Mamatqulov Mirzaolim Xaydaraliyevich
Namangan davlat unviersiteti dotsenti v.b.
E-mail: mamatkulovm@gmail.com

11-12 YOSHLI MAKTAB O‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI KO‘RSATKICHLARI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15656496

Annotatsiya. Maqolada umumiy o‘rta ta’lim maktablarining 11–12 yoshdagi o‘quvchilari jismoniy sifatlarini rivojlantirish samaradorligi tadqiq etilgan. Tajriba va nazorat guruhlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari turlicha uslubiyat asosida tashkil qilinib, olingan natijalar statistik jihatdan tahlil etilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, tajriba guruhida qo‘llanilgan yangi metodika asosida ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasi o‘quvchilarning tezkorlik, kuch, sakrash qobiliyatlari va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishda sezilarli samaradorlikka ega ekanligi isbotlangan.

Kalit so‘zlar: umumiy o‘rta ta’lim, jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, tezkorlik, kuch, sakrash qobiliyati, chidamlilik, nazorat mashqlari.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi o‘quvchilarning sog‘lom o‘sishini, jismoniy va aqliy mehnatga tayyorgarligini oshirish, shuningdek, Vatan mudofaasi uchun zarur bo‘lgan sifatlarni shakllantirishdan iborat. Jismoniy tarbiya inson salomatligini mustahkamlaydi, ish qobiliyatini oshiradi va uzoq umr ko‘rish imkonini beradi. Ayniqsa, yoshlar uchun muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish jismoniy rivojlanishda muhim rol o‘ynaydi. Shuningdek, sport barcha yoshdagilar uchun tananing shaklini saqlash va umumiy jismoniy kuchni oshirish vositasi hisoblanadi.

Maktab o‘quvchilari bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya darslari maxsus rejalashtirilgan va uyushtirilgan mashg‘ulotlar orqali amalga oshiriladi. Bu mashg‘ulotlarda turli xil jismoniy mashqlar bajarilib, ular yordamida tarbiya va ta’lim metodlari hamda prinsiplari amalga oshiriladi. Bizning ta’lim tizimimizda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining turli shakllaridan keng foydalaniladi.

Jismoniy tarbiya orqali shakllantiriladigan asosiy sifatlar orasida tezkorlik ham muhim ahamiyat kasb etadi. Tezkorlik sifatining mohiyati odamning muayyan harakatni eng qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatidir (R.S.Salamov, 2014, 101-bet). Bu sifatni baholash va rivojlantirish uchun odatda yugurish kabi mashqlardan foydalaniladi.

11 yoshli maktab o‘quvchilarining tezkorlik sifatini aniqlash uchun 60 metr masofaga yugurish nazorat mashqidan foydalanildi. Pedagogik tajribaning boshlanishida tajriba guruhidagi 11 yoshli o‘quvchilarning o‘rtacha natijasi 11,8±1,3 soniyani tashkil etdi. Nazorat guruhidagi tengdoshlarida esa bu ko‘rsatkich 11,9±1,8 soniyaga teng bo‘ldi. Statistik tahlillarga ko‘ra, tajriba va nazorat guruhlari orasidagi bu dastlabki ko‘rsatkichlarda ishonchli farq aniqlanmadi ($p>0,05$).

Taklif etilgan mashqlar majmuasining samaradorligini baholash uchun o‘tkazilgan pedagogik tajribadan so‘ng, tajriba guruhidagi o‘quvchilarning tezkorlik ko‘rsatkichlari 14,6%ga yaxshilandi. Shu davr mobaynida nazorat guruhidagi o‘sish esa 7,2%ni tashkil etdi. Tajriba guruhida kuzatilgan bu natijalarning statistik ishonchliligi $p<0,05$ ni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa farqlar ishonchli darajaga yetmadi ($p>0,05$). Bu natijalar 11 yoshli o‘quvchilar uchun ishlab chiqilgan mashqlar majmuasining tezkorlikni rivojlantirishda yuqori samaradorligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot davomida turnikda tortilish orqali o‘quvchilarning kuch sifatlari darajasini baholash bo‘yicha natijalarda biroz farqlar mavjud bo‘ldi, ammo bu farqlar statistik jihatdan sezilarli emas edi ($p>0,05$).

