

**YUQORI SINIF O'QUVCHILARINING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI
YORDAMCHI VOSITALAR ORQALI TARBİYALASH**

(Boyovut tumani 10-maktab o'quvchilari misolida)

Rahimjonova Kamola Komiljon qizi

GulDPI magistri.

e-mail: narzullayevakamola7@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18487483>

Annotatsiya. Maqolada yuqori sinf o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yordamchi vositalardan foydalanishning pedagogik samaradorligi tadqiq etilgan.

Tadqiqot Boyovut tumani 10-maktab o'quvchilari ishtirokida amalga oshirildi. Tajriba-sinov mashg'ulotlarida rezina espanderlar, gantellar, sakrash arqonlari, sport to'plari va harakatli o'yinlardan tizimli foydalanish orqali o'quvchilarning tezkorlik, kuch, chaqqonlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlari rivojlantirildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, yordamchi vositalar mashg'ulotlarning samaradorligini oshirib, o'quvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi va faolligini kuchaytiradi. Tadqiqot ma'lumotlari pedagogik amaliyotda yordamchi vositalarni jismoniy tarbiya darslariga tizimli joriy etishning ahamiyatini tasdiqlaydi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qilishi mumkin.

Kalit so'zlar: umumiy jismoniy tayyorgarlik, yuqori sinf o'quvchilari, yordamchi vositalar, jismoniy tarbiya, pedagogik samaradorlik.

**EDUCATION OF GENERAL PHYSICAL PREPARATION OF HIGH SCHOOL
STUDENTS THROUGH AUXILIARY MEANS**

(on the example of students of School No. 10 of Bayavut District)

Abstract. The article examines the pedagogical effectiveness of using assistive devices in the development of general physical training of high school students. The study was conducted with the participation of students of school No. 10 of the Bayavut district. In the experimental classes, through the systematic use of rubber expanders, dumbbells, jump ropes, sports balls, and active games, such physical qualities of students as speed, strength, agility, and endurance were developed. The results showed that auxiliary means increase the effectiveness of classes and increase the interest and activity of students in classes. The research data confirm the importance of the systematic introduction of assistive devices into physical education lessons in pedagogical practice and can serve the formation of a healthy lifestyle.

Keywords: general physical training, high school students, auxiliary means, physical education, pedagogical effectiveness.

**ВОСПИТАНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ВЫСШИХ
ШКОЛ ПОСРЕДСТВОМ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

(на примере учащихся школы No 10 Баяутского района)

Аннотация. В статье рассматривается педагогическая эффективность использования вспомогательных устройств в развитии общей физической подготовки учащихся старших классов. Исследование проводилось с участием учащихся школы No 10 Баяутского района. В экспериментальных занятиях путем систематического использования резиновых расширителей, гантелей, скакалки, спортивных мячей и подвижных игр были развиты такие физические качества учащихся, как скорость, сила,

ловкость и выносливость. Результаты показали, что вспомогательные средства повышают эффективность занятий и повышают интерес и активность учащихся к занятиям. Данные исследования подтверждают важность систематического внедрения вспомогательных устройств на уроках физической культуры в педагогической практике и могут служить формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: общефизическая подготовка, старшеклассники, вспомогательные средства, физическое воспитание, педагогическая эффективность.

Kirish. Hozirgi davrda jamiyat taraqqiyoti, yosh avlodning sog'lom va har tomonlama barkamol bo'lib voyaga yetishi masalasi ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Xususan, umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fanining o'rni va ahamiyati tobora ortib bormoqda. Chunki jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlash hamda harakat faolligini oshirishda muhim pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Bugungi kunda yuqori sinf o'quvchilarida o'quv yuklamasining ortishi, axborot texnologiyalaridan haddan tashqari foydalanish va harakatsiz turmush tarzining keng tarqalishi natijasida umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasining pasayishi kuzatilmoqda. Bu holat yoshlarning tez charchashi, jismoniy sifatlarining yetarli darajada rivojlanmasligi hamda sog'liq bilan bog'liq muammolarning yuzaga kelishiga olib kelmoqda. Shu bois yuqori sinf o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan samarali pedagogik yondashuvlarni joriy etish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi [1].

Umumiy jismoniy tayyorgarlik kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, u o'quvchilarning nafaqat sport faoliyatida, balki kundalik hayotida ham muhim ahamiyatga ega. Mazkur sifatlarni rivojlantirishda an'anaviy mashqlarga qo'shimcha ravishda yordamchi vositalardan foydalanish mashg'ulot samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Yordamchi vositalar mashqlarni xilma-xil va qiziqarli qilish bilan birga, o'quvchilarning harakat faolligini oshirishga xizmat qiladi.

Shu nuqtai nazardan, Boyovut tumani 10-maktab yuqori sinf o'quvchilari misolida umumiy jismoniy tayyorgarlikni yordamchi vositalar orqali tarbiyalashning pedagogik samaradorligini o'rganish ilmiy va amaliy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu tadqiqot natijalari umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirish, mashg'ulotlarni zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish hamda sog'lom avlodni shakllantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot metodlari. Mazkur tadqiqot yuqori sinf o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligini yordamchi vositalar orqali rivojlantirish samaradorligini aniqlashga qaratilgan bo'lib, u pedagogik tajriba-sinov asosida amalga oshirildi. Tadqiqot jarayoni ilmiylik, tizimlilik, izchillik va taqqoslash tamoyillariga asoslangan holda tashkil etildi.

Tadqiqot obyekti va predmeti

Tadqiqot obyekti - Boyovut tumani 10-umumta'lim maktabi yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayoni.

Tadqiqot predmeti - yuqori sinf o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligini yordamchi vositalar orqali rivojlantirish metodikasi va uning samaradorligi.

Tadqiqot ishtirokchilari

Tadqiqotda Boyovut tumani 10-maktabning 9–10-sinflarida tahsil olayotgan 40 nafar o‘quvchi ishtirok etdi. Ishtirokchilar sog‘lig‘i va jismoniy tayyorgarlik darajasi bo‘yicha tibbiy ko‘rikdan o‘tkazilib, tajribada qatnashishga ruxsat etildi.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy-pedagogik metodlardan foydalanildi:

Ilmiy-nazariy tahlil metodi

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, umumiy jismoniy tayyorgarlik, yordamchi vositalarning pedagogik ahamiyatiga oid ilmiy adabiyotlar, monografiyalar va ilmiy maqolalar tahlil qilindi. Ushbu metod tadqiqotning nazariy asoslarini shakllantirishga xizmat qildi.

Pedagogik kuzatuv metodi

Jismoniy tarbiya darslari jarayonida o‘quvchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan faolligi, yordamchi vositalardan foydalanishdagi ishtiroki va harakat faolligi muntazam kuzatildi. Kuzatuv natijalari maxsus kuzatuv varaqalarida qayd etildi.

Pedagogik tajriba-sinov metodi

Tadqiqotning asosiy bosqichida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga rezina espanderlar, gantellar, sakrash arqonlari, sport to‘plari va harakatli o‘yinlar kabi yordamchi vositalar tizimli ravishda joriy etildi. Tajriba mashg‘ulotlari haftasiga 2–3 marotaba olib borildi.

Jismoniy tayyorgarlikni baholash testlari

O‘quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi tajriba oldi va tajriba oxirida maxsus testlar orqali baholandi:

30 metrga yugurish (tezkorlik);

turnikda tortilish (kuch);

joyidan uzunlikka sakrash (chaqqonlik);

1000 metrga yugurish (chidamlilik).

Taqqoslash va tahlil metodi

Tajriba oldi va oxirida olingan natijalar o‘zaro taqqoslandi hamda yordamchi vositalar orqali tashkil etilgan mashg‘ulotlarning samaradorligi tahlil qilindi.

Matematik-statistik tahlil metodi

Olingan ma’lumotlar arifmetik o‘rtacha qiymatlar asosida qayta ishlanib, natijalarning ishonchliligi aniqlandi. Ushbu metod tadqiqot natijalarining ilmiy asoslanganligini ta’minladi.

Tadqiqotning tashkiliy bosqichlari

Tadqiqot quyidagi bosqichlarda amalga oshirildi:

Tayyorgarlik bosqichi - ilmiy adabiyotlarni o‘rganish va dastlabki testlar o‘tkazish;

Asosiy bosqich - yordamchi vositalar orqali tajriba-sinov mashg‘ulotlarini tashkil etish;

Yakuniy bosqich - yakuniy testlar o‘tkazish va natijalarni tahlil qilish.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot Boyovut tumani 10-umumta’lim maktabining 9–10-sinf o‘quvchilari ishtirokida olib borildi.

Tajriba-sinov mashg‘ulotlari davomida yuqori sinf o‘quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasida yuz bergan o‘zgarishlar tajriba oldi va tajriba oxiri ko‘rsatkichlari asosida tahlil qilindi.

Tajriba boshlanishidan oldin o'tkazilgan dastlabki testlar natijalariga ko'ra, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi o'rtacha ko'rsatkichdan past bo'lib, ayniqsa kuch va chidamlilik sifatlarida yetishmovchiliklar kuzatildi. Bu holat yuqori sinf o'quvchilarida harakat faolligining pasaygani va an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining yetarli darajada samarali emasligini ko'rsatdi.

Tajriba-sinov mashg'ulotlari yakunida olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, yordamchi vositalardan foydalanilgan mashg'ulotlar o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshiladi.

Xususan, tezkorlikni baholovchi 30 metrga yugurish testida o'rtacha natija 5,2 soniyadan 4,8 soniyagacha yaxshilandi. Bu esa o'quvchilarning harakat tezligi va mushaklar reaksiyasi rivojlanganidan dalolat beradi [2].

Kuch sifatini ifodalovchi turnikda tortilish testida tajriba oldi va oxiri ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli farq aniqlandi. Tajriba boshlanishida o'rtacha 4 marotaba tortilish qayd etilgan bo'lsa, tajriba yakunida ushbu ko'rsatkich 7 martagacha oshdi. Bu natija yordamchi vositalar, xususan rezina espanderlar va gantellardan foydalanish mushak kuchini rivojlantirishda samarali ekanligini ko'rsatadi.

Chaqqonlik va kuch uyg'unligini baholovchi joyidan uzunlikka sakrash testida ham ijobiy o'sish kuzatildi. O'quvchilarning o'rtacha natijasi 180 sm dan 195 sm gacha oshdi. Bu esa mashg'ulotlar davomida sakrash arqonlari va harakatli o'yinlardan foydalanish o'quvchilarning pastki tana mushaklari rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatganini tasdiqlaydi.

Chidamlilikni aniqlashga qaratilgan 1000 metrga yugurish testida o'rtacha vaqt 5,1 daqiqadan 4,6 daqiqagacha qisqargani qayd etildi. Mazkur natija yordamchi vositalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini faollashtirganini ko'rsatadi.

Umuman olganda, olingan natijalar yordamchi vositalar orqali tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yuqori sinf o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligini kompleks ravishda rivojlantirishga xizmat qilganini tasdiqladi.

Tajriba davomida o'quvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi va faol ishtiroki ortgani ham kuzatildi, bu esa tadqiqot natijalarining pedagogik ahamiyatini yanada oshiradi [3].

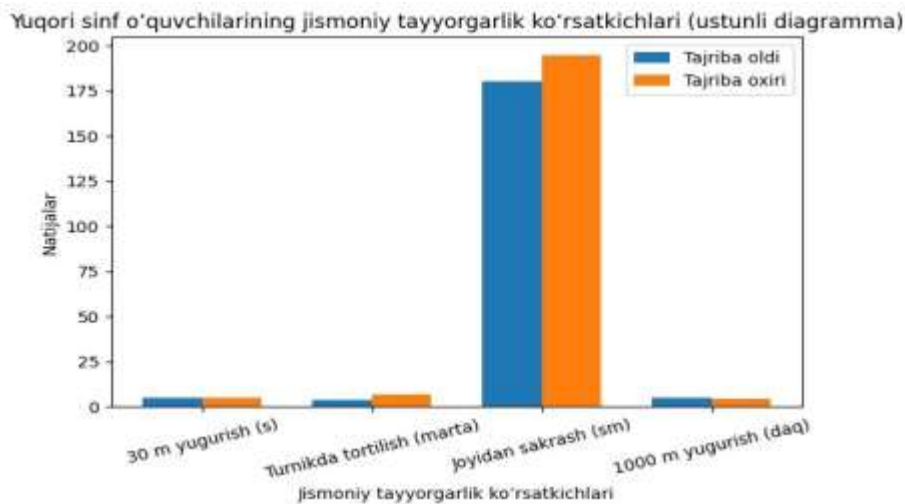
Ustunli diagrammadan ko'rinib turibdiki, tajriba-sinov mashg'ulotlari yakunida yuqori sinf o'quvchilarining barcha asosiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan.

Xususan, turnikda tortilish va joyidan uzunlikka sakrash ko'rsatkichlarida sezilarli o'sish qayd etilgan bo'lib, bu mushak kuchi va chaqqonlik sifatlarining rivojlanganini ko'rsatadi.

Shuningdek, 30 metrga yugurish va 1000 metrga yugurish natijalarining yaxshilanishi o'quvchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarining rivojlanishiga yordamchi vositalar bilan tashkil etilgan mashg'ulotlar samarali ta'sir ko'rsatganini tasdiqlaydi.

Diagramma natijalari yordamchi vositalardan foydalanish yuqori sinf o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim pedagogik ahamiyatga ega ekanligini yaqqol namoyon etadi.

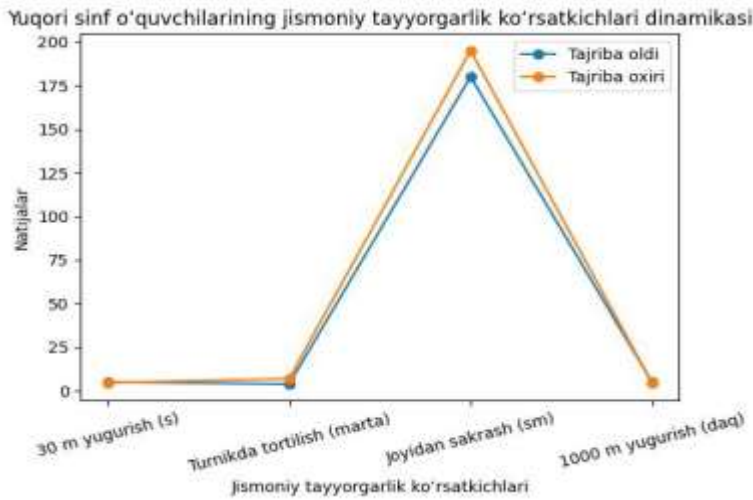
1 jadval



Diagrammadan ko'rinib turibdiki, tajriba-sinov mashg'ulotlari yakunida yuqori sinf o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan. Xususan, 30 metrga yugurish natijalarining yaxshilanishi o'quvchilarda tezkorlik sifatining rivojlanganini ko'rsatadi. Turnikda tortilish ko'rsatkichining oshishi esa mushak kuchining sezilarli darajada rivojlanganidan dalolat beradi.

Shuningdek, joyidan uzunlikka sakrash va 1000 metrga yugurish natijalaridagi ijobiy siljishlar chaqqonlik va chidamlilik sifatlarining rivojlanishiga yordamchi vositalar bilan tashkil etilgan mashg'ulotlar samarali ta'sir ko'rsatganini tasdiqlaydi. Umuman olganda, diagramma yordamchi vositalardan foydalanilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim pedagogik ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

2 jadval



Tadqiqot muhokamasi. Mazkur tadqiqot natijalari yuqori sinf o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yordamchi vositalardan foydalanishning pedagogik samaradorligini tasdiