



YUQORI SINIF O‘QUVCHILARIGA JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIDA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI YURISH VA YUGURISH MASHQLARIDAN SAMARALI FOYDALANISH METODIKASI

Atamuxamedova Nailya Melievna

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati”

kafedrasi dotsenti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada umumiy o‘rta ta’lim maktablarida tahsil oluvchi qizlarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarliklari va funksional xolatlarini o‘rganish natijasida olingan adabiyot manbalari va materiallar ma’lumotlarni taxlil qilish qaratilgan.*

Shu boisdan jismoniy rivojlanishda yugurish va sakrash texnikasini o‘rgatishning samarali usullari va vositalaridan foydalanish orqali yuqori sinf o‘rta maktab o‘quvchilarining sport natijalarini oshirishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: *umumiy o‘rta ta’lim maktablari o‘quvchi qizlari, sog‘lomlashtirish guruxi, sog‘lomlashtiruvchi yurish va yugurish, jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari, jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari.*

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi vaqtda surunkali kasalliklar o‘quvchilar orasida ko‘payish muammosi ortib bormoqda. Bu borada, jismoniy xarakatsizlikka (o‘troq turmush tarzi) qarshi turish ko‘plab kasalliklarning oldini olish uchun asos bo‘lgan va xayotni uzaytirish vositasi bo‘lgan jismoniy faollik ekanligi xech kimga sir emas. Barcha davrdagi olimlar hayot xarakatni talab qiladi, deb bejiz ta’kidlamaganlar [4].

Yugurish inson uchun tabiiy fiziologik qo‘g‘atuvchi bo‘lib, tananing asosiy qismlarida qayta qurishga olib keladi va ularning faoliyatini normallashtiradi. Shifokorlarning fikriga ko‘ra, yugurishning ijobiy ta’siri boshqa jismoniy tarbiya turlariga qaraganda yuqori va bu ta’sir etuvchi universaldir[3].

Bugungi kunda yuqori sinf o‘quvchilarining o‘quv faoliyatiga sarflagan vaqti ancha yuqori, ularning harakat faolligi esa yosh organizmning to‘liq rivojlanishi uchun zarur bo‘lgan biologik standartlarga javob bermaydi [1,2,5].

Shu boisdan, yuqori sinf o‘quvchilarini jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sog‘lomlashtiruvchi yurish va yugurish mashqlaridan samarali foydalanish uslubiyatini ishlab chiqish bugungi kuning dolzarb muammoalaridan biri bo‘lib hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi – Yuqori sinf o‘quvchilariga jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sog‘lomlashtiruvchi yurish va yugurish mashqlaridan samarali foydalanish metodikasini ishlab chiqish va tajribada asoslash.

Tadqiqot ishini tashkil etish. Tadqiqot ishlari 2024 yil sentyabrdan 2025 yil sentyabrgacha bo‘lgan davrda o‘tkazildi. Tadqiqot M.Ulug‘bek tumani 27-sonli umumta’lim maktabi bazasida o‘tkazildi. Unda asosiy sog‘liqni saqlash guruxi (nazorat



guruxi 22 ta) va tayyorgarlik sog‘liqni saqlash guruxi (tadqiqot guruxi 22 ta) 10 -11 sinf qizlari ishtirok etdilar. Pedagogik tajriba jarayonida umumta’lim maktabida taxsil olayotgan 10 - 11 sinf yoshli asosiy va tayyorlov sog‘lomlashtirish guruxlari o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishining boshlang‘ich darajasi, jismoniy tayyorgarligi xamda ularning funksional xolatlari aniqlandi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Umumta’lim maktablarida tahsil oluvchi qizlarning jismoniy rivojlanishlari, jismoniy tayyorgarliklari va funksional xolatlarini o‘rganish natijasida olingan adabiyot manbalari va materiallar ma’lumotlarni taxlil qilish natijasida quyidagilarni aniqlashga imkon berdi:

1. Nazariy va amaliyotda turli xil salomatlik yurishlar va yugurishlar dasturlari mavjud bo‘lib, ularning asosiy qoidalari tayyorgarlik ko‘rmagan o‘quvchilar bilan xaftasiga uchta mashg‘ulot o‘tkazish, salomatlik yurishni rivojlantirishdan boshlash, keyin asta-sekin yugurishni o‘z ichiga oladi. O‘quvchilarda yurak urish tezligi daqiqasiga 150 zarbadan oshmasligi kerak. Majburiy shart esa bu o‘z-o‘zini nazorat qilishdan iboratdir.

2. Jismoniy rivojlanish xususiyatlarini, funksional holatini va jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun biz tajriba o‘tkazdik, unda tayyorgarlik guruxidagi qizlarda o‘rganilgan ko‘rsatkichlar darajasi aniqlandi va asosiy gurux qizlari va ma’lumotlari solishtirildi. Bu tayyorgarlik guruxidagi qizlar tanasi xolatining o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlash va sog‘lomlashtiruvchi yurish va yugurish bilan shug‘ullanish metodologiyasini asosli ravishda yaratish uchun zarurdir.

