

3- SINF QIZ BOLALARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI KO'RSATKICHLARI DINAMIKASI

Nurulloev Laziz Latipovich

Buxoro davlat pedagogika instituti harbiy ta'lim fakulteti maxsus tayyorgarlik sikli dotsenti

Annotatsiya: Mazkur maqolada umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya dars mashg'ulotlarida shug'ullanuchi sportchilarda yoshga xos baholash mezonlariga muvofiq, umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash bo'yicha sinov mashqlari qatoriga kiritilgan barcha mashqlar natijalari olindi va mezonda belgilangan tartibda ko'rsatilgan natijalariga mos ravishda baholanganligi ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: umumiy jismoniy tayyorgarlik, yengil atletika, tezlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egluvchanlik, jismoniy sifatlar.

ДИНАМИКА ОБЩИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВНОСТИ ДЕВОЧЕК 3 КЛАССА

Нуруллоев Лазиз Латипович

Бухарский государственный педагогический институт, факультет военного образования, доцент цикла специальной подготовки

Аннотация: В данной статье получены результаты всех упражнений, входящих в тестовые упражнения по определению показателей общей физической подготовленности в соответствии с возрастными критериями оценки спортсменов, занимающихся на уроках физической культуры в общеобразовательных школах, а также результаты указанные в показанных критериях, оцениваются соответствующим образом.

Ключевые слова: общая подготовленность, легкая атлетика, скорость, сила, ловкость, выносливость, гибкость, физические качества.

DYNAMICS OF GENERAL INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS OF 3rd CLASS GIRLS

Nurulloev Laziz Latipovich

Bukhara State Pedagogical Institute, Faculty of Military Education, Associate Professor of Special Training Cycle

Abstract: This article obtained the results of all exercises included in the test exercises to determine indicators of general physical fitness in accordance with the age criteria for assessing athletes involved in physical education classes in secondary schools, as well as the results indicated in the shown criteria are assessed accordingly.

Key words: general preparedness, athletics, speed, strength, agility, endurance, flexibility, physical qualities.

Kirish. Yer sharining turli qismlarida joylashgan rivojlangan davlatlari qatorida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish maqsadida hukumat tomonidan qaror farmon qonunlar ishlab chiqarilmoqda. Bu esa o'z navbatida jismoniy tarbiya ba sport sohasiga aloqador bo'lgan har bir insonlar uchun (tadqiqotchi

olimlar yosh izlanuvchilar murabbiylar va albatta katta va kichik yoshdagi sportchi)lar uchun keng imkoniyatlar eshigini ochmoqda.

Ishning maqsadi 3-sinf (qizlar bolalar) o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari:

- mavzuga doir adabiyotlarni tahlil qilish orqali muammoning o'rganilganlik darajasini aniqlash;

- 3-sinf umumta'lim maktab o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash;

- o'tkazilgan tadqiqotlar natijasida aniqlangan muammolar yuzasidan kerakli xulosa va tavsifalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkillashtirish: tadqiqotlarda Buxoro shahar xalq ta'limi bo'limiga qarashli 19- ixtisoslashtirilgan davlat umumta'limi maktabi, Buxoro shahar xalq ta'limi bo'limiga qarashli 23-umumiy o'rta ta'limi maktabi, Buxoro shahar xalq ta'limi bo'limiga qarashli 6-ixtisoslashtirilgan davlat umumta'limi maktabi, Buxoro shahar xalq ta'limi bo'limiga qarashli 29-umumiy o'rta ta'limi maktabi, Buxoro shahar xalq ta'limi bo'limiga qarashli 11-umumiy o'rta ta'limi maktablarida yengil atletika sport turida shug'ullanuvchi 83 nafar 2 sinf o'quvchilari

O'tkazilgan tadqiqot natijalari tahlili:

Mamlakatimiz qolaversa xorij olimlari tamonidan o'tkazilgan tadqiqot ishlari va mavzuga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarini tahlil qilish natijalari shundan dalolat beradiki, umumta'lim maktablarida tahsil oluvchi o'quvchilarning jismoniy tarbiya bo'yicha qator ilmiy izlanishlar olib borilgan. Jumladan, T.S.Usmanxodjayev, V.K.Balsevich, V.A.Bogdanova va boshqalarning ilmiy ishlarini misol tariqasida keltirish mumkin.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligida yosh xususiyatlarining tahlili hamda ularga, jismoniy tarbiya darslarida va mashg'ulotlari jarayonlaridagi yuklamalarni me'yorlashtirish borasida A.A.Gujalovskiy, V.I.Lyax, A.G.Suxarev, V.P.Guba, O.V.Goncharova va boshqalar o'zlarining ilimoy tadqiqotlari orqali o'rganilgan.

