



5- 6 SINF O‘QUVCHILARINI YUGURISH VA SAKRASH TEXNIKASINI O‘RGATISHNING SAMARALI USULLARI VA VOSITALARIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Eliboev Uktam Boymuratovich

Navoiy viloyati Konimex tumani sport maktabi direktor o‘rinbosari

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarga yugurish va sakrash texnikasiga o‘rgatish vazifalarni bajarish hamda nazariy bilim, amaliy ko‘nikma va malakalarni shakllantirish bo‘yicha kengroq ma‘lumotlar yoritilgan.*

Shuningdek, 5- 6 sinf o‘quvchilarini yugurish va sakrash texnikasini o‘rgatishning samarali usullari va vositalaridan foydalanish va sport natijalarini oshirishga qaratilgan.

Kalitli so‘zlar: *yugurish, sakrash yuqori intellektual, innovatsion texnologiyalar, strategiya, yuklama, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya dasturi.*

Mazvuning dolzarblig. Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalasiga davlat siyosati darajasida qaralib, undan millat genofondini sog‘lomlashtirish, jismonan va intellektual salohiyatli avlodni tarbiyalashning kafolatli vositasi hamda milliy istiqlol g‘oyalarini targ‘ib qilishda strategik ahamiyatga ega bo‘lgan muhim soha sifatida foydalanilmoqda.

Ma‘lumki, asosiy va eng ommabop sport turlaridan biri bu yengil atletika spor turi hisoblanadi. O‘quvchi-yoshlar o‘rtasida yengil atletikaning yurish, turli masofalarga yugurish va sakrash, uloqtirish hamda ko‘pkurashni rivojlantirish, ularning jismoniy tayyorgarliklarini takomillashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan birga jismoniy tarbiya darslari jarayonini takomillashtirish bo‘yicha bugungi kunda ta‘lim tizimida sezilarli ishlar amalga oshirilmoqda[3,4].

O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda hamma o‘qituvchilar ham yugurish va sakrash elementlarini yetarli darjada o‘zlashtira olmayapti. Shuning uchun yengil atletika sport turini jismoniy tarbiya dars samaradorligini oshirishga katta e‘tibor qaratish kerak. Jumladan, yugurish va sakrash elementlarini o‘rgatish dars sifatini ta‘minlashda turli yondashuvlar asosida dars samaradorligini ta‘minlashga qaratilgan uslublar ishlab chiqish hamda sport natijalarga erishish imkonini beradi.

Shu boisdan ham, umumta‘lim maktablarida yengil atletika sport turini rivojlantirish, ta‘lim olayotgan o‘quvchi - yoshlarning sport turlariga qiziqishini oshirish, bilimi, ko‘nikma va malakalarini mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etmoqda[2].

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda umumta‘lim maktab o‘quvchilarini jismonan rivojlantirishda yugurish va sakrash vositalaridan samarali foydalanishda ilmiy asoslangan innovatsion texnologiyalarni joriy etish zarurati tug‘ilmoqda.

Tadqiqotning maqsadi: 5-6 sinf o‘quvchilarini jismonan rivojlantirishda yugurish va sakrash texnikasiga o‘rgatishning samarali usul hamda vositalarini qo‘llash orqali ularning sport natijalarini oshirishdan iboratdir.



Yugurish va sakrash texnikasiga o'rgatishning asosiy strategik vazifalari etib quyidagilar belgilab olindi:

1. Mavzuga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil etish;

2. 5-6 sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarliklarini aniqlash;

3. 5-6 sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslari jarayonida qo'llanilgan uslublar samaradorligini aniqlash;

4. 5-6 sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali mashg'ulot yuklamalarini ishlab chiqish orqali amaliyotda yuqori natijalarga erishish imkonini oshirish.

Tadqiqotni tashkil qilish va uning uslublari. Tadqiqot ishlari Toshkent shahridagi M.Ulug'bek tumanidagi nomli 5-sonli umuta'lim maktabida 5-6-sinf o'quvchilarning jismoniy tarbiya dars jarayonlarida olib borildi. 5-6 sinf o'quvchilaridan jami 60 nafari tadqiqot va nazorat guruhlariga tanlab olindi. Ularning jismoniy tayyorgarlik darajalari 60 metr masofaga yugurish hamda yugurib kelib uzunlikka sakrash testlari orqali aniqlandi.

