QIZLARNI JISMONIY TAYYORGARLIK KO‘RSATKICHLARI TAHLILI

G‘ofurov Azizbek Umarjonovich
Jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi professori
ps.f.d.(DSc)
Qamchibekova Nafisaxon Rasuljon qizi
1-kurs magistr
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya

Talaba qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish maqsadida Farg‘ona davlat universiteti sport zalida tajriba-sinov maydoni tashkil qilindi.

Kalit so‘z

Jismoniy tayyorlash, funksional imkoniyatlari, jismoniy sifatlar kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik.

Dunyoda ta’lim tizimi rivojlanishining yangi vazifalari jamiyat rivojlanishining har bir yangi bosqichiga mos keladi. Jahonning ko‘pgina mamlakatlarida maktabgacha ta’lim tizimida jismoniy tarbiya darslari, umumta’lim maktablaridagi jismoniy tarbiya va sport faoliyati bolalar salomatligini saqlash va mustahkamlash hamda jismoniy tayyorgarligini oshirishda zarur ehtiyojga aylanmagan. Jismoniy tarbiya bo‘yicha ta’lim tizimini takomillashtirishning asosiy vazifalaridan biri ta’lim jarayonini bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi holatiga muvofiq holda tashkil qilish hisoblanadi. Shu tufayli ham, ta’lim sifatini oshirish butun dunyo hamjamiyati uchun eng dolzarb muammolardan biri bo‘lib qolmoqda. Ushbu muammoning hal etilishi ta’lim mazmunini modernizasiyalash, ta’lim jarayonini tashkil qilishda pedagogik texnologiyalarni optimallashtirish bilan bog‘liq.

Jahonda maktabgacha ta’lim bo‘g‘inidan maktabga o‘qishga o‘tish bosqichida jismoniy tarbiya tizimining dasturiy - me’yoriy asoslarini ishlab chiqish va takomillashtirishga doir bir qator ilmiy tadqiqotlar mavjud, ammo ushbu muammolarga majmuaviy yondashilgan tadqiqotlar o‘tkazilmagan. Bolalarning pedagogik xususiyatlarini hisobga olgan holda bazaviy jismoniy sifatlarni tizimli yondashuvlar asosida rivojlantirishga yo‘naltirilgan ilmiy izlanishlar o‘tkazish bilan bir qatorda, maktabgacha ta’limni tobora murakkablashib borayotgan texnogen tizimi hamda jismoniy tarbiya jarayoni tomonidan qo‘yilayotgan zamonaviy talablarni ham e’tiborga olish dolzarbligicha qolmoqda.

Mamlakatimiz rivojlanishining yangi bosqichida aholi, ayniqsa, bolalar va o‘quvchi yoshlarning sport bilan ommaviy shug‘ullanishlarini, faol dam olish shakllaridan foydalanishlarini ta’minlovchi amaliy chora-tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirilmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, sog‘lom avlodni tarbiyalash respublikamizda davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishiga aylangan, “...butun ta’lim tizimining eng muhim vazifasi – yosh avlodga puxta ta’lim berish, ularni jismoniy va ma’naviy yetuk insonlar etib tarbiyalashdan iboratdir”. Maktabgacha ta’lim muassasalari tarbiyalanuvchilarini kelajakda maktab bo‘g‘inida ta’lim olishga tayyorlash har bir bola hayotida mas’uliyatli bosqich hisoblanadi. Ta’lim olishning yangi shakllari va sharoitlari, o‘quv yuklamasi umumiy hajmining kattaligi, yangi kun tartibiga moslashish, o‘rganilayotgan materialning yangiligi va murakkabligi, berilayotgan vazifalar va topshiriqlarni bajarish zarurligi bolalar organizmining funksional va psixologik holatlariga yuqori talablar qo‘yadi. Ma’lumki, umumta’lim maktablaridagi jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish ishlari ayniqsa boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida to‘planib boradigan toliqishni oldini olish va bartaraf qilishning samarali vositasi hisoblanadi. Ta’lim muassasalarida bolalar bilan olib boriladigan jismoniy

tarbiya-sog‘lomlashtirish ishlarining innovasion pedagogik texnologiyalarini asoslash va amaliyotga joriy etish tadqiqotning dolzarb pedagogik muammosi hisoblanadi.

Ushbu dissertasiya tadqiqoti O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-son “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”, 2017 yil 30 sentyabrdagi PF-5198–son “Maktabgacha ta’lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish to‘g‘risida”gi farmonlari, 2018-yil 30 sentyabrdagi PQ-3955 sonli “Maktabgacha ta’lim tizimini boshqarishni takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, qarorlari, *O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrdagi O‘RQ-637-sonli “*Ta’lim to‘g‘risida”gi, 2015 yil 4 sentyabrdagi O‘RQ–394-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunlari, shuningdek, mazkur sohalarga taalluqli bir qator boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni hal etishga muayyan darajada xizmat qiladi

Talaba-qizlarni jismoniy tayyorlash sport mashg‘ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog‘lig‘ini mustahkamlash jismoniy sifatlarini tarbiyalash va sport tayyorgarligini barcha boshqa turlar uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo‘naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.

