

## Maktab O'quvchilarida Sport Bilan Shug'ullanishning Jismoniy Ko'rsatkichlarga Ijobiy Ta'siri

*Erkinova Soraxon Odiljon qizi*<sup>1</sup>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada 6-sinf sport bilan shug'ullangan o'quvchilar va nazorat guruhining jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik va chaqqonlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqlar tahlil qilinadi. Tadqiqotlar Andijon shahridagi Olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazi va Baliqchi tumanidagi 2-umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilari orasida o'tkazilgan. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, sport bilan muntazam shug'ullanish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik va chaqqonlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Sport faoliyati orqali o'quvchilarning tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini shakllantirishning ahamiyati va samaralari taqdim etiladi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chaqqonlik, sport faoliyati, o'quvchilar, fiziologik ko'rsatkichlar, o'qituvchilar.

Tadqiqot ishining dolzarbligi va zarurati. Barchamizga ma'lumki bugungi tezkor rivojlanayotgan dunyoda muvaffaqiyatli bo'lish uchun har qanday vaziyatga moslashish va tezda qaror qabul qilish muhimdir. O'quvchilarda tezkorlik va chaqqonlik bu ko'nikmalarni shakllantiradi. Chaqqon o'quvchilar yangi imkoniyatlarni tezroq payqashadi va ulardan foydalanishga intilishadi. Bu sifat hayotdagi muvaffaqiyatga asos bo'ladi. Tez va chaqqon bo'lgan o'quvchilar jamoada samarali ishlashadi, chunki ular tezlik bilan o'z ulushlarini bajarib, boshqa ishtirokchilar bilan oson hamkorlik qiladilar. Tezkorlik va chaqqonlik sifatleri o'quvchilarga boshqa tengdoshlari bilan raqobatda oldinda bo'lish imkonini beradi. Shuning uchun maktab o'quvchilarning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini o'rganishda hamda sport sinovlari mezonlarini ishlab chiqishda tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini o'rganish dolzarb ahamiyatga ega hisoblanadi.

Maktab o'quvchilarining (5-6 sinf) jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini tadqiqotchilarimiz tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotlarda, antropometrik (bo'y, tana vazni indeksi, ko'krak qafas aylanasi), dinamometrik va pulsometrik tadqiqot uslublari yordamida, shuningdek turli xil masofalarga (60, 100 m) yugurish, joyida nuzunlikka sakrash, turnikka tortilish va yotgan holatda qo'llarni bukib-yozish sinov mashqlari asosida olingan natijalar umumiy holatda o'quvchilarda tana vazni indeksi, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining standart qiymatlardan sezilarli darajada pastligi aniqlangan va ushbu masala yechimida ilmiy asoslangan jismoniy tarbiya dasturlaridan foydalanish kerakligi tavsifa qilingan [1,2,5].

Bir qancha tadqiqotchilar tomonidan yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda o'quv-mashg'ulotlarini yosh xususiyatlarini e'tiborga olgan holatda tashkil qilish respublikamiz miqyosida bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi va amaliyotida dolzarb masalalardan biri hisoblanishi ta'kidlangan va ushbu yo'nalishda ayrim uslubiy tavsiyalar ishlab chiqilgan [5, 6,7].

**Tadqiqot maqsadi.** Andijon shahridagi Olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazining 6-sinf va Andijon viloyati Baliqchi tumanidagi 2-umumiy o'rta ta'lim maktabi 6-sinf qiz bola o'quvchilarini tezkorlik hamda chaqqonlik ko'rsatkichlarini o'rganishdan tashkil topgan.

**Tadqiqot vazifasi.** Sport bilan muntazam shug'ullangan 6-sinf qiz bola o'quvchilarida hamda 6 -sinf nazorat guruh o'quvchilarida jismoniy rivojlanish hamda jismoniy tayyorgarlikning tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini shakllantirishda jismoniy faollikning ahamiyatini tushintirishdan iborat.

<sup>1</sup> Andijon davlat universiteti magistri



**Tadqiqot uslublari.** Tadqiqotlarda 6-sinf qiz bola o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi quyidagi tadqiqotchilar ishlarida keltirilgan uslublar yordamida amalga oshirildi [Aulik, 1990; Bogat'revva Tsirkin, 1999; Dvorkina, 2002; Golovinavaboshq., 2004; Tsirkinva Svinar, 2007;].

**Natijalar.** Kuzatuvlarda Andijon shahridagi Olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazi 6 – sinf qiz bola o'quvchilarida va nazorat guruhi: Andijon viloyati Baliqchi tumanidagi 2-umumiy o'rta ta'lim maktabi 6- sinf qiz bola o'quvchilarida (6-sinf sport gurhlari hamda 6- sinf nazorat ) funktsional ko'rsatkichlardan o'pkalarning tiriklik sig'imi va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tezkorlik sifatlarini taxlil qilish asosida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlil qilindi.