Tadqiqotning boshlanishida tajriba guruhidagi o‘quvchilarning turnikda o‘rtacha tortilish soni 2,8±0,44 marta, nazorat guruhida esa 2,9±0,40 marta bo‘lgan. Tajribadan so‘ng esa tajriba guruhida ushbu ko‘rsatkichlar 3,7±0,21 martaga yetib, natija 32,1% ga oshdi (p<0,05).

Yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqida dastlab nazorat guruhidagi o‘quvchilarning natijalari tajriba oldi va tajriba so‘ngida deyarli o‘zgarmaganligi kuzatildi: 235,4±8,51 sm va 237,1±7,12 sm (p>0,05). Tajriba guruhida esa tajribadan keyingi ko‘rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilanib, o‘rtacha 254,6±4,23 sm.ga yetdi. Nazorat guruhi bilan taqqoslaganda, bu natijalardagi farq 14,8 sm.ga teng bo‘ldi va statistik jihatdan ishonchli hisoblandi (p<0,05). Bu esa ishlab chiqilgan mashqlar majmuasining samaradorligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Pedagogik tajribada qo'llanilgan turgan joydan uzunlikka sakrash nazorat mashqi natijalari quyidagicha bo‘ldi: o‘quv yilining boshida nazorat guruhidagi o‘quvchilarning o‘rtacha ko‘rsatkichi 130,5±5,56 sm bo‘lsa, yil oxirida ushbu ko‘rsatkich 139,6±6,41 sm.ga yetdi. Tajriba guruhi o‘quvchilari esa dastlabki bosqichda 128,6±6,24 sm natijani ko‘rsatgan bo‘lib, pedagogik tajribadan keyin bu ko‘rsatkich 143,2±4,12 sm.ga oshdi. Ushbu guruhda qayd etilgan 14,6 sm farq statistik jihatdan ishonchli deb topildi (p<0,05).

Kichik to‘pni uzoqlikka uloqtirish nazorat mashqi bo‘yicha olingan natijalarda nazorat guruhidagi o‘quvchilarning yil boshidagi o‘rtacha ko‘rsatkichi 20,1±1,3 metr bo‘lsa, yil oxiriga kelib bu natija 23,6±1,9 metrga o‘zgardi, ammo bu o‘zgarishlar statistik jihatdan ahamiyatli emas edi (p>0,05).

Tajriba guruhi o‘quvchilarida esa kichik to‘pni uzoqlikka uloqtirish testida statistik jihatdan ishonchli farq qayd etildi: tajriba boshida o‘quvchilarning o‘rtacha natijasi 19,4±1,2 metrni tashkil qilgan bo‘lsa,

1-jadval

11 yoshli maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari

T/r	Nazorat mashqlari va o‘lchov birligi	TG n=37		NG n=33		Farqi	%	t	p
		X±σ	V%	X±σ	V%				
1.	60 m.ga yugurish (soniya)	11,3±1,3 10,1±0,84	11,2 8,3	11,2±1,5 10,9±1,2	13,4 11,0	0,1 0,8	9,1 7,9	1,15 2,54	>0,05 <0,05
	Farqi %	14,8		7,3					
2.	1000 m.ga yugurish (daqiqa, soniya)	6;20±0,56 5;15±0,59	9,0 11,5	6;24±0,51 5;46±0,32	8,2 5,7	0;04 0;31	0,6 6,0	1,35 2,21	>0,05 <0,05
	Farqi %	20,3		14,2					
3.	Baland turnikda tortilish (marta)	2,8±0,44 4,1±0,21	15,7 5,1	2,9±0,40 3,3±1,02	13,8 30,9	0,1 0,4	3,6 12,1	1,24 2,68	>0,05 <0,05
	Farqi %	46,4		13,7					
4.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	235,4±8,51 254,6±4,23	3,6 1,7	237,1±7,12 249,7±6,41	3,0 2,6	1,7 4,9	0,7 8,1	1,67 2,31	>0,05 <0,05
	Farqi %	21,3		8,9					
5.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	128,6±6,24 143,2±4,12	4,8 2,9	130,5±5,56 139,6±6,41	4,3 4,6	1,9 3,6	1,5 7,5	1,53 2,29	>0,05 <0,05
	Farqi %	18,3		9,3					
6.	Kichik to‘pni uzoqlikka uloqtirish (metr)	19,4±1,2 27,8±1,4	6,2 5,0	20,1±1,3 23,6±1,9	6,5 8,1	0,7 4,2	3,6 17,8	1,21 2,32	>0,05 <0,05
	Farqi %	43,2		17,4					