1-jadval

Tayyorlov va asosiy sog‘liqni saqlash guruxlariga kiruvchi 10-11 sinf o‘quvchi qizlarning jismoniy rivojlanishi ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkichlar	Sog‘lomlashtirish guruhi	O‘rtacha ko‘rsatkich (X±σ)	Eng kichik ko‘rsatkich	Eng yuqori ko‘rsatkich	R
Tananing uzunligi	Tayyorgarlik	163,6±4,7	153	171	>0,05
	Asosiy	164,2±5,2	154	176	
Gavda og‘irligi	Tayyorgarlik	61,1±4,6	56	69	>0,05
	Asosiy	60,4±5,0	53	71	

Olingan ma’lumotlarning ko‘rsatishicha, tayyorgarlik sog‘lomlashtiruvchi guruxidagi qizlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari asosiy guruxdagi qizlardan unchalik farq qilmasligi aniqlandi. Asosiy farqlar esa jismoniy tayyorgarlik va funksional ko‘rsatkichlarida aniqlangan (1-jadval).

Subektlarning jismoniy tayyorgarlik darajasi quyidagi nazorat sinovlari asosida aniqlandi: 100 m yugurish, 500 m yugurish, tik turgan xolda uzunlikka sakrash va 12 daqiqalik Kuper testi (2-jadval).



Tayyorgarlik sog'liqni saqlash guruxidagi qizlarning ko'rsatkichlari pastroq ekanligi aniqlandi, ya'ni: 100 metrga yugurishda 6,2%; 500 m masofada 11,5% ga; uzunlikka sakrashda - 5,3% ga; Kuper testi - asosiy guruxdagi qizlarga qaraganda 12,8% ga oshgan.

2-jadval

Tayyorlov va asosiy salomatlik guruxlariga kiruvchi 10-11 sinf o'quvchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Sog'lomlashtirish guruhi	O'rtacha ko'rsatkich (X±σ)	Eng kichik ko'rsatkich	Eng yuqori ko'rsatkich	R
100 m.ga yugurish (s)	Tayyorgarlik	18,4±1,3	16,8	21,3	>0,05
	Asosiy	17,3±1,4	15,2	18,5	
Gavda og'irligi	Tayyorgarlik	2,4±0,1	2,24	2,56	<0,05
	Asosiy	2,14±0,2	1,56	2,31	
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	Tayyorgarlik	161,2±13	130	177	>0,05
	Asosiy	170,0±12,8	163	185	
Kuper testi (m)	Tayyorgarlik	1666,4±130,8	1430	1840	<0,05
	Asosiy	1893,8±125,2	1620	1780	

Nazorat test mashqlari natijalariga ko'ra, tayyorgarlik sog'lomlashtirish guruxidagi qizlar asosiy guruxdagi tengdoshlariga qaraganda tezkorlik, tezkor-kuch qobiliyatlari va chidamlilikni namoyon bo'lishi ancha past natijaga ega ekanligi aniqlandi. 500 metrga yugurishda va Kuper testida ham chidamlilikning namoyon bo'lishi sezilarli darajada farqlar aniqlandi. Tayyorgarlik guruxidagi qizlarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ishlash xususiyatlari dam olish paytida yurak urish tezligi, ortostatik test, Shtange, Genchi testlari va Rufe indeksi bilan aniqlandi. Olingan natijalar 3-jadvalda keltirilgan.

Guruxlarning dam olish oraliqlarida yurak urish tezligi qiymatlari sezilarli darajada farq qilmadi. Yurak urishi mashqlari asosiy guruxga xosdir, lekin u normal oraliqda (R>0,05) ga teng bo'ldi.

Ma'lumki, ortostatik test yurak-qon tomir tizimlarning ishini tavsiflaydi. Asosiy guruxdagi qizlarda yotgan va tik turgan xolatda yurak urish tezligining farqi 16,3±0,9 zarba/daq, tayyorgarlik guruxida esa 21,6±1,9 zarba/daq, ya'ni 28% ga ko'p ekanligi ma'lum bo'ldi. Qiymatlar sezilarli darajada (R<0,05) tashkil etdi.

**10-11 sinf o'quvchi qizlarning asosiy va tayyorgarlik sog'likni saqlash
guruxlariga mansub funksional xolat ko'rsatkichlari**

Ko'rsatkichlar	Sog'lomlashtirish guruhi	O'rtacha ko'rsatkich ($\bar{X} \pm \sigma$)	Eng kichik ko'rsatkich	Eng yuqori ko'rsatkich	R
YuQCh tinch xolatda (zarba/daq)	Tayyorgarlik	68,2±2,1	65	73	>0,05
	Asosiy	66,3±2,5	60	69	
Ortostatik teshiruv (zarba/daq)	Tayyorgarlik	21,6±1,9	19	22	<0,05
	Asosiy	16,3±0,9	15	19	
Shtange testi(s)	Tayyorgarlik	27,3±1,9	18	32	<0,05
	Asosiy	45,6±2,7	37	59	
Genchi testi(s)	Tayyorgarlik	23,1±2,6	12	31	<0,05
	Asosiy	37,4±1,8	30	45	
Rufe Indeksi (o'lich.birligi)	Tayyorgarlik	11,9±1,3	10	14	<0,05
	Asosiy	9,8±0,9	7	12	

Ortostatik test yurak-qon tomir va avtonom tizimlarning ishini tavsiflaydi. Asosiy guruxdagi qizlarda yotgan va tik turgan xolatda yurak urish tezligining farqi 16,3±0,9 zarba/daq, tayyorgarlik guruxida 21,6±1,9 zarba/daq, ya'ni 28% ga ko'p. Qiymatlar sezilarli darajada ($R < 0,05$).

