5-SINF O‘QUVCHILARINING CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI

D.X.Xasanov - O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi katta o‘qituvchisi
E-mail: dxasanov65@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada 5-sinf o‘quvchilarining chidamlilik sifatini rivojlantirish bo‘yicha ma’lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: maktab o‘quvchilari, jismoniy sifatlar, chidamlilik, o‘rta sinf, mashg‘ulot.

Tadqiqot maqsadi. Umumiy o‘rta ta’limning 5-sinf o‘quvchilarini sport to‘garaklari mashg‘ulotlarida chidamlilik sifatini rivojlantirish.

5-sinf o‘quvchilarining sport to‘garaklarida chidamlilik sifatini rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar Toshkent shahar Yangihayot tumani 4-sonli umumta’lim maktabi va Sergeli tumani 8-sonli umumta’lim maktabining sport to‘garaklariga joriy etilgan.

Sport to‘garaklarida chidamlilik sifatini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar berib o‘tilgan.

Mashqlar aylana bo‘ylab bajariladi. Har bir „bekat“ o‘zining shartli nomiga ega, chunki unda ishlatiladigan mashqlar bevosita aniq bir mushaklarni rivojlantirishga qaratilgan.

Har bir “bekat”da mashqlarni tanlash o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga bog‘liq ravishda amalga oshiriladi. Topshiriqlarning o‘zlashtirilishiga qarab mashqlar murakkablashtirib boriladi. Aylanma mashq qilish usulidan foydalanish orqali o‘quvchilarda chidamlilik sifati rivojlanadi. Hamma bekatlardagi mashqlar to‘liq bajarib bo‘linganidan so‘ng mashq tugatilgan hisoblanadi. O‘quvchilar 3-4 ta guruhga bo‘linib, bekatlarga borib turishadi. O‘qituvchi signalidan so‘ng mashq bajarish boshlanadi. 20-30 soniyadan so‘ng o‘qituvchi signali bilan o‘quvchilar soat strelkasi bo‘ylab aylanib boshqa bekatlarni o‘tishadi.

O‘rta sinf o‘quvchilarida aylanma mashq uslubi orqali chidamlilikni rivojlantirishda 6 ta bekat tuzib chiqilgan. Birinchi bekat “turnik” bekati bo‘lib, unda turnikka osilgan holda 5-8 marta tortilish sharti berilgan. Ikkinchi bekat “qo‘llar” bekati bo‘lib, unda yerga tayangan holda qo‘llarni 10-12 marta bukib-yozish sharti berilgan. Uchinchi bekat “qorin” bekati bo‘lib, unda chalqancha yotib, qo‘llarni bosh orqasiga qo‘yiladi. Gavdani 10-12 marta oldinga ko‘tarib-tushirish

sharti berilgan. To‘rtinchi bekat “Brus” bekati bo‘lib, unda brusda qo‘llarga tayanib, 3-5 soniya davomida oyoqlarni 90 gradus ushlab turish sharti berilgan.

Tajribaning boshi va oxirida 5-sinf qizlarining jismoniy rivojlanishi haqida ma’lumotlar 1-jadvalda berilgan.

1- jadval

Pedagogik tajribaning boshi va oxirida 5-sinf qizlarining jismoniy rivojlanishi haqida qisqacha ma’lumotlar

№	Ko‘rsatkichlar	Tajriba boshida		Tajriba oxirida	
		Tajriba g.	Nazorat g.	Tajriba g.	Nazorat g.
1.	Tana vazni, kg	44,8±3,7	45,0±3,9	49,3±4,6	49,1±4,5
2.	Tana uzunligi, sm	142±6,3	142±6,8	156±5,2	154±4,4
3.	Ko‘krak qafasi aylanasi, sm	67,6±1,7	68,2±0,8	76,1±1,8	75,5±1,9
4.	O‘pkaning tiriklik sig‘imi, ml	1650±300	1725±265	2010±150	1870±120
5.	YuQS /yurakning qisqarish soni/	70±5	72±7	71±6	73±5

Tadqiqot davomida 5-sinf qizlarining jismoniy rivojlanishi bo‘yicha olingan testlarda tana vazni, tana uzunligi, ko‘krak qafasi aylanasi, o‘pkaning tiriklik sig‘imi, yurakning qisqarish soni kiritilgan.

O‘rganilgan barcha guruhlardagi qizlarning “tana vazni” ko‘rsatkichi sezilarli darajada quyidagicha o‘zgardi: tajriba guruhida - 8,3% ($t=2,5$; $p<0,01$); nazorat guruhida ushbu ko‘rsatkich 9,1%ga oshgani kuzatildi ($t=3,07$; $p<0,01$).

O‘rganilayotgan guruhlarning qizlarida “tana uzunligi” quyidagicha xarakterga ega: tajriba guruhida o‘lchangan parametr 9,8% ($t=6,3$; $p<0,001$); nazorat guruhida 8,5%ga o‘sganini ko‘rish mumkin ($t=5,6$; $p<0,001$).

Ko‘krak qafasi aylanasi bo‘yicha olingan ko‘rsatkichi bo‘yicha tajriba guruhi qizlari tajriba boshida o‘rtacha 67,6 sm bo‘lgan bo‘lsa, tajriba oxiriga kelib 76,1 sm ni tashkil etdi. Nazorat guruhi qizlari esa, tajriba boshida ko‘krak qafasi aylanasi 68,2 sm bo‘lgan bo‘lsa, tajriba oxirida 75,5 sm ekanligi aniqlandi. Bundan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhi qizlarida o‘sish samarali darajani tashkil etadi.

O‘pkaning tiriklik sig‘imi bo‘yicha olingan ko‘rsatkichi bo‘yicha tajriba guruhi qizlari tajriba boshida o‘rtacha 1650 ml bo‘lgan bo‘lsa, tajriba oxiriga kelib 2010 ml ni tashkil etdi. Nazorat guruhi qizlari esa, tajriba boshida o‘pkaning tiriklik sig‘imi 1725 ml bo‘lgan bo‘lsa, tajriba oxirida 1870 ml ekanligi aniqlandi. Bundan

ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhi qizlarida o‘sish samarali natijani tashkil etadi.

Xulosa

Toshkent shahar Yangihayot tumani 4-sonli umumta’lim maktabining 5-sinf o‘quvchilari uchun ishlab chiqilgan maxsus dastur chidamlilik sifatini rivojlantirish bo‘yicha umumiy o‘rta ta’lim maktabi o‘quvchilari Sport to‘garaklarida qo‘llanilib tajriba guruhidan olingan chidamlilik sifati bo‘yicha natijalar umumiy 17,3% ga ko‘tarilgan.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Nodavlat sport-ta’lim muassasalarida olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilarni tayyorlash va ularni davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash chora-tadbirlari to‘g‘risida” 22.08.2022 yil 466-sonli qarori.

2. Salixova G.X. “13-15 yoshli maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini darsdan tashqari mashg‘ulotlar jarayonida rivojlantirish metodikasi” dissertasiya Chirchiq-2022, 147 bet.

3. Salomov R.S. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” Toshkent-2014, 72-bet.

4. Goncharova O.V. “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” Toshkent-2005, 79-bet.