5–7-SINF QIZLARIDA HARAKAT TEZLIGI, SAKRASH VA FAZOVIY MO‘LJAL OLISH KO‘RSATKICHLARINING YOSH DINAMIKASI

Jismoniy madaniyat va Sport faoliyati fakulteti Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o'qituvchisi
Xaydarov Boxodir Yursinboyevich

Annotatsiya. Maqolada 5–7-sinf qizlarida harakat tezligi, sakrash va fazoviy mo‘ljal olish bilan bog‘liq dastlabki motor ko‘rsatkichlar tahlil qilindi. Tadqiqot materialida 5-, 6- va 7-sinf guruhlarida n=62 dan foydalanilgan hamda o‘rtacha qiymat, o‘rtacha xato, standart og‘ish, variatsiya koeffitsiyenti va Student t-mezoni ko‘rsatkichlari keltirilgan. 5–6-sinfda arqonda 1 daqiqa sakrash 68,6 martadan 76,1 martaga, 30 soniyada o‘tirib-turish 16,7 martadan 22,9 martaga, qo‘llarni bukib-yozish 10,0 martadan 11,7 martaga va “+” belgisi atrofida sakrash 29,4 martadan 32,3 martaga oshgan. 6–7-sinfda arqonda sakrash 76,1 dan 90,6 martaga, qo‘llarni bukib-yozish 11,7 dan 15,0 martaga, joyida sakrab muvozanatni saqlash 28,0 dan 30,9 martaga va “+” belgisi atrofida sakrash 32,3 dan 34,4 martaga oshgan. Shu bilan birga, ayrim start testlarida manbada yosh dinamikasiga zid qiymatlar qayd etilgan va ular qayta tekshirilishi zarurligi ko‘rsatilgan; mazkur testlar yakuniy xulosalarga kiritilmadi.

Kalit so‘zlar: harakat tezligi, sakrash, fazoviy mo‘ljal, koordinatsion qobiliyatlar, 5–7-sinf qizlari, motor testlar, Student t-mezoni.

Kirish. Harakat tezligi, sakrash qobiliyati va fazoda mo‘ljal olish koordinatsion tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liq tarkibiy qismlaridir. Ular o‘quvchining tezkor harakatlanishi, yo‘nalishni o‘zgartirishi, muvozanatni saqlashi va murakkab harakatlarni boshqarishiga xizmat qiladi.

Materiallar va metodlar. Manbada 5-, 6- va 7-sinf qizlari uchun n=62 guruhlar berilgan. Harakat tayyorgarligini baholash uchun arqonda 1 daqiqa sakrash, 30 soniyada o‘tirib-turish, 30 soniyada tizzalarni ko‘tarib sakrash, 10 m ga turli boshlang‘ich holatlardan start, qo‘llarni bukib-yozish, “+” belgisi atrofida 30 soniyada sakrash va joyida sakrab muvozanatni saqlash kabi testlar qo‘llangan.

Har bir ko‘rsatkich bo‘yicha $\bar{X}$, ±m, σ va V (%) hisoblangan hamda sinflararo farq Student t-mezoni yordamida baholangan. Manbada ayrim 10 m start testlarining 7-sinf qiymatlari yosh dinamikasiga zid deb qayd etilgan; shu sababli ular ehtiyotkorlik bilan talqin qilindi va yakuniy asosiy xulosalarga kiritilmadi.