Umum o'rta ta'lim maktablari 3 sinf qizlarining jismoniy tayyorgarligining rivojlanish dinamikasini aniqlash maqsadida tashkillashtirilgan pedagogik tajribalarda bir qator sinov mashqlari bo'yicha o'quvchilarning o'rtacha ko'rsatkichlari umumlashtirilgan bo'lib. Arg'amchida bir daqiqa sakrash sinov mashqi bo'yicha 3 sinf qizlaridan tashkil topgan tajriba guruhi o'quvchilari o'rtacha $36 \pm 1,4$ marotabaga teng natijani. Nazorat guruhi o'quvchilarining natijalari esa o'rtacha $37 \pm 5,4$ marotabaga teng natijani ko'rsatgan edilar. Pedagogik tajriba so'ngiga kelib tajriba guruhining o'rtacha ko'rsatkichi $41 \pm 3,9$ marotabaga, nazorat guruhining o'rtacha ko'rsatkichi esa $39 \pm 8,9$ marotabaga yetganligini ko'rish mumkin (1 jadvalga qarang).

Gardishni belda bir daqiqa aylantirish mashqi bo'yicha esa nazorat guruhi 3 sinf qizlari $22 \pm 2,1$ marotabaga teng natijani, tadqiqot avvalida qayt etgan bo'lsalar, ushbu ko'rsatkich tajriba so'ngiga kelib $25 \pm 4,2$ marotabaga yetganligini ko'rish mumkin. Tajriba guruhi o'quvchi qizlarining ushbu mashq bo'yicha pedagogik tajriba avvalida va yakunida ko'rsatgan natijalari esa quyidagicha. Pedagogik tajriba avvalida o'rtacha

23±6,3 marotabaga, tajriba so'ngiga kelib esa o'rtacha 28±2,1 marotabaga teng ko'rsatkichni qayt etdilar.

Umum o'rta ta'lim maktabining 3 qizlaridan tashkil topgan nazorat guruhi o'quvchi qizlari pedagogik tajriba avvalida 30 m ga yugurish mashqi bo'yicha o'rtacha 7,2±1,02 sekundga hamda 60 m ga yugurish mashqi bo'yicha esa 11,9±2,5 o'rtacha sekundga teng natijalarni ko'rsatgan ko'rsatdilar. Pedagogik tajriba so'ngiga kelib ushbu mashqlar bo'yicha quyidagicha natijalarni ko'rsatdilar. Demak, 30 m ga yugurish mashqi bo'yicha 6,8±2,2 sekundga, 60 m ga yugurish mashqi bo'yicha esa 11,4±3,5 sekundga teng natijani qayt etdilar.

3 sinf qizlaridan shakllantirilgan tajriba guruh o'quvchilarining pedagogik tajriba avvalidagi, 30 m ga yugurish mashqi bo'yicha 7,1±9,02 sekundga tajriba so'ngiga kelib esa o'rtacha 6,2±3,02 sekundga teng ko'rsatkichni qayt etdilar. Tajriba guruhi o'quvchilarining, 60 m ga yugurish mashqi bo'yicha tajriba avvalida 12,0±1,5 sekundga, pedagogik tajriba so'ngida esa o'rtacha 11,1±3,5 sekundga teng natijani qayt etdilar. Tajriba va nazorat guruhi o'quvchilarining pedagogik tajriba avvalidagi hamda yakunidagi natijalarga asosanib shularni xulosa qilish mumkinki tajriba guruhi o'quvchilari nazorat guruhi o'quvchi qizlariga nisbatan yaxshiroq rivojlanish dinamikasiga egalar.

Turgan joydan uzunlikka sakrash mashqi bo'yicha 3 sinf qizlarining tadqiqot avvalidagi va yakunidagi natijalari matematik statistik tahlil qilinganida ko'rsatkichlar quyidagicha ekanligi ma'lum bo'ldi. Demak, 3 qizlaridan shakllantirilgan tajriba guruhi o'quvchi qizlari pedagogik tajriba avvalida o'rtacha, 88±4,7 smga teng natijani ko'rsatdilar. Ushbu natija tadqiqot so'ngiga kelib esa tajriba guruhi o'quvchilarining ko'rsatkichi 112±2,9 smga teng bo'lganligini ko'rish mumkin.

