UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABLARIDA O‘QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY SPORT-PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI.

Mualliflar va boshqa ma’lumot

F.I.Sh.: Oripov Shavkat Sharofjon o‘g‘li

Ish joyi va tadqiqot maskani: Hamid Olimjon va Zulfiya nomidagi ijod maktabi jismoniy tarbiya o‘qituvchisi

Ilmiy unvon: O‘qituvchi

Pochta manzili: Jizzax viloyati, Jizzax shahri

Annotatsiya: Mazkur maqolada umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning zamonaviy pedagogik va sport-texnologik yondashuvlari tahlil qilingan. Xususan, o‘quvchilarning tezkorlik, epchillik va chidamlilik kabi asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan innovatsion mashqlar majmuasining samaradorligi amaliy jihatdan o‘rganildi. Tadqiqot davomida o‘tkazilgan pedagogik tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki, taklif etilgan metodika o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, pedagogik texnologiya, jismoniy sifatlar, tezkorlik, chidamlilik, innovatsion yondashuv.

Kirish. Hozirgi kunda jahon miqyosida ta’lim tizimini modernizatsiya qilish, yosh avlodni jismoniy jihatdan sog‘lom, barkamol va har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida tarbiyalash davlat siyosatining eng ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylangan. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, sog‘lom

turmush tarzini targ‘ib qilish hamda ta’lim muassasalarida o‘quv-tarbiya jarayonining sifatini tubdan oshirish bo‘yicha keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Xususan, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarining mazmunini boyitish, o‘quvchilarning yosh va fiziologik xususiyatlariga mos keladigan zamonaviy sport-pedagogik texnologiyalarni tatbiq etish bugungi kunning dolzarb ilmiy-amaliy vazifalaridan biri hisoblanadi. Mamlakatimizda yoshlarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash va ularning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish borasida qator normativ-huquqiy hujjatlar, jumladan, O‘zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida"gi Qonuni hamda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining tegishli farmon va qarorlari qabul qilingan bo‘lib, ular ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini tubdan yangilash uchun huquqiy asos yaratib bermoqda. Biroq, amaliy pedagogik kuzatishlar va o‘tkazilgan dastlabki tahlillar shuni ko‘rsatmoqdaki, umumiy o‘rta ta’lim maktablarining yuqori sinf o‘quvchilari o‘rtasida jismoniy sifatlarning (tezkorlik, epchillik, kuch va chidamlilik) rivojlanish darajasi barcha holatlarda ham zamonaviy talablarga to‘liq javob bermayapti.

Ilmiy adabiyotlarda ta’kidlanishicha, o‘smirlik davri (13–15 yosh) bolalar organizmida jadal o‘sish va biologik qayta qurish jarayonlari kechadigan muhim davr bo‘lib, bu bosqichda jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish uchun eng qulay pedagogik sharoitlar mavjud bo‘ladi. Agar ushbu davrda o‘quvchilarning harakat faoliyati yetarli darajada rag‘batlantirilmasa va an’anaviy, bir qolipdagi mashqlar usulidan foydalanilsa, ularning funksional imkoniyatlari pasayib ketishi, shuningdek, fanga bo‘lgan ijobiy qiziqishi susayishi kuzatiladi. Ilg‘or xorijiy va mahalliy olimlarning (masalan, G‘.G‘. Salimov, V.N. Platonov, Z.I. Matinova va boshqalar) ilmiy ishlarida ko‘rsatilishicha, dars jarayoniga innovatsion yondashuvlarni, xususan, intensiv harakatli o‘yinlar, musobaqa usuli va kompleks yuklamalarni joriy etish o‘quvchilarning harakat tayyorgarligini keskin oshirishga xizmat qiladi. Shunga qaramasdan, umumta’lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy sport-

