аниқ ишонарли тафовут йўқ экан $P > 0,05$. коррекцион таҳлил натижасида 8-9-синф ўқувчилари жисмоний ривожланиши натижалари функционал узвий боғлиқ экан ($r = 0,71 - 0,05$). Шу сабабдан ҳар бир синфда ва ўқув йили давомида антропометрик ўлчовларни ўтказиб бориш лозим. 8-синфда узвий коррекцион боғлиқлик ($r = 0,71$) тортиш кучи билан граната улоқтириш, салбий боғлиқлик ($r = 0,81$) турган

жойдан узунликка сакраш билан 4x10 м.га моккисимон югуриш ўртасида аниқланди. 8-синф ўқувчиларини тест қилиниш тезлик ва тезлик куч сифатларини аниқловчи машқлар ёрдамида ўтказиш тавсия этилади. Бу ёшда мускуллар массасини ортиши ва асаб-мускул аппаратини мустаҳкамланиши ва куч ҳамда тезлик сифатларини ривожланиши кузатилади. 9-синфда югуриб келиб узунликка сакраш ва осилиб туриб 90⁰ бурчак ушлаб туриш ўртасида узвий боғлиқлик аниқланган бўлса, юқори салбий боғлиқлик ($r=0,71$) тортиш кучи ва 100 м.га югуриш вақтида аниқланди.

5. Куч сифатини ортиш билан қисқа масофага югуриш ва югуриб келиб узунликка сакраш натижалари яхшиланяпти. Бу ёшда кучни ривожлантириш шароити яратилган ва бу маълумотни тест топшириқлари таркибига киритиш керак. Олиб борилган изланишлар натижасига кўра 8-синф ўқувчиларни фақат жисмоний ривожланиш бўйича тест қилиш лозим. чунки улар янги ўқув жараёнига, синфдошлари ўртасида у даражада яхши бўлмаган шахсий муносабатларни бошидан ўтказаётган бўлишади. Бу эса асаб бузиш ҳолатини юзага келтиради. 8-синф ўқувчилари кўпроқ соғломлаштирувчи воситаларга мухтож бўлишиб асабни тинчлантиришни таъминлашни хоҳлайдилар.

6. 9-синф ўқувчиларини жисмоний ривожланиш натижалари билан бир қаторда граната улоқтириш, турган жойидан узунликка сакраш ва 4x10 м.моқкисимон югуришларни ҳам киритиш лозим.

7. 9-синф тест натижаларига жисмоний ривожланиш билан 100 м.га югуриш, югуриб келиб узунликка сакраш ва осилиб туриб 90⁰ бурчак ушлаб туришни ҳам киритиш лозим. шундай қилиб 8-9-синф мактаб ўқувчилари учун асосланган назорат синовлари аниқланди. 8-9-синф ўқувчиларидан тузилган назорат ва тажриба гуруҳларида асосий педагогик тадқиқот амалга оширилди.

8. Назорат гуруҳи анъанавий гуруҳида, усул билан баҳоланди. Тажрибалардан иборат ҳар бир синф ва чораклари учун мўлжалланган

мониторингдан фойдаланилди. Тажриба гуруҳида барча кўрсаткичлар бўйича мавжуд фарқ $P > 0,05$ ишлаб чиқишган илмий асосланган мониторинг 8-9-синф мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия бўйича таълим жараёнини фойдасини таъминлаб ўқувчи-педагог ҳамкорлик асоси ҳисобланади. Умуман олганда эришилган натижалар асосида янги ишлаб чиқилган 8-9-синф мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбиясини жисмоний ривожланиши яхшилаш, функционал ва ҳаракат тайёргарлигини ошириш, жисмоний маданиятга бўлган муносабати ўзгаришига хизмат қилади. Буларни барчаси мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбиясини таълим жараёнида қўлланиши мумкинлигига тавсия қилишга асос бўла олади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ш.Мирзиёев Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик- ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак.
2. Ш.Мирзиёев Қонун устиворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш-юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови.
3. Ш.Мирзиёев Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз.
4. Ш.Мирзиёев Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга курашимиз.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2010 йил 5 май ПҚ 1332-сонли Болалари спорти объектларидан фойдаланиш самарадорлигини ошириш борасидаги қўшимча чора-тадбирлар тўғрисидаги қарори.
6. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги” Қонуни 1992 й.
7. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. Т.: 1997
8. Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”. Т.: 1997 й.
9. “Сихат саломатлик йили” Далат дастури. (Вазирлар маҳкамасининг 2005 йил 25 январдаги 30-сонли қарорида 1-илова).
10. «Алпомиш ва Барчиной» махсус тестлар. Т., 2000.
11. Абдуллаев А., Расулов Р., Хасанов А. Умумий ўрта ва касб–ҳунар таълими тизимларида жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар. Фарғона. 2009. -168с
12. Абдуллаев А., Расулов Р., Хасанов А. Умумий ўрта ва касб–ҳунар таълими тизимларида жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар. Фарғона. 2009. -168с
13. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации. - Т.: Ибн-Сино, 1998. - 98 с.

14. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебник.- М.,Физкультура и спорт 1997. С.30-45.
15. Насриддинов Ф.Н., Қосимов А.Ш. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. 1-тўплам. - Т.: 1998. 27 б.
16. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев., Высшая школа, 1997. С. 6-23.
17. Саидахмедов Н. Педагогик амалиётда янги технологияларни қўллаш намуналари. –Тошкент: РТМ. 2000.
18. Селевко Г.К. Взгляд на проблему. Ж.Педагогика. 1997. №9.
19. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. –Москва: Народное образование. 1998.
20. Толипов Ў.қ., Усманбоева М. Педагогик технология: назария ва амалиёт. Монография. Тошкент: «Фан». 2005.
21. Толипов Ў. Ўқитувчилар тайёрлашда янги педагогик технологиялар. Халқ таълими. Ж. 200. №2.
22. Толипов Ў. Педагогик технология ва уни лойиҳалаш босқичлари. ДТСларни ишлаб чиқиш ва тадбиқ этиш ҳамда касбий таълимда узвийликни таъминлаш муаммолари. Республика илмий-амалий конф.мат.- Тошкент: ЎзАФТИ. 2000.
23. Хайрулин Г.Т. технологии и техника взаимодействия. –Алмати. Мектеп. 1998.
24. Хуркова Н.Е. Педагогическая технология. –Москва: Педагогическое общество России. 2002.
25. Расулов Т. Пўлатов О. ва бошқалар Ўзбек халқ ўйинлари уларнинг таснифи ва тавсифи (ўқув услубий қўлланма). - Тошкент: 1996. –Б.68.
26. Салимов Г.М., Абдуллаев Ш.Ж. Ўзбек халқ ўйинлари - ёшлар соғлигининг таянчи. // “Баркамол авлодини тарбиялашда жисмоний тарбиянинг роли”. Республика илмий - амалий анжуман тезислар тўплами.- Бухоро: 2002. Б. 163-165.

27. Хабибулло Ғофур. Халқ ўйинлари, кўшиқлари ва анъаналарига бир назар. - Тошкент “ Камалак “: 1992. 9-42 б.

28. Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. - Ташкент, 2003, -145 с.

29. Ханкельдиев Ш.Х. Проблемы гиперкинезии у юных спортсменов в условиях гипертермии. Республика илмий-амалий анжуман. Бухоро 2004 - с. 21-23

30. Ханкельдиев Ш.Х., Абдуллаев А.А. Проблемы построения нормативных основ Государственных стандартов по физическому воспитанию. «Фан – спортга», № 1, 2005 й. 20- бет.

31. Ханкельдиев Ш.Х., Расулов Р. Анализ состояния внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских общеобразовательных школах. «Фан – спортга», № 4, 2005 г. 8-стр.

32. Хабибулло Ғофур. Халқ ўйинлари, кўшиқлари ва анъаналарига бир назар. - Тошкент “ Камалак “: 1992. 9-42 б.

33. www.bilimdon.uz

34. www.sports.uz

35. www.lex.uz

36. www.ziyonet.uz

37. www.uzdjti.uz