Kuzatuvlardan olingan natijalar taxlil qilinganda Andijon shahridagi Olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazi 6 – sinf qiz bola o'quvchilari, nazorat guruhi: Andijon viloyati Baliqchi tumanidagi 2-umumiy o'rta ta'lim maktabi 6- sinf qiz bola o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlik darajasida sezilarli farqlar mavjudligi kuzatildi.

Jumladan, funktsional ko'rsatkichlaridan barmoq muskullarining maksimal qisqarish kuchi Andijon shahridagi Olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazi 6–sinf qiz bola o'quvchilarida o'ng qo'lda  $21,7 \pm 0,1$  kg/m, chap qo'lda esa  $19,7 \pm 0,2$  kg/mni tashkil etdi. Nazorat guruhi: Baliqchi tumanidagi 2-umumiy o'rta ta'lim maktabi 6- sinf qiz bola o'quvchilarida esa o'ng qo'lda  $15,3 \pm 0,4$  kg/m, chap qo'lda  $13,9 \pm 0,4$  kg/mni tashkil etganligi aniqlandi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki Olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazi 6–sinf qiz bola o'quvchilarida barmoq muskullarini maksimal qisqarish kuchi o'ng qo'lda 6.4 kg/m, chap qo'lda esa 5.8 kg/m yuqori ekanligi kuzatildi.

Kuzatuvlarimizning navbatdagi qismida o'quvchilarning tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini taxlil qilish uchun lineykani boshlang'ich va ko'satkich barmoqda tutib qolish test–mashqidan foydalanildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki. Olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazi 6–sinf qiz bola o'quvchilarida lineyka ushlar testi  $17,0 \pm 0,3$  smni tashkil qilgan bo'lsa, nazorat guruhi: Baliqchi tumanidagi 2-umumiy o'rta ta'lim maktabi 6- sinf qiz bola o'quvchilarida testi  $21,1 \pm 0,3$  smni tashkil qildi. Ular o'rtasidagi o'rtacha farq 4,9 smni tashkil etdi. Bunda sport bilan muntazam shug'ullangan Olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazi 6 – sinf qiz bola o'quvchilarida ko'rsatkichining o'rtacha qiymatlari yuqori ekanligi kuzatildi.

**Xulosalar.** Yuqoridagilardan kelib chiqib shuni aytishimiz mumkin, qizlarning funktsional rivojlanishi va tezkorlik hamda chaqqonlik sifatlarining shakllanishi uchun jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish ularning nafaqat sog'lom bo'lishini ta'minlaydi, balki o'ziga ishonchini va jismoniy faolligini oshirishga ham yordam beradi. Qiz bola o'quvchilarning tezkorlik bilan topshiriqlarni bajarishi va dars materiallarini o'zlashtirishi ularga bilim olish jarayonida muvaffaqiyatli bo'lishiga ham katta yordam beradi.

**Takliflar.** Qiz bolaning jismoniy rivojlanishi uchun chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Bu nafaqat uning sog'lom bo'lishini ta'minlaydi, balki o'ziga ishonchni va faol his qilishiga ham yordam beradi. Tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun quyidagi tavsiyalar keltirishimiz mumkin. Sport va harakatli o'yinlar, jismoniy mashqlar, ritm va muvozanatni rivojlantirish, suv sportlari, toza havodagi faoliyatlar.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Альбицкий В.Ю., Антонова Е.В., Баранов А.А., Бондарь В.И., Волков И.М., Зелинская Д.И. Методические рекомендации по изучению заболеваемости детского населения // Москва, 2009. – 40 с.
2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека // Москва. – Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2000. – 275 с.
3. Рахимов М. И. Показатели физического развития детей и подростков 5–16 лет // Филология и культура. – 2011. – №24. – С.57–59.



4. Сафронов А.А., Арисланов И.Т. Динамика физического развития и физической подготовленности учащихся 5–6 классов // Молодой ученый. – 2013. – №7. – С.455–458.
5. Тажибаев С.С. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси // Автореферат дисс. ... к.пед.н. – 2017. – С.4–54
6. [https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:DiAUaWN1MvYJ:scholar.google.com/+Xolmirzayeva+M.A&hl=ru&as\\_sdt=0,5](https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:DiAUaWN1MvYJ:scholar.google.com/+Xolmirzayeva+M.A&hl=ru&as_sdt=0,5)
7. [https://scholar.google.com/scholar?cluster=4435849169321220257&hl=ru&as\\_sdt=0,5&scioq=Akbarova+Barchinoy](https://scholar.google.com/scholar?cluster=4435849169321220257&hl=ru&as_sdt=0,5&scioq=Akbarova+Barchinoy)