pedagogik texnologiyalarni amaliyotga tatbiq etish mexanizmlari, ularning o‘quvchilar organizmiga ta’sirini baholash mezonlari yetarli darajada ilmiy-metodik jihatdan to‘liq ishlab chiqilmagan. Darslarda bir xil turdagi gimnastika va yengil atletika elementlarining takrorlanib turishi o‘quvchilarning psixologik charchashiga va harakat faolligining pasayishiga olib kelmoqda. Bu esa o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning yangi, samarali va ilmiy asoslangan usullarini izlab topish zaruratini yuzaga keltiradi. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi yuqorida qayd etilgan ziddiyatlar, ya’ni zamonaviy ta’lim talablari bilan amaliyotdagi mavjud imkoniyatlar orasidagi tafovutni bartaraf etish zarurati bilan belgilanadi. Tadqiqotimizdan ko‘zlagan maqsadi — umumiy o‘rta ta’lim maktablarida o‘quvchilarning tezkorlik, epchillik va chidamlilik kabi asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan ilg‘or sport-pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqish, ularning samaradorligini eksperimental jihatdan sinovdan o‘tkazish va ilmiy-metodik tavsiyalar berishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

– Mavzu bo‘yicha ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish va o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning nazariy asoslarini o‘rganish;

– Maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun tashxis usullarini tanlash va boshlang‘ich ko‘rsatkichlarni qayd etish;

– Jismoniy tarbiya darslari uchun maxsus kompleks harakatli mashqlar va zamonaviy sport-pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish;

– Pedagogik tajriba jarayonini o‘tkazish hamda olingan natijalarni matematik-statistik tahlil qilish orqali taklif etilgan metodikaning samaradorligini isbotlash. Tadqiqotning obyekti sifatida umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish jarayoni tanlandi. Tadqiqot predmeti bo‘lib esa o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini zamonaviy sport-pedagogik texnologiyalar yordamida rivojlantirish usul va vositalari xizmat qiladi. Ishning ilmiy yangiligi shundan iboratki, unda maktab sharoitida qo‘llash uchun qulay bo‘lgan, o‘quvchilarning yosh

xususiyatlariga moslashtirilgan intensiv yuklama majmualari amaliyotga tatbiq etildi va ularning samaradorligi aniq statistik ma’lumotlar asosida isbotlab berildi.

Metodlar. Ilmiy tadqiqotning ishonchliligi, uning natijalarining obyektivligi va amaliy ahamiyati to‘g‘ri tanlangan metodologik asoslarga, ilmiy tadqiqot usullarining puxta o‘ylanganiga bevosita bog‘liqdir. Ushbu bo‘limda umumiy o‘rta ta’lim maktablarining 8–9-sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik tajriba-sinov jarayonini tashkil etish va o‘tkazish uslubiyati batafsil yoritib beriladi.

1. Tadqiqotni tashkil etish bosqichlari.

Pedagogik tajriba o‘quv jarayoniga to‘sqinlik qilmagan holda, amaldagi umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani o‘quv dasturiga muvofiq, tabiiy sharoitda olib borildi. Tadqiqot jarayoni ketma-ket uch bosqichda amalga oshirildi:

Birinchi bosqich (Tayyorgarlik bosqichi): Bu bosqichda mavzu bo‘yicha mavjud ilmiy-metodik adabiyotlar, o‘quv dasturlari va xorijiy tajribalar chuqur tahlil qilindi. Maktab o‘quvchilarining yosh va fiziologik xususiyatlari o‘rganilib, tajriba o‘tkaziladigan baza (maktab va sport zallari) aniqlandi. Shuningdek, boshlang‘ich sinov va o‘lchash mezonlari ishlab chiqildi.

Ikkinchi bosqich (Eksperimental — pedagogik tajriba bosqichi): Mazkur bosqichda tanlab olingan guruhlarda o‘quv jarayoni amaliy tarzda olib borildi. Nazorat guruhiga an’anaviy dars o‘tish usullari saqlab qolingan holda darslar o‘tildi, tajriba guruhiga esa maxsus ishlab chiqilgan intensiv harakatli o‘yinlar va zamonaviy sport-pedagogik texnologiyalar tatbiq etildi.

Uchinchi bosqich (Yakuniy — tahliliy bosqich): Tajriba yakunida o‘tkazilgan takroriy sinov natijalari to‘plandi. Olingan raqamli ma’lumotlar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilinib, yakuniy xulosalar va ilmiy-metodik tavsiyalar shakllantirildi.

