

Xamudov Mirjalol Olim o'g'li
Jizzax shahridagi Prezident maktabi
Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
Elektron pochta: mirjalolbekxamudov@gmail.com

Ismoilov Mirolim Erkin og'li
Jizzax shahridagi Prezident maktabi
Matematika fani o'qituvchisi
Elektron pochta: mirolimismoilov6@gmail.com

Umumta'lim maktab o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlik asosida tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish metodikasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada 6-sinf maktab o'quvchilari hamda sport bilan shug'ullangan o'quvchilarning tezkorlik va chaqqonlik ko'rsatkichlari kuzatuvlar asosida olingan va natijalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chaqqonlik

Хамудов Миржалол Олим угли
Президентская школа в городе Джизак
Учитель физической культуры
Электронная почта: mirjalolbekxamudov@gmail.com

Исмаилов Миролим Эркин ўғли
Президентская школа в городе Джизак
Учитель математики
Электронная почта: mirolimismoilov6@gmail.com

Методика развития быстроты и ловкости у учащихся общеобразовательных школ на основе физической подготовки

Аннотатсия. В статье описывается метод круговой тренировки и его эффективное использование на занятиях по физической культуре.

Ключевые слова: уроки физической культуры, метод круговой тренировки, физическая подготовленность, физические упражнения.

Khamudov Mirjalol Olim og'li
Physical Education Teacher
Presidential School in Jizzakh
E-mail: mirjalolbekxamudov010@gmail.com

Mirolim Ismoilov Erkin og'li
Mathematics Teacher
Presidential School in Jizzakh
E-mail: mirolimismoilov6@gmail.com

Methodology for Developing Speed and Agility in General Education School Students Based on Physical Training

Abstract. The article describes the method of circular training and its effective use in physical education classes.

Keywords: physical education lessons, circular training method, physical fitness, physical exercises.

Kirish

Barchaga ma'lumki, o'quvchilarning sport faoliyati ma'lum bir aniq sifat ko'rsatkichlari bilan tavsiflanadi. Jumladan, asosiy jismoniy sifatlar qatoriga muskul kuchi, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kiradi. Ushbu sifatlar har bir insonning individual anatomik va fiziologik xususiyatlariga, shuningdek, ularning faol hayot tarzi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga bevosita bog'liqdir. Jismoniy sifatlarning rivojlanishi insonning tug'ma imkoniyatlari bilan bir qatorda, tashqi muhit omillari, tarbiya jarayoni va mashg'ulot tizimiga ham bog'liq bo'ladi.

Individual rivojlanish jarayonida shartli refleks mexanizmi yetakchi o'rin tutadi. Mazkur mexanizm orqali o'quvchilarning harakat faoliyati, ularning tezkor reaksiya berish qobiliyati hamda mushaklarning muvofiqlashgan ishlashi shakllanadi. Aynan shartli reflekslar asosida o'quvchilar organizmida harakat

ko'nikmalari takomillashib, yangi jismoniy sifatlar hosil bo'ladi. Bu jarayon, o'z navbatida, markaziy asab tizimi faoliyatining mustahkamlanishiga, harakat koordinatsiyasining yaxshilanishiga va psixomotor tezkorlikning oshishiga xizmat qiladi.

Tezkorlik va chaqqonlik – o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, umumiy salomatligi hamda psixologik tayyorgarligi uchun eng muhim harakat sifatlaridan hisoblanadi. Tezkorlik – bu organizmning qisqa vaqt ichida eng samarali harakatni bajarish qobiliyati bo'lsa, chaqqonlik – murakkab harakatlar o'rtasida tez moslashish, yo'nalishni o'zgartirish, yangi holatlarga javob qaytarish mahoratini ifodalaydi. Ushbu sifatlar o'quvchilarda sport mashg'ulotlari, jismoniy tarbiya darslari hamda harakatli o'yinlar orqali bosqichma-bosqich shakllanadi.

Bunday mashg'ulotlar natijasida o'quvchilarning mushak kuchi, harakat uyg'unligi va muvozanat qobiliyati ortadi, ular tezroq fikrlash, tahlil qilish va qaror qabul qilishga o'rganadi. Ayniqsa, jismoniy mashqlar o'quvchilarda irodaviy sifatlarni, o'zini boshqarish qobiliyatini va emotsional barqarorlikni ham rivojlantiradi. Tezkorlik va chaqqonlikning o'sishi nafaqat jismoniy rivojlanish, balki aqliy faoliyatning faollashishiga ham sabab bo'ladi, chunki tezkor reaksiya va mantiqiy fikrlash o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjud.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya tizimi o'quvchilarda nafaqat sport natijalariga erishishni, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirishni ham maqsad qilmoqda. Shu boisdan, maktab yoshidagi bolalarda tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar ularning sog'lom o'sishida, o'ziga ishonchini oshirishda va har qanday hayotiy vaziyatga moslasha olishida muhim omil sifatida qaraladi.