Tadqiqot davomida mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyot manbalari o'rganilib, anketa-so'rovnomalari o'tkazildi hamda pedagogik kuzatuvlar va olingan ma'lumotlar matematik-statistik tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. 5-6 sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslari jarayonida jismonan rivojlantirishda yugurish va sakrash texnikasiga o'rgatishda samarali usul va vositalarni qo'llash orqali sport natijalarini oshirish hamda yosh hususiyatlarini, tayyorgarlik darajalarini, sport turining o'ziga xos hususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni samarali tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda o'quvchilarning irodasi va ruhiy tayyorgarligi o'zini g'alabaga bo'lgan ishonchini oshira borishi lozim. Tezlikni rivojlantirishda mashqlarning bajarish sur'ati masofani yugurib o'tishdagi vaqti va shu masofani bosib o'tishida tezlikni his qilishi muhimdir.

5-6 sinf o'quvchilar uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiya dasturidagi yengil atletika bo'limiga kiritilgan qisqa masofaga yugurish texnika asoslarini o'rgatishdan avval ularning jismoniy tayyorgarliklari aniqlandi.

Tadqiqot davomida dastlabki olingan ma'lumotlarga ko'ra o'quvchilarning tezkorlik mashqlarini bajarishga bo'lgan imkoniyatlari (vaqti) yildan yilga 0,2 soniyadan – 0,6 soniyaga kamayib borgani kuzatildi.

60 m. masofaga yugurish testi bo'yicha 5-6 sinf o'g'il va qiz bolalarning ko'rsatgan natijalari o'rganilganda tajriba va nazorat guruhlaridagi o'g'il va qiz bolalar ko'rsatgan natijalar statistik jihatdan ($P > 0,05$) farq qilmadi.

5-6 sinf o'g'il va qiz bolalarning tajriba guruhleri o'rtasida statistik farq bo'lmasada, nazorat guruhleri o'rtasida farq kuzatildi. Ya'ni, 5-sinf o'g'il bolalarda natija 15-16 % ga, qizlarda esa 9,8 % ga pastligi aniqlandi.

Shu bilan birga 5-6 sinf o'g'il va qizlarning tezkorlik bo'yicha tayyorgarlik darajalari umuman juda past ekanligi ma'lum bo'ldi. 5- sinf yoshli o'g'il bolalar “3” baho olish uchun 60 m ga 11,3 soniyada yugurishlari kerak bo'lsa, 6-sinf o'g'il bolalari esa 11,0 soniyada yugurishlari shart edi. Qiz bolalar esa mutanosib ravishda 11,5-11,3 soniya vaqt



ko'rsatishlari zarur bo'ladi. O'g'il va qiz bolalar dastur talablaridan ham past natija ko'rsatishdi. Shu boisdan ham, ushbu o'quvchilarga tegishli tezkorlik mashqlarining hajmini ko'paytirib, tabaqali yondashuv zarurati tug'ildi. Yugurib kelib uzunlikka sakrash uchun dars mashg'ulotlarini o'tkazishda o'quvchilarning yosh imkoniyatlarini, tayyorgarlik darajasining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olib mashg'ulotlar olib borildi.

Pedagogik tajribani o'tkazish jarayonida tajriba guruhida biz tomonimizdan dasturdagi jismoniy mashqlarni o'rgatish va har bir darsning zichligini oshirish, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan dasturdan foydalandik. Nazorat guruhida esa barcha umumta'lim muassasalari uchun ishlab chiqilgan dastur asosida an'anaviy dars uslublari bo'yicha olib borildi.

Asosiy pedagogik tajriba jarayonida o'quvchilar tayyorgarligi qiyosiy baholandi. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash bilan birga harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirishning vosita va uslublari majmuidan foydalanilgan holda tabaqali yondashib individual ta'sir ko'rsatildi. Tadqiqot davomida olingan natijalar dasturdagi mashqlarni o'zlashtirishdagi harakat ko'nikma va malakalarni yaxshilanishiga hamda jismoniy sifatning rivojlanganishiga turtki bo'ldi.