tadqiqot oxiriga kelib 27,8±1,4 metrga yetdi. Ushbu 8,4 metrlik o‘sish statistik jihatdan ahamiyatli deb baholandi (p<0,05). Bu natijalar ishlab chiqilgan mashqlar majmuasining samaradorligini yana bir marta tasdiqlaydi.

Pedagogik tadqiqot yakunlangach, olingan ko‘rsatkichlarning o‘rtacha qiymatlari bo‘yicha solishtirma tahlil amalga oshirildi. O‘quvchilarning jismoniy sifatlari va tayyorgarlik darajasini baholash uchun umumiy o‘rta ta’lim maktablarining 6-sinf o‘quvchilariga mo‘ljallangan jismoniy tarbiya fanidan test me’zonlaridan foydalanildi.

Jismoniy tarbiya fanidan o‘quv me’zonlari bo‘yicha olib borilgan test sinovlari natijalariga ko‘ra, tajriba guruhidagi o‘quvchilarning ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq ekanligi qayd etildi. Nazorat guruhidagi o‘quvchilarning natijalari an’anaviy me’yorlar darajasida bo‘lgan bo‘lsa, tajriba guruhidagi o‘g‘il bolalar me’yorlarni bajarishda sezilarli darajada yaxshiroq ko‘rsatkichlarga erishdilar.

Pedagogik tadqiqotda 12 yoshli maktab o‘quvchilari ishtirok etdi (n=37). Tadqiqot qatnashchilari tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Maktabning 12 yoshli "B" sinfi tajriba guruhi sifatida, 12 yoshli "A" sinfi esa nazorat guruhi sifatida belgilandi. Nazorat guruhida jismoniy tarbiya darslari an’anaviy maktab dasturi asosida tashkil etilgan bo‘lsa, tajriba guruhida biz ishlab chiqqan maxsus uslubiyat qo‘llanildi.

O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanish va funksional imkoniyatlarini aniqlash uchun mazkur o‘quv dasturida belgilangan nazorat mashqlaridan (testlardan) foydalanildi. Olingan natijalarning statistik-arifmetik tahliliga ko‘ra, guruhlar o‘rtasida ayrim ko‘rsatkichlarda farqlar kuzatilgan bo‘lsa-da, bu farqlar statistik jihatdan ishonchli emas edi (p>0,05) (2-jadvalga qarang).

Pedagogik tadqiqot natijalaridan ko‘rinib turibdiki, o‘quvchilarning dastlabki jismoniy tayyorgarlik darajasida sezilarli farqlar aniqlanmadi. Xususan, 60 metrga yugurish bo‘yicha nazorat guruhida tajribadan avvalgi o‘rtacha natija 10,9±1,5 soniya, tajriba guruhida esa 11,1±1,7 soniyani tashkil etdi. Ushbu ko‘rsatkichlar orasidagi statistik farq