Shuningdek, o'quvchilarning o'yin faoliyati orqali tezkor qaror qabul qilish, muvozanatni saqlash, fazoda yo'nalishni to'g'ri aniqlash, qisqa vaqt ichida samarali harakatni tanlash qobiliyatlari mustahkamlanadi. Bu esa zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarning tafakkur tezligini, idrok faolligini va o'zlashtirish darajasini oshiradi.

Mazkur maqolada aynan shu jarayon – maktab o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlik jarayonida tezkorlik va chaqqonlik sifatlarining shakllanishi, ularning fiziologik va psixologik ahamiyati, hamda kuzatuv natijalari asosida aniqlangan ilmiy xulosalar tahlil qilinadi.

Tadqiqot maqsadi. Jizzax shahridagi Prezident maktabi 6-sinf o'g'il bola o'quvchilarini tezkorlik hamda chaqqonlik ko'rsatkichlarini o'rganishdan tashkil topgan.

Tadqiqot vazifasi. Sport bilan muntazam shug'ullangan hamda sport bilan shug'ullanmagan 6-sinf o'g'il bola o'quvchilarida jismoniy rivojlanishida hamda jismoniy tayyorgarlikning shakllanishida tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini ahamiyatini o'rganishdan iborat.

Tadqiqot uslublari. Tadqiqotlarda 6-sinf qiz bola o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi quyidagi tadqiqotchilar ishlarida keltirilgan uslublar yordamida amalga oshirildi. Olingan natijalar quyidagi ko'p mualliflar tomonidan e'tirof etilgan uslublar yordamida matematik– statistik qayta ishlandi.

Natijalar p marta takroriylikda amalga oshirilgan tajribalar natijalarining $M \pm t$ shaklida keltirilgan bo'lib, M – o'rtacha arifmetik qiymat va t – standart xatolik qiymatini ifodalaydi. Shuningdek, tajriba natijalari guruhlar o'rtasidagi qiymatlarning statistik ishonchlilik darajasi Student t – mezon asosida hisoblandi

va $p < 0,05$, $p < 0,01$ qiymatlarda statistik ishonchli deb baholandi. Ikkita yosh guruhi qiymatlari o'rtasidagi farqlanish ishonchlilik darajasi Student mezonini bo'yicha, quyidagi formula yordamida hisoblandi [1;4;5;8;9]:

Formula:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Olingan natijalar va ularning taxlili. Kuzatuvlarda Jizzax shahridagi Prezident maktabi 6-sinf o'g'il bola o'quvchilarida va xamda nazorat guruhi sifatida Jizzax viloyati jizzax shahridagi 19-umumiy o'rta ta'lim maktabi 6- sinf o'g'il bola o'quvchilarida tezkorlik ko'rsatkichlardan fishka atrofida yugurish mashqi, hamda ma'lum masofaga qo'yilgan 2 xil rangli to'plarni o'zaro almashtirish mashqi. Chaqqonlik ko'rsatkichlaridan esa 10 ta tenis to'pini havoga otilganda ushlab qolingani to'plar soni va lineka ushlash mashqlari o'rganildi va taxlil qilindi. Kuzatuvlardan olingan natijalar taxlil qilinganda Jizzax shahridagi Prezident maktabi 6 – sinf o'g'il bola o'quvchilari, nazorat guruhi: Jizzax viloyati jizzax shahridagi 19-umumiy o'rta ta'lim maktabi 6- sinf o'g'il bola o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlik darajasida sezilarli farqlar mavjudligi kuzatildi.

Jumladan, chaqqonlik ko'rsatkichlaridan tenis to'pini havoda otilganda ushlab qolishi mashqi Jizzax shahridagi Prezident maktabi 6-sinf o'g'il bola o'quvchilarida 10 ta tenis to'pidan ushlab qolingani tenis to'plari soni o'rtacha 6,0 tani tashkil qildi. Nazorat guruhi ya'ni Jizzax shahridagi 19-umumiy o'rta ta'lim maktabi 6-sinf o'g'il bola o'quvchilarida esa ushbu 10ta tenis to'pidan ushlab qolingani tenis to'plari soni o'rtacha 4,0 tani tani tashkil etganligi aniqlandi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, Jizzax shahridagi prezident maktabi 6–sinf o'g'il bola o'quvchilarida tenis to'pini otilganda ushlab qolgan to'plar soni Jizzax shahridagi 19- maktab o'g'il bola o'quvchilarini ushbu to'pni ushlab qolgandagi sonidan o'rtacha 2 ta yuqori ekanligi kuzatildi.