5-6 sinf o'quvchilarda tezkorlikni tarbiyalash jarayonida organizm harakat faoliyatining xilma-xil turlaridagi tezlik tavsifini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarurligi aniqlandi. Tezkorlik sifatining namoyon bo'lishida bir-biriga bog'liq bo'lmagan 3 ta tizim mavjuddir ya'ni (harakat reaksiyasi, harakat sur'ati, ayrim harakatlar tezligi). Bularning har biriga alohida-alohida mashqlar majmui tanlandi va tabaqali tarzda yondashildi.

5-sinf tajriba guruhidagi o'g'il va qiz bolalarda natija 1,8 soniyaga ya'ni, 1,25% ga oshdi, bu esa statistik jihatdan dastlabki natijalardan ($t=5,4$; $P<0,01$) farq kuzatildi. Nazorat guruhlarida esa mutanosib ravishda 1,25 soniya va 1,1 soniyaga (10,0%; 0,5%)ga yaxshilandi ya'ni, statistik jihatdan ($t=3,07$; $P<0,05$) farqga ega.

6-sinf - tajriba guruhlarida mutanosib ravishda o'g'il bolalarda 0,79 soniyaga qizlarda esa 0,85 soniyaga (7,2%, 7,6%)ga o'sdi va statistik jihatdan ($t=3,95$; $4,25$ $P <0,01$) farq borligi aniqlandi. Nazorat guruhlarida esa mutanosib ravishda 0,71 va 0,85 soniyaga (7,2%; 7,9%) yaxshilandi, bu statistik jihatdan ($t=3,55$; $4,25$; $P <0,01$) farq qildi.

Tajriba guruhida o'quvchilarga tezkorlik mashqlarini o'rgatishda biz dam olish oraliqlaridan to'g'ri foydalanishni ya'ni, temperament turlari va hossalarning qo'zg'aluvchanligi unchalik pasayishga ulgurmaydigan qisqa vaqt ichida hamda ikkinchi tomondan, vegetativ funksiyalar ko'rsatkichining ozmi-ko'pmi to'la tiklanish darajasiga qarab mashqlarni takrorlab bordik.

Bunda masofaning uzunligi 30-60 m, bajarish shiddati, dam olish intervallari va takrorlashlar soni hisobga olindi. Ko'rsatkichi o'rtachadan past o'quvchilarga 26-30 m masofada bajarish shiddati oshirildi. Shu sababli olingan natijalar nazorat guruhlariga qaraganda yuqori bo'ldi.

Asosiy pedagogik tajribani o'tkazish jarayonida tajriba guruhida (biz tomondan) dasturdagi jismoniy mashqlarni o'rgatish va har bir darsning zichligini oshirish, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan dasturlardan foydalanildi.



Jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan birga ularda harakat ko'nikma va malakalari takomillashtirildi. Vosita va uslublar majmuidan foydalangan holda tabaqali yondashilib individual ta'sir ko'rsatish orqali ijobiy natijalarga erishildi.

Ayniqsa, bu yoshdagi o'g'il va qiz bolalarning u yoki bu harakat sifatlarining rivojlanish yo'nalishini, qaysi vaqtda ko'proq jadal o'sish namoyon bo'lishini bilish zarur bo'ldi.

Shu bilan birga, bolalarning jinsiy yetilish davrida harakat funksiyalarining rivojlanishiga jismoniy yuklamalarning ta'siri kam o'rganilganligi sababli, biz tajribada yuqoridagilarni hisobga olgan holda, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha o'g'il va qiz bolalarni 3 guruhga bo'lib jismoniy tarbiya darslarini olib bordik (yuqori, o'rtacha, past).

Tajribadan keyingi olingan natijalar o'quvchilarning dasturdagi mashqlarni o'zlashtirishdagi harakat ko'nikma va malakalari yaxshilanganligi hamda jismoniy sifatlarini rivojlanganligi nomoyon bo'ldi.