2-jadval

12 yoshli maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari

T/r	Nazorat mashqlari va o‘lchov birligi	TG n=33		NG n=31		Farqi	%	t	P
		X±σ	V%	X±σ	V%				
1.	60 m.ga yugurish (soniya)	11,1±1,7	15,3	10,9±1,5	13,8	0,2	1,83	1,25	>0,05
		9,9±0,45	4,5	10,6±0,92	8,7	0,7	7,1	2,62	<0,05
	Farqi %	12,1		2,8					
2.	1000 m.ga yugurish (daqiqa, soniya)	5;24±1,1	20,9	5;20±0,59	11,3	0;04	0,8	1,62	>0,05
		4;35±0,35	8,0	4;52±0,25	5,5	0;17	3,9	2,35	<0,05
	Farqi %	20,4		15,0					
3.	Baland turnikda tortilish (marta)	3,1±0,56	18,1	3,2±0,42	13,1	0,1	3,2	1,12	>0,05
		4,7±0,24	5,1	4,1±0,21	5,1	0,6	14,6	2,34	<0,05
	Farqi %	51,6		28,1					
4.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	265,1±7,45	2,8	268,6±6,32	2,3	3,5	1,3	1,36	>0,05
		304,3±4,32	1,4	275,4±2,45	0,9	28,9	10,5	2,67	<0,05
	Farqi %	14,8		2,5					
5.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	144,1±6,58	4,6	142,8±5,35	3,7	1,3	0,9	1,61	>0,05
		168,2±2,41	1,43	157,5±3,41	2,2	10,7	6,8	2,53	<0,05
	Farqi %	16,7		10,3					
6.	Kichik to‘pni uzoqlikka uloqtirish (metr)	23,3±1,5	6,43	22,1±1,2	5,43	1,2	5,42	1,51	>0,05
		34,1±0,65	1,90	28,7±0,48	1,67	5,4	18,8	2,21	<0,05
	Farqi %	46,3		29,9					

ishonchsiz (p>0,05).

Maxsus ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi asosida olib borilgan pedagogik tajribadan so‘ng, tajriba guruhi o‘quvchilari 60 metrga yugurishda o‘rtacha 9,9±0,45 soniya natijaga erishdilar. Nazorat guruhida esa natija 10,6±0,92 soniyaga teng bo‘ldi. Natijalar o‘rtasidagi farq 0,7 soniyaga teng bo‘lib, statistik jihatdan ishonchli ekanligi tasdiqlandi (R<0,05).

Shuningdek, B.Sh.Madaminovning tadqiqot natijalari bilan solishtirganda, u tadqiq qilgan 12 yoshli o‘quvchilar 60 metrga yugurishda o‘rtacha 0,6 soniya yaxshilangan bo‘lsa, bizning tadqiqotimizda esa bu ko‘rsatkich 1,2 soniyaga oshgani qayd etildi (2–jadvalga qarang).

Turgan joydan uzunlikka sakrash bo‘yicha nazorat guruhidagi o‘quvchilarning tadqiqot boshidagi ko‘rsatkichi o‘rtacha 142,8±5,35 sm, tajriba guruhida esa 144,1±6,58 sm edi. Tajriba yakunida tajriba guruhida ko‘rsatkichlar 168,2±2,41 sm, nazorat guruhida esa 157,5±3,41 sm ni tashkil etdi. Bu natijalar tajriba guruhi o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligi nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilanganligini ko‘rsatdi (p<0,05).

Yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqida nazorat guruhidagi o‘quvchilarning tadqiqot avvalidagi ko‘rsatkichlari 268,6±6,32 sm bo‘lib, tajribadan so‘ng 275,4±4,32 sm.ga o‘zgarish kuzatildi, biroq bu o‘zgarish statistik jihatdan sezilarli emas (p>0,05). Tajriba guruhida esa boshlang‘ich ko‘rsatkich 265,1±7,45 sm dan tajribadan so‘ng 304,3±4,32 sm gacha oshdi. Bu natija 14,8% ga yaxshilanganligini ko‘rsatdi va statistik jihatdan ishonchli farq qayd etildi (p<0,05).

Baland turnikda tortilish bo‘yicha dastlabki test natijalariga ko‘ra, nazorat guruhida o‘rtacha ko‘rsatkich 3,2±0,42 marta, tajriba guruhida esa 3,1±0,56 marta qayd etildi va bu ko‘rsatkichlar orasidagi farq statistik jihatdan ishonchsiz bo‘ldi (p>0,05). Tajriba yakunida esa tajriba guruhining natijalari 4,7±0,24 martaga, nazorat guruhining natijalari esa 4,1±0,21 martaga oshdi. Shu tariqa, tajriba guruhi natijalarida 51,6% ga o‘sishga erishildi.