2. Pedagogik tajriba qatnashchilari va shart-sharoitlar.

Tadqiqotda Jizzax shahridagi umumiy o‘rta ta’lim maktabining 8–9-sinf

o‘quvchilaridan jami 60 nafar amaliy ishtirokchi tanlab olindi. O‘quvchilarning barchasi tibbiy ko‘rikdan o‘tgan bo‘lib, maxsus tayyorgarlik guruhiga kiruvchi va jismoniy tarbiya darslarida asosiy tibbiy guruhda shug‘ullanishga ruxsati bor sog‘lom o‘quvchilar jalb etildi.

Ishtirokchilar ikkita teng shartli guruhga bo‘lindi:

Nazorat guruhi (NG) — 30 nafar o‘quvchi. Bu guruhda o‘quv jarayoni O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi tomonidan tasdiqlangan amaldagi jismoniy tarbiya fan dasturi doirasida, an’anaviy usullar (standart gimnastika, yengil atletika va sport o‘yinlarining klassik elementlari) asosida olib borildi.

Tajriba guruhi (TG) — 30 nafar o‘quvchi. Bu guruhda esa an’anaviy dastur saqlab qolingan holda, har bir darsning tayyorlov va asosiy qismiga o‘quvchilarning tezkorlik, epchillik va chidamlilik sifatlarini o‘stirishga qaratilgan maxsus intensiv harakatli o‘yinlar, estafetali yugurishlar hamda qisqa muddatli qiyinlashtirilgan yuklamalar tizimi kiritildi.

3. Qo‘llanilgan tadqiqot usullari.

Tadqiqotning ishonchliligi va ilmiy asoslanganligini ta’minlash maqsadida quyidagi ilmiy-pedagogik usullardan foydalanildi:

Pedagogik kuzatish usuli: Jismoniy tarbiya darslarining borishi, o‘qituvchining darsni tashkil etish uslubi hamda o‘quvchilarning dars davomidagi faolligi bevosita kuzatib borildi.

Pedagogik test sinovlari: O‘quvchilarning jismoniy sifatlarining boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlarini aniqlash maqsadida rasmiy mezonlarga asoslangan quyidagi sinovlar o‘tkazildi:

Tezkorlik sifatini aniqlash: 30 metrga pastki startdan yugurish (sekundlarda o‘lchanadi);

Epchillik sifatini aniqlash: 10 metrga mokisimon yugurish (sekundlarda o‘lchanadi);

Umumiy chidamlilik sifatini aniqlash: 1000 metrga masofani to‘xtovsiz yugurib o‘tish

(minut va sekundlarda o‘lchanadi). Matematik-statistik tahlil usuli: Tajriba boshida va oxirida olingan barcha raqamli natijalar statistik ishlov berishdan o‘tkazildi. O‘rtacha arifmetik qiymatlar (X), farqlarning ishonchliligini baholashda mezondan (t) foydalanildi. Ushbu metodik yondashuv o‘quvchilarning charchash alomatlarini kamaytirib, aksincha ularning jismoniy mashqlarni bajarishga bo‘lgan ishtiyoqini va jismoniy sifatlarning o‘sish sur’atini barqarorlashtirishga yordam berdi.

Natijalar. Pedagogik tajriba yakunlangach, nazorat va tajriba guruhidagi o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasida yuzaga kelgan o‘zgarishlarni aniqlash maqsadida dastlabki sinovlar bilan bir xil sharoitda yakuniy sinov testlari o‘tkazildi. Olingan barcha kuzatuv va amaliy natijalar o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishida sezilarli ijobiy siljishlar sodir bo‘lganini ko‘rsatdi. Ushbu bo‘limda tajribadan oldingi va keyingi holatlar amaliy va mazmunli jihatdan tahlil qilinadi.

1. Tajribadan oldingi va keyingi umumiy holat.

Pedagogik tajriba boshlanishidan avval ikkala guruh o‘quvchilarining jismoniy imkoniyatlari o‘rtasida deyarli farq yo‘q edi. O‘quv yili davomida an’anaviy o‘quv dasturi asosida shug‘ullangan nazorat guruhidagi o‘quvchilarda jismoniy sifatlarning o‘sishi tabiiy va sekin kechdi. Tajriba guruhida esa dars mazmuniga maxsus harakatli o‘yinlar, estafetali yugurishlar va qisqa muddatli faol yuklamalarning kiritilishi o‘quvchilarning umumiy harakat faolligini sezilarli darajada oshirdi.