Nazorat guruhi 3 sinf o'quvchi qizlarining natijalari tajriba avvalida o'rtacha 85±7,4 smga pedagogik tajriba so'ngiga kelib esa ushbu ko'rsatkich 96±8,3 smga yetganligini ko'rish mumkin. Tajriba va nazorat guruhi o'quvchilarining natijalaridan ma'lumki, tajriba guruhi o'quvchilari nazorat guruhi o'quvchilaridan yaxshiroq rivojlanish dinamikasiga egalar.

1-jadval.

**O'rta ta'lim maktabi 3 sinf qizlarining jismoniy tayyorgarlik
dinamikasi ko'rsatkichlari**

№	Sinov mashqlari	NG		TG	
		X±α	V%	X±α	V%
1	Arg'amchida 1 daqiqa sakrash (marta)	<u>37±5,4</u> 41±8,9	<u>14,59</u> 21,70	<u>36±1,4</u> 45±3,9	<u>3,8</u> 6,88
2	Gardishni belda 1 daqiqa aylantirish (marotaba)	<u>22±2,1</u> 28±4,2	<u>9,5</u> 15,0	<u>23±6,3</u> 42±3,1	<u>27,39</u> 7,38
3	30 m ga yugurish (s)	<u>7,2±1,02</u> 6,8±2,2	<u>14,1</u> 32,35	<u>7,1±9,02</u> 6,2±3,02	<u>127,04</u> 48,70
4	60 m ga yugurish (s)	<u>11,9±2,5</u> 11,4±3,5	<u>21,00</u> 30,70	<u>12,0±1,5</u> 11,1±3,5	<u>12,5</u> 31,53
5	Turgan joydan uzunlikka	<u>85±7,4</u>	<u>8,70</u>	<u>88±4,7</u>	<u>5,3</u>

	sakrash (sm)	96±8,3	8,64	112±2,9	2,58
6	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	<u>182±15,4</u> 193±10,2	<u>8,46</u> 5,28	<u>184±10,1</u> 201±18,4	<u>5,48</u> 9,15
7	1000 m ga yugurish (daqiq)	<u>7,40±1,6</u> 7,04±6,1	<u>21,62</u> 86,64	<u>7,55±3,6</u> 6,45±1,8	<u>47,68</u> 27,90
8	To'pni uzoqqa uloqtirish (metr)	<u>9±2,4</u> 13,5±5,4	<u>26,66</u> 51,42	<u>9,3±1,4</u> 15,2±9,4	<u>15,05</u> 77,04
9	4 x 10 mokisimon yugurish (boshlang'ich 3 x 10) (s)	<u>13,0±1,9</u> 12,6±6,5	<u>14,6</u> 5,0	<u>13,2±4,7</u> 12,1±2,3	<u>34,55</u> 19,00
10	Tik turgan holda (oldinga) pastga egilish (sm)	<u>12±3,01</u> 10±3,01	<u>25,08</u> 30,1	<u>12,02±5,07</u> 7,5±1,03	<u>47,42</u> 13,73

Izox: NG – Nazorat guruhi. TG – Tajriba guruhi.

Umum o'rta ta'lim maktablari 3 qizlarining umumiy jismoniy ko'rsatkichlarining rivojlanish dinamikasini aniqlash maqsadida o'tkazilgan pedagogik tajribalarning boshida va oxirida "Yugurib kelib uzunlikka sakrash" mashqi bo'yicha quyidagicha ko'rsatkichlarni qayt etdilar. Nazorat guruhi o'quvchi qizlarining pedagogik tajriba avvalidagi natijalari o'rtacha 182±15,4 smni tajriba so'ngiga kelib ushu ko'rsatkich 193±10,2 smni tashkil qildi. Ayni shu mashq bo'yicha tajriba guruhining pedagogik tajriba avvalidagi ko'rsatkichi 184±10,1 smni, tajriba yakuniga kelib esa ushbu ko'rsatkich 201±18,4 smga teng ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhi 9,2 % li, nazorat guruhi o'quvchilari esa 6,0 %li rivojlanish dinamikasiga erishganlar.

1000 metr masofaga yugurtirish orqali 3 sinf qizlarining chidamlilik jismoniy sifatining rivojlanish dinamikasini aniqlash maqsadida o'tkazilgan tajribalarda nazorat guruhi o'quvchi qizlari 7,40±1,6 daqiqaga teng natijani pedagogik tajriba so'ngiga kelib esa ushbu ko'rsatkich 7,04±6,1 daqiqaga yetganligini ko'rish mumkin rivojlanish dinamikasi 5,11 ga teng. Tajriba guruhida ushbu sinov mashqi bo'yicha pedagogik tajriba avvalida o'rtacha ko'rsatkichi 7,55±3,6 daqiqaga tajriba so'ngiga kelib ushbu ko'rsatkich 6,45±1,8 daqiqaga teng. Rivojlanish dinamikasi esa 17,05 % ga tengdir.