Kichik to‘pni uzoqlikka uloqtirish nazorat mashqi natijalari quyidagicha bo‘ldi: nazorat guruhining boshlang‘ich ko‘rsatkichi 22,1±1,2 metr, tajribadan keyin esa 28,7±0,48 metrga oshdi, lekin bu o‘sish statistik jihatdan ishonchsiz (p>0,05) hisoblandi. Tajriba guruhidagi o‘quvchilar esa dastlabki 23,3±1,5 metr ko‘rsatkichni tajriba yakunida 34,1±0,65 metrgacha oshirdilar va bu o‘sish statistik jihatdan ishonchli hisoblandi (p<0,05).

1000 metrga yugurish orqali aniqlangan chidamlilik sifatini baholash natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajribadan avval tajriba guruhi o‘rtacha 5;24±1,1 daqiqa, nazorat guruhi esa 5;20±0,59 daqiqa ko‘rsatkichga ega bo‘ldi va guruhlar o‘rtasidagi farq ishonchsiz edi (p>0,05). Pedagogik tajribadan keyingi olingan natijalar tajriba guruhida o‘rtacha 4;35±0,35 daqiqaga, nazorat guruhida esa 4;52±0,25 daqiqaga tenglashdi. Ushbu ko‘rsatkichlar tajriba guruhining chidamlilik sifatini rivojlantirish bo‘yicha natijalari 20,4% ga sezilarli darajada yaxshilanganligini ko‘rsatdi va statistik jihatdan ishonchli deb qayd etildi (p<0,05).

Xulosa sifatida aytish mumkinki, ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasi 12 yoshli maktab o‘quvchilarining chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi.

Xulosa. O‘tkazilgan pedagogik tajribalar natijasida 12 yoshli maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasining samaradorligi statistik jihatdan asoslandi.

Tajriba guruhi o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari barcha nazorat testlari bo‘yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqori darajada rivojlandi. Jumladan, 60 metrga yugurish natijalari tajriba guruhida 1,2 soniyaga yaxshilandi va statistik jihatdan ishonchli o‘sish qayd etildi (p<0,05). Turnikda tortilish bo‘yicha tajriba guruhi ko‘rsatkichlari 51,6% ga ortib, nazorat guruhiga nisbatan sezilarli yaxshilanishga erishildi.

Kichik to‘pni uloqtirish bo‘yicha ham tajriba guruhida sezilarli darajada yuqori natijalar qayd etildi (23,3 m dan 34,1 m gacha), va bu o‘sish ishonchli statistika bilan tasdiqlandi ($p<0,05$). Shuningdek, 1000 metrga yugurish orqali aniqlangan chidamlilik sifatida tajriba guruhi o‘quvchilari 20,4% yuqori natijalarni ko‘rsatib, nazorat guruhini sezilarli farq bilan ortda qoldirdilar.

Shunday qilib, pedagogik tajriba davomida qo‘llanilgan maxsus ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi umumiy o‘rta ta’lim maktablarida 12 yoshli o‘quvchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita ekanligi tasdiqlandi. Mazkur tadqiqot natijalari amaliyotga keng joriy etilishi tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Саламов, Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти [Матн]: ўқув қўлланма / Р.С. Саламов. – Тошкент: ITA PRESS, 2014. – 296 б.

2. Мадаминов, Б.Ш. 5-6 синф ўқувчиларига жисмоний тарбия дарсларида табақали-индивидуал ёндашиш [Матн]: пед. фанлари номзоди диссерт. автореф. / Б.Ш. Мадаминов. – Тошкент, 2005. – 166 б.

3. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст]: учебник / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

4. Гончарова, О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш [Матн]: ўқув қўлланма / О.В. Гончарова. – Тошкент, 2015. – 204 б.

5. Ашмарин, В.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник / В.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 284 с.

6. Содиқов, А.Т. I–IV синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида машқлар нагрузкасини меъёрлаш [Матн]: пед. фанлари номзоди диссерт. автореф. / А.Т. Содиқов. – Тошкент, 1997. – 130 б.

7. Бойбобоев, Б.Г. Жисмоний тарбия дарсларида 11–14 ёшли ўғил болалар учун нагрузкани меъёрлаш [Матн]: пед. фанлари номзоди диссерт. автореф. / Б.Г. Бойбобоев. – Тошкент, 1999. – 152 б.

8. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта [Текст]: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 206 с.