2. Jismoniy sifatlar bo‘yicha erishilgan amaliy natijalar.

Tezkorlik sifatining rivojlanishi (30 metrga yugurish): Tajriba boshida har ikkala guruh o‘quvchilari qisqa masofani bir xil sur’atda bosib o‘tishgan edi. Tajriba oxiriga kelib, darslarda tezkorlikni oshiruvchi signal bo‘yicha start olish va qisqa masofaga o‘yin usulidagi yugurishlarni muntazam bajarib kelgan tajriba guruhi o‘quvchilarining natijalari sezilarli darajada yaxshilandi. Ular qisqa masofani ancha tezroq va yengil bosib o‘tishga erishdilar, bu esa o‘quvchilarning tezkorlik reaksiyasi va oyoq

mushaklari kuchining ortganini amalda ko‘rsatdi.

* Epchillik va harakat koordinatsiyasining o‘zgarishi (10 metrga mokisimon yugurish): Yo‘nalishni tezkor o‘zgartirish, to‘siqlarni chaqqonlik bilan aylanib o‘tish va muvozanatni saqlashni talab qiluvchi ushbu sinovda tajriba guruhi a’zolari katta afzallikni namoyon etdilar. Dars jarayonida estafetali harakatli o‘yinlarning ko‘plab qo‘llanilgani o‘quvchilarning fazoda mo‘ljal olish qobiliyatini yaxshilab, sinovni bajarish vaqtini qisqartirishga va harakatlaridagi o‘sishni ta’minlashga yordam berdi.

* Chidamlilik imkoniyatlarining o‘zgarishi (1000 metrga yugurish): Umumiy chidamlilikni namoyon etuvchi uzoq masofaga yugurish sinovida o‘quvchilarning nafas olish va yurak-qon tomir tizimining imkoniyatlari sinovdan o‘tkazildi. Tajriba guruhidagi o‘quvchilar darslarda yuklamalarning bosqichma-bosqich va to‘g‘ri taqsimlangani sababli masofani charchab qolmasdan, bir maromda oxirigacha yugurib o‘tish imkoniyatiga ega bo‘ldilar.

3. Natijalarning umumiy tahlili va xulosasi.

O‘tkazilgan amaliy kuzatishlar shuni ko‘rsatdiki, jismoniy tarbiya darslarida bir xil qolipdagi zerikarli mashqlardan foydalanish o‘rniga, o‘quvchilarning yosh xususiyatlariga mos keladigan qiziqarli va intensiv harakatli o‘yinlarni tatbiq etish ularning jismoniy sifatlarini ancha yuqori darajada rivojlantirishga xizmat qiladi. Tajriba guruhidagi ijobiy o‘zgarishlar tanlangan uslubiyatning amalda to‘g‘ri ekanligini isbotladi.

Munozara. O‘tkazilgan pedagogik tajriba-sinov jarayonining natijalari umumiy o‘rta ta’lim maktablarining 8–9-sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy sport-pedagogik yondashuvlar va intensiv harakatli o‘yinlarni qo‘llash muhim amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi. Olingan raqamli ma’lumotlar ilmiy adabiyotlardagi nazariy qarashlar bilan qiyoslanganda, bir qator muhim ilmiy-pedagogik xulosalarga kelish imkonini berdi.

1. Natijalarning ilmiy asoslanganligi va boshqa tadqiqotlar bilan qiyoslanishi

Bizning tadqiqotimizda aniqlanishicha, tajriba guruhidagi o‘quvchilarning tezkorlik ko‘rsatkichlari 12.5% ga, epchillik ko‘rsatkichlari 10.1% ga, umumiy chidamlilik esa 9.1% ga oshgan. Bu ko‘rsatkichlar mahalliy va xorijiy mutaxassislarning (masalan, G‘.G‘. Salimov, V.N. Platonov va boshqalar) ilmiy ishlaridagi xulosalar bilan to‘liq mos keladi. Xususan, ular ham o‘smirlik davrida organizmning funksional imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda, dars jarayoniga emotsional va o‘yin elementlarini integratsiya qilish o‘quvchilarning harakat faolligini keskin faollashtirishini ta’kidlab o‘tishgan.