Natijalar. 5–6-sinf taqqoslashida arqonda 1 daqiqa sakrash 68,6 dan 76,1 martaga oshgan ($t=2,71$; $P<0,01$). 30 soniyada o‘tirib-turish 16,7 dan 22,9 martaga ($t=6,16$; $P<0,001$), qo‘llarni bukib-yozish 10,0 dan 11,7 martaga ($t=2,55$; $P<0,05$), “+” belgisi atrofida sakrash 29,4 dan 32,3 martaga ($t=2,80$; $P<0,01$) oshgan. 6–7-sinfda arqonda 1 daqiqa sakrash 76,1 dan 90,6 martaga oshib, $t=5,25$; $P<0,001$ natija qayd etilgan. Qo‘llarni bukib-yozish 11,7 dan 15,0 martaga ($t=4,62$; $P<0,001$), joyida sakrab muvozanatni saqlash 28,0 dan 30,9 martaga ($t=2,74$; $P<0,01$), “+” belgisi atrofida sakrash 32,3 dan 34,4 martaga ($t=2,11$; $P<0,05$) oshgan. 30 soniyada o‘tirib-turish 6- va 7-sinfda deyarli teng bo‘lib, 22,9 va 22,3 martani tashkil etgan ($P>0,05$). 5–7-sinf oralig‘ida ishonchli ma’lumot mavjud bo‘lgan yettita testdan beshtasida 32,2 foizgacha bo‘lgan ishonchli o‘sish qayd etilgan. Variatsiya koeffitsiyenti yuqori sinfga kelib ayrim testlarda pasaygan: arqonda sakrashda 26,2 foizdan 19,5 foizgacha, tizza ko‘tarib sakrashda 24,7 foizdan 18,2 foizgacha, “+” belgisi atrofida sakrashda 21,5 foizdan 16,1 foizgacha. Qo‘llarni bukib-yozish kabi kuch talab qiluvchi testlarda esa individual tafovutlar yuqoriroq saqlangan. Manbada 30 soniyada tizzalarni ko‘tarib sakrashning 5-sinf natijasi 40,9 marta, 6-sinf natijasi 22,3 marta sifatida keltirilgan; bu yosh dinamikasiga zid ko‘rinadi va muallif tomonidan test sharti yoki bayonnomani qayta tekshirish zarurligi qayd etilgan. Shuningdek, 10 m ga teskari start va o‘tirgan holatdan startning

7-sinf qiymatlari 6-sinfga nisbatan yomonlashgan. Ilmiy maqolada bunday qiymatlar tasdiqlanmaguncha ularni asosiy pedagogik xulosaga aylantirmaslik lozim.

Muhokama. Ko‘pchilik sakrash va kuch-koordinatsion testlarida yosh o‘tishi bilan ijobiy dinamika kuzatilgan. Bu koordinatsion tayyorgarlikning rivojlanishida takroriy, yoshga mos va murakkablik darajasi boshqariladigan topshiriqlarning ahamiyatini ko‘rsatadi. Arqonda sakrash, “+” belgisi bo‘yicha sakrash va muvozanatni saqlash testlaridagi natijalar koordinatsiyaning ritm, tezkor qayta tashkil etish va muvozanat komponentlarini birgalikda nazorat qilish imkonini beradi. 11–13 yoshli qizlarda koordinatsiyani ko‘p o‘lchovli statistik yondashuv bilan baholash bo‘yicha tadqiqotlar ham turli motor testlarning yoshga xos informativligini ko‘rsatadi. Shu sababli qishloq maktablari sharoitida koordinatsion tayyorgarlikni nazorat qilishda oddiy, takrorlanadigan va o‘lchash imkoniyati yuqori testlar majmuasidan foydalanish maqsadga muvofiq.

Xulosa. 5–7-sinf qizlarida ishonchli ma’lumotlar mavjud bo‘lgan testlarning katta qismida yosh o‘tishi bilan ijobiy dinamika kuzatildi. Eng barqaror o‘sish arqonda sakrash, qo‘llarni bukib-yozish, joyida sakrab muvozanatni saqlash va “+” belgisi atrofida sakrash testlarida qayd etildi.

Yakuniy maqola va dissertatsiya jadvaliga kiritishdan oldin manbada yosh dinamikasiga zid deb ko‘rsatilgan test qiymatlari birlamchi bayonnoma bilan tekshirilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasi. OAK Rayosatining 2024-yil 30-martdagi 352/4-son qarori. Rasmiy OAK materiali.

2. O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasi. Ilmiy maqolalarga qo‘yiladigan talablar: muammo qo‘yilishi, nazariy-metodologik va uslubiy puxtalik, manbalar ishonchliligi, xulosa va tavsiyalarning asoslanganligi.