Kuzatuvlarimizning navbatdagi bosqichida o'quvchilarning chaqqonlik sifatlarini taxlil qilish uchun lineykani boshlang'ich va ko'satkich barmoqda tutib qolish test–mashqidan foydalanildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, Jizzax shahridagi prezident maktabi 6–sinf o'g'il bola o'quvchilarida lineyka ushlab testi o'rtacha $14,7 \pm 0,1$ smni tashkil qilgan bo'lsa, nazorat guruhining 6-sinf o'g'il bola o'quvchilarida o'rtacha $19,1 \pm 0,1$ smni tashkil qildi. Ular o'rtasidagi o'rtacha farq 4,4 smni tashkil etdi. Bunda sport bilan muntazam shug'ullangan Jizzax shahridagi prezident maktabi 6 – sinf o'g'il bola o'quvchilarida ko'rsatkichining o'rtacha qiymatlari nisbatan yuqori ekanligi kuzatildi.

Navbatdagi kuzatuv natijasi ham o'quvchilarning tezkorlik sifatini tahlil qilish uchun fishka atrofida yugurishdan foydalanildi. Kuzatuv natijasida olingan tahlillar shuni ko'rsatadiki, Jizzax shahridagi prezident maktabi 6-sinf o'g'il bola o'quvchilarida o'rtacha $7,8 \pm 0,05$ m/sni tashkil qilgan bo'lsa, nazorat guruhi esa bu ko'rsatkich o'rtacha $10,1 \pm 0,1$ m/sni tashkil qildi. Ular o'rtasidagi o'rtacha farq esa 2,3 m/s ni tashkil etdi.

Tezkorlik sifat ko'rsatkichlarini tahlil qilishda yana bir kuzatuv natijasi 2 ta 10 m masofaga 2 xil rangdagi to'p qo'yilib ularni bir-biri bilan almashtirish testi mashqi o'tkazildi. Ushbu kuzatuv natijasi shuni ko'rsatdiki, Jizzax shahridagi prezident maktabi o'g'il bola o'quvchilari bu ko'rsatkich o'rtacha $8,3 \pm 0,1$ m/sni tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhies o'rtacha $10,08 \pm 0,1$ m/s ni tashkil etdi. Ular o'rtasidagi o'rtacha farq 1.7 m/s ni tashkil etdi.

Olingan natijalar taxlili asosidagi o'rtacha ko'rsakichlar statichik jixatidan muqarrar emas.

Xulosalar.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari Jizzax shahridagi Prezident maktabi va 19-umumiy o'rta ta'lim maktabi 6-sinf o'g'il bola o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasida sezilarli farqlar mavjudligini ko'rsatdi. Ayniqsa, tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini aniqlovchi mashqlar natijalarida sport bilan muntazam shug'ullanadigan o'quvchilar ancha yuqori ko'rsatkichlarga ega ekanligi kuzatildi.

Prezident maktabi o'quvchilari chaqqonlikni aniqlovchi "tennis to'pini ushlab qolish" hamda "lineyka ushlab" testlarida, shuningdek tezkorlikni baholovchi "fishka atrofida yugurish" va "rangli to'plarni almashtirish" mashqlarida nazorat guruhi o'quvchilariga nisbatan yaxshiroq natijalarni namoyon etishdi. Bu esa, jismoniy mashg'ulotlarning muntazamligi va metodik asoslangan mashq tizimi o'quvchilarning tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini samarali rivojlantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqot shuni isbotladiki, jismoniy tayyorgarlik jarayonida tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish nafaqat o'quvchilarning harakat imkoniyatlarini oshiradi, balki ularning psixomotor faolligini, tafakkur tezligini, muvozanatni saqlash va vaziyatga tez javob qaytarish qobiliyatlarini ham takomillashtiradi. Shu bilan birga, bu sifatarning o'sishi o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, irodaviy sifatlarini mustahkamlash va o'qish jarayonida muvaffaqiyatga erishishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Аулик,И.В. Определение физической работоспособности и клинике и спорте// Москва, 1990. – 192 с.
2. Альбицкий В.Ю., Антонова Е.В., Баранов А.А., Бондарь В.И., Волков И.М., Зелинская Д.И. Методические рекомендации по изучению заболеваемости детского населения // Москва, 2009. – 40 с.
3. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека // Москва. – Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2000. – 275 с.
4. Рахимов М. И. Показатели физического развития детей и подростков 5–16 лет // Филология и культура. – 2011. – №24. – С.57–59.
5. Сафронов А.А., Арисланов И.Т. Динамика физического развития и физической подготовленности учащихся 5–6 классов // Молодой ученый. – 2013. – №7. – С.455–458.
6. Халилов Э.Х., Зайнобиддинов А.Э., Хушматов Ш.С., Жисмоний машклар физиологияси // Андижон , 2020. 145-156-Б.
- 7.Тажибаев С.С. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси // Автореферат дисс. ... к.пед.н. – 2017. – С.4–54