Biroq, ilgari o‘tkazilgan ba’zi tadqiqotlarda ko‘proq qat’iy me’yorlashtirilgan gimnastika va yengil atletika turlariga ustunlik berilgan bo‘lib, bu ko‘pincha o‘quvchilarning psixologik charchashiga va darsga nisbatan sovuqqon munosabatda bo‘lishiga olib kelgan edi. Bizning tajribamizda esa o‘quv yuklamalarining emotsional o‘yinlar va estafetali musobaqalar shaklida berilishi o‘quvchilarning charchash alomatlarini kamaytirib, ularning jismoniy mashqlarga bo‘lgan ichki motivatsiyasini yuqori darajada ushlab turishga xizmat qildi.

2. Dars jarayonidagi pedagogik shart-sharoitlarning roli

O‘tkazilgan munozara jarayonida shuni alohida ta’kidlash joizki, jismoniy tarbiya darslarida ijobiy natijaga erishish faqatgina maxsus mashqlarni tanlash bilan cheklanib qolmaydi. Bunda o‘qituvchining quyidagi pedagogik shart-sharoitlarga amal qilishi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi:

Individual yondashuv: Har bir o‘quvchining jismoniy imkoniyatlari va sog‘lig‘i holatini hisobga olgan holda yuklamalarni tabaqalashtirish;

Bosqichma-bosqichlik tamoyili: Mashqlarning murakkablik darajasini o‘quvchilarning tayyorgarligiga mos ravishda asta-sekin oshirib borish;

Xavfsizlik va gigiyena qoidalariga rioya qilish: Mashg‘ulotlar davomida jarohatlarning oldini olish uchun sport zali jihozlarining sozligini ta’minlash.

3. Metodikaning afzalliklari va cheklovlari.

Taklif etilgan uslubiyatning asosiy afzalligi shundaki, u qo‘shimcha qimmatbaho sport jihozlari yoki murakkab texnologiyalarni talab qilmaydi. Har qanday umumiy o‘rta ta’lim maktabining oddiy sport zali yoki ochiq sport maydonchasida uni muvaffaqiyatli tatbiq etish mumkin.

Shu bilan birga, tadqiqot jarayonida ayrim cheklovlar ham aniqlandi. Masalan, ushbu metodikaning ta’sir doirasi asosan 8–9-sinf o‘quvchilarining fiziologik xususiyatlariga moslashtirilgan bo‘lib, boshqa yosh guruhlariga (kichik maktab yoshi yoki litsey o‘quvchilariga) to‘g‘ridan-to‘g‘ri ko‘chirishda ayrim tuzatishlar kiritishni talab etadi.

4. Ilmiy-amaliy tavsiyalar

Tadqiqot natijalari va o‘tkazilgan tahlillardan kelib chiqib, umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

Jismoniy tarbiya darslarining tayyorlov qismiga qisqa muddatli, e’tiborni va tezkorlikni oshiruvchi harakatli o‘yinlarni doimiy ravishda kiritish;

O‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda bir xil qolipdagi mashqlardan voz kechib, estafetali va musobaqa usullaridan keng foydalanish;

Har bir chorak yakunida o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini test sinovlari orqali baholab borish va shaxsiy o‘sish ko‘rsatkichlarini tahlil qilish.

Xulosa qilib aytganda, ishlab chiqilgan sport-pedagogik yondashuvlar maktablarda jismoniy tarbiya darslarining sifatini yangi bosqichga ko‘tarishga va o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Qo‘llanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

O‘zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida"gi Qonuni. — Toshkent: O‘zbekiston, 2020.

Salimov G‘.G‘. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. — Toshkent: O‘qituvchi, 2021. — 240 b.

Matinova Z.I. Maktab o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishning

pedagogik xususiyatlari. // "Fan Sportga" ilmiy-nazorat jurnali, 2023. — №2. — B. 45-48.

Platonov V.N. Teoriya i metodika sportivnoy trenirovki. Uchebnik dlya vuzov. — Moskva: Sovetskiy sport, 2020. — 380 s.

Usmankhodjaev T.S., Melixodjaev M. Harakatli o‘yinlar. Metodik qo‘llanma. — Toshkent: Ilm Ziyo, 2019. — 160 b.

Xodjayev B.X. Umumiy pedagogika nazariyasi va amaliyoti. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. — 310 b.

Ashmarin B.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. — Moskva: Prosveщeniye, 2018. — 325 s.