Ilmiy uslubiy manbalarda ba'zi mualliflarning fikricha, 5-6 sinf o'quvchilarida kuch, tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishi ularning organizmi va mushak-tayanch tizimini biologik tomondan yetilishi yildan-yilga kuch sifatlarining o'sib borishi bilan belgilanadi. Shu boisdan ham, yildan-yilga kuch sifatlarining oshib borishi maqsadga muvofiq ravishda mashqlarni to'g'ri tanlab berilsa, kuch tabiiy rivojlanishidan ko'ra ko'proq o'sishni ko'rsatdi.

Tadqiqot yakunida olingan ma'lumotlarga muvofiq, 5-6 sinf o'quvchilarning tajriba va nazorat guruhlaridagi o'g'il va qiz bolalarda tezkorlik sifatlarini o'sganligi kuzatildi. Tajriba guruhlaridagi 5-6 sinf o'quvchilarda mutanosib ravishda 16 sm ga (10,2%) oshganligi statistik jihatdan farq qildi ($t=5,29$, $P < 0,01$). Nazorat guruhlarida esa 12 sm (7,7%) ga yaxshilanib, statistik jihatdan farq qildi.

5-6 sinf o'quvchilar qizlardan iborat tajriba guruhlarida 24 sm (20%) ga, mutanosib ravishda 14 sm (12,2%) natija yaxshilanib, statistik jihatdan yuqori farqqa ega ($t=8,3$; $P < 0,01$) ekanligi aniqlandi. Nazorat guruhlaridagi o'g'il va qiz bolalarda 13 sm mutanosib ravishda 15 sm (9,7%)ni tashkil etib, statistik jihatdan ($t=5,5$; $P < 0,01$) farq qildi.

Tajribaning ko'rsatishicha, olingan malumotlar jismoniy tomondan sust tayyorgarlikga ega o'quvchilarga o'rtacha yuklama berilganda ularda samaradorlik sezildi.

Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlarga muvofiq quyidagi hulosalarga kelindi:

1. 5-6 sinf o'quvchilarni jismonan rivojlantirishda qisqa masofaga yugurish va yugurib kelib uzunlikka sakrash turlarida umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajalarini yaxshilash bo'yicha yetakchi olimlarimiz tomonidan berilgan fikr va muloxazalarini o'rganish hamda biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqot natijalariga muvofiq tezkorlik sifatini rivojlantirmasdan qisqa masofalarda hamda sakrash vositalarini qo'llashda yaxshi natijalarga erishib bo'lmasligi aniqlandi;

2. Qisqa masofaga yugurish va yugurib kelib uzunlikka sakrashda o'quvchilarning jismoniy tayyorgarliklari tezkorlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish xisobiga oshirib borildi. Ammo umumjismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik yuklamalarini aynan o'quv-mashg'ulot guruhlarining 1-o'quv



yili davomida 60/40% , 2-yili 50/50% nisbatida yuklamalar qo‘llanilib borilsa o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajalari oshib borilishi kuzatildi;

3. Umuta’lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida qisqa masofalarga yugurishda pastgi startdan chiqish, yuqori start, masofada yugurish, marraga yetib kelish fazalarini o‘rgatib borish maqsadga muvofiq bo‘ldi;

4. Tajribadan keyin past darajada rivojlangan o‘quvchilarning natijalari 20% oshdi va o‘rtacha darajaga erishdi. O‘rtacha darajada rivojlangan o‘quvchilarning 35% o‘z ko‘rsatkichi bo‘yicha o‘rtachadan yuqori darajaga ko‘tarildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Boyboboev B.G. Jismoniy tarbiya darslarida 11-14 yoshli o‘g‘il bolalar uchun nagruzkani me‘yorlash.: dis... ped.fan.nom. – T.,... 1999. 152 b.

2. Vilenskiy M. Ya. Fizicheskaya kultura : uchebnik / M.Ya. Vilenskiy, A.G. Gorshkov. — 2-ye izd., ster. — M. : KNORUS, 2016. — 214 s. — (Srednee professionalnoe obrazovanie).

3. Lyax V.I. Koordinatsionnye sposobnosti shkolnikov. Minsk: Polymya, 1989. 160 s.

4. Olimov M.S., To‘xtaboev N.T., Soliev I.R., Ortiqov X.T. /O‘rta va uzoq masofalarga yugurish uslubi. O‘quv qo‘llanma. “Fan va texnologiya”, –T.: 2016. 156 bet.