Guruxlar orasidagi eng katta farqlar gipoksik namunalarda topilgan. Asosiy gurux qizlari nafas olishda 45,6±2,7 s, nafas chiqarishda esa 37,4±1,8 s nafasni ushlab turishga muvaffaq bo'ldilar. Tayyorgarlik guruxida bu ko'rsatkichlar sezilarli darajada yomonroq - 27,3±1,9 va 23,1±2,3 s, bu 50,2 va 47,3% ga yomonroq ($R < 0,05$).

Asosiy gurux qizlarida Rufe indeksi 9,8±1,3ni tashkil etdi, ma'lumotlar 7 dan 12 gacha. Aniqlangan xususiyatlardan kelib chiqib biz jismoniy tayyorgarlikni oshirish va funksional xolatni normallashtirish uchun tayyorgarlik sog'liqni saqlash guruxining 15-17 yoshli qizlari bilan sog'lomlashtiruvchi yurish va yugurishdan foydalanish usulini ishlab chiqdik.

Mashqlar xajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirishga asoslangan sog'lomlashtiruvchi yurish va yugurish metodologiyasini bosqichma-bosqich qo'llash samaradorligi tayyorgarlik sog'lomlashtirish guruxining professional ta'lim muassasalari o'quvchi qizlari uchun o'quv mashg'ulotlarida ishlab chiqilgan va tajriba ravishda tasdiqlangan.



Shuningdek, ishlab chiqilgan metodikadan foydalanish tajriba guruxdagi qizlarning tana vaznini 1,7 kg (2,8%) ga kamaytirishga imkon berganligi aniqlandi, shu bilan birga, nazorat guruhi qizlarida o'zgarishlar aniqlanmadi. Umumiy jismoniy sinovlar natijalariga ko'ra, o'rganish davrida tajriba gurux qizlari 100 metrga yugurishda o'z natijalarini 0,8 s (4,4%), 500 m -17 s masofaga yaxshilanganligi aniqlandi (7,3%, tik turgan joydan uzunlikka sakrashda -13,2 m (7,9%) va Kuper testida -139,9 m (8,1%).

Shu bilan birga, nazorat guruxining qizlari 100 metrga yugurishda, 500 metrga yugurishda - 2 s (0,8%), sakrash -2,6 sm (1,6%), Kuper testida o'zgarishlarni ko'rsatmadi 13 ,2 m (0,8%). Ko'rsatkichlarning eng yuqori o'sish sur'atlari funksional xolatda qayd etilgan - tajriba guruxidagi qizlarda nafas olish paytida nafasni ushlab turish vaqti sezilarli darajada oshdi (mutlaq o'sish -10,7 s, nisbiy -39,9%) va o'rtacha (8,7 s va mos ravishda 31,1%). Nazorat guruxidagi qizlarda -1,1 s (3,9%) va 0,3 s (1,2%). Yurak urishi tezligi va ortostatik test natijalari guruxlar o'rtasida sezilarli farq qilmadi.

XULOSA

Pedagogik tajriba natijalariga ko'ra, yuqori sinf o'quvchi qizlarida ishlab chiqilgan sog'lomlashtiruvchi yurish va yugurish metodologiyasining samaradorligi ko'rsatildi.

Keng qamrovli tadqiqotlar umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchi qizlari o'rtasida jismoniy tayyorgarlikning o'sishi, tana vaznining tarkibi sezilarli darajada o'zgargani, shuningdek, ishtirok etganlarning yurak-qon tomir tizimining funksional xolatida ijobiy dinamika va ularning umumiy yaxshilanishi aniqlandi. Somatik salomatlik darajalari yaxshilandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. /Darslik. Toshkent, 2005.- 428 b.
2. Pashin, A. A. Monitoring fizicheskogo razvitiya, fizicheskoy i funktsionalnoy podgotovlennosti uchashcheyasya molodeji: ucheb. posobie / Izd-vo PGU, 2015. – 142 s.
3. Rubanovich V.B. Osnovy vrachebnogo kontrolya pri zanyatiyax fizicheskoy kulturoy: ucheb. posobie dlya sred. prof. obr. – 3-ye izd., ispr. i dop. – M.: Yurayt, 2019. – 253 s.
4. Kircher Glenn Fishburn Graham J. Physical Education for Elementary School Children. Ninth Edition. - New York, 2008. - 435 p.