To'pni uzoqqa uloqtirish sinov mashqi bo'yicha 3 sinf qizlaridan shakllantirilgan nazorat va tajriba guruhi o'quvchilarining pedagogik tajriba avvalidagi natijalari quyidagicha ko'rinishga ega. Demak tajriba guruhining pedagogik tajriba avvalidagi o'rtacha ko'rsatkichi 9,3±1,4 metr, nazorat guruhining natijalari esa o'rtacha 9±2,4 metr ga teng bo'lgan ko'rsatkichni qayt etdilar.

Pedagogik tajribalarning so'ngida nazorat hamda tajriba guruhi sportchilari-dan ushbu sinov mashqi bo'yicha nazorat o'tkazilib natijalar matematik statistik tahlil qilinganidan nazorat guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 13,5±5,4 metr, tajriba guruhi o'quvchilarining natijalari esa 15,2±9,4 metr ga teng ekanligi aniqlandi. Natijalardan ko'rish mumkinki tajriba guruhi o'quvchi qizlari nazorat guruhi o'quvchi qizlarida yaxshiroq rivojlanish dinamikasiga ega.

4 x 10 mokisimon yugurish (boshlang'ich 3 x 10), hamda Tik turgan holda oldinga egilish sinov mashqlari bo'yicha umum o'rta ta'lim maktabi 3 sinf qizlari-ning natijalarining ilmiy uslubiy tahlili quyidagicha. Nazorat guruhi tarkibiga kiruvchi 3 sinf qizlarining, 4 x 10 mokisimon yugurish (boshlang'ich 3 x 10) mashqi bo'yicha pedagogik tajriba avvalidagi natijalari 13,0±1,9 sekundga, tik turgan holda oldinga

egilish mashqi bo'yicha esa $12 \pm 3,01$ smga teng ko'rsatkichni qayt etgan bo'lsalar, pedagogik tajriba so'ngiga kelib, ushbu ko'rsatkichlar 4×10 mokisimon yugurish (boshlang'ich 3×10) mashqi bo'yicha $12,6 \pm 6,5$ sekundga, Tik turgan holda (oldinga) pastga egilish (sm) mashqi bo'yicha esa $10 \pm 3,01$ smga yetganligini ko'rish mumkin.

Ayni shu yoshdagi o'quvchilardan tashkil topgan tajriba guruhi qizlarining pedagogik tajriba boshidagi o'rtacha ko'rsatkichi 4×10 mokisimon yugurish (boshlang'ich 3×10) mashqi bo'yicha $13,2 \pm 4,7$ sekundga, Tik turgan holda (oldinga) pastga egilish (sm) mashqi bo'yicha esa $12,02 \pm 5,07$ smga teng edi.

Ushbu ko'rsatkichlar pedagogik tajriba so'ngiga kelib, 4×10 mokisimon yugurish (boshlang'ich 3×10) mashqi bo'yicha, $12,1 \pm 2,3$ sekundga. Tik turgan holda (oldinga) pastga egilish (sm) mashqi bo'yicha esa o'rtacha $7,5 \pm 1,03$ smga teng ko'rsatkichni qayt etdilar.

Xulosa qilib aytganda yuqorida, umum o'rta ta'lim maktabida tahsil oluvchi 3 sinf qizlarining umumiy jismoniy tayyorgarligining rivojlanish dinamikasini aniqlash maqsadida tanlangan barcha mashqlar bo'yicha, tajriba guruhi o'quvchi qizlari nazorat guruhi o'quvchi qizlariga nisbatan yaxshiroq rivojlanish dinamikasiga ega ekanliklari aniqlandi.

ADABIYOTLAR

1. Abdullayev A., Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati: Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. Toshkent, 2005. 232 bet; Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1-tom T., "ITA-Press" nashr., 2014. 278 b.
2. Abdullaev M. J. Methodology of application games in the training of young athletes //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 2020. – T. 8. – №. 11.
3. 24. Samijonovich, T. S., Abdullaev *Molecular & Clinical Medicine*, 7(6), 2907-2914.
4. Abdullayev, M. J., Berdiyev, O. I., & Omonova, N. R. (2021). Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions. *The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI*, 3(02), 312-320.
5. Junaydullovich, Abdullaev Mehridin. "METHODOLOGY OF APPLICATION OF MOVING GAMES IN THE TRAINING OF YOUNG ATHLETES." *Конференции*. 2020.