Talaba qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligida yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zaruri asos bo‘lib hisoblanadi.

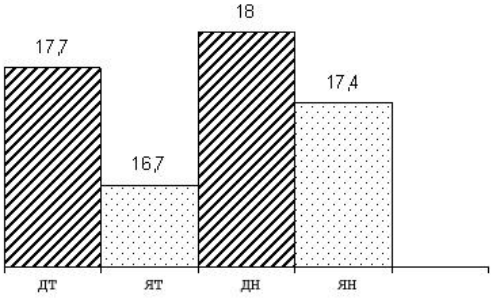
U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1. Talaba qizlar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;

2.Jismoniy sifatlar kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish;

3. Talaba qizlar organizmining jismoniy rivojlanishidagi kamchiliklarni yo‘q qilish.

Talaba qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish maqsadida Farg‘ona davlat universiteti sport zalida tajriba-sinov maydoni tashkil qilindi.



DT – Dastlabki tajriba
YAT – Yakuniy tajriba
DN – Dastlabki nazorat
YAN – Yakuniy nazorat

1-rasm. Talaba qizlarining 100 metrga yugurishdagi dastlabki va yakuniy ko‘rsatkich dinamikasi

Turli jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan majmuali yo‘nalishdagi yuklamalarni qo‘llashda birinchi navbatda quyidagilarni e’tiborga oldik:

1. Oqilona izchillikni, ya’ni har xil sifatlarni rivojlantirishga ko‘maklashadigan yuklamalarni mashg‘ulotga kiritish tartibi va ketma-ketligi aniqlab olindi;
2. Yuklamalar hajmi va shiddatining oqilona nisbati tanlandi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash, birinchidan muvozanatni o‘lchash jihatidan murakkab harakatlarni o‘zlashtirib olish qobiliyatini tarbiyalashdan, ikkinchidan, harakat faoliyatini to‘satdan o‘zlashtirish lozim bo‘lgan talablarga muvofiq ravishda qayta ko‘rish qobiliyatlarini tarbiyalashdan iboratdir. Shunday qilib olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarimizni taqqoslaydigan bo‘lsak, 100 metrga yugurishda dastlab tajriba guruhida 17,7 soniya vaqt bo‘lgan bo‘lsa, tajriba-sinov yakunida 16.7 soniya vaqtga yaxshilandi. Nazorat guruhidagi talaba qizlarning dastlabki natijalari 18.0 soniya vaqtga teng bo‘lgan bo‘lsa, tadqiqotning yakunida 17.4 soniya vaqtga yaxshilandi. Tezkorlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo‘li yangi xilma-xil harakat

malaka ko‘nikmalarini shakllantirish demakdir. Tezkorlikni rivojlantirish uchun balandlikka turli usul bilan, orqaga, oldinga, yonlama, aylanib yugurib sakrash, o‘yinlarda turli taktik kombinatsiyalarni qo‘llash, mashqlarni bajarishda tez-tez sheriklarini almashtirish, xalq harakatli o‘yinlarni erkin tez-tez o‘zlashtirish va qo‘llash asosida rivojlantirish mumkin. Tajriba guruhidagi talaba qizldardan tezkorlikni tarbiyalashda xalq harakatli o‘yinlardan foydalanish nazorat guruhidagi talaba qizlarning natijasigi qaraganda yuqori statistik ahamiyatga ega bo‘lgan darajada (t- 3.8 P < 0.001) tengligi aniqlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Хазиахметова М.С. Особенности методики физического воспитания дошколников, проживаюших в условиях жаркого климата: автореф.дис…канд.пед.наук. – М., 1991. – 27 с.
2. Ханкелдиэв Ш.Х. Педагогическиэ особенности физического воспитания учащейся молодежи в регионах с жарким климатом: автореф.дис…док.пед.наук. – М., 1991. – 47 с.
3. Xodjaev B.X. Umumta’lim maktabi o‘quvchilarida tarixiy tafakkurni modernizasiyalashgan didaktik ta’minot vositasida rivojlantirish: Ped. fan. dok... diss. – T., 2016. – 314 b.
4. Xolmurodov L.Z. Maxsus jismoniy mashqlar orqali maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinasion qobiliyatini rivojlantirish. Ped.fan.bo‘y.fal.dok.avtoref. – Ch., 2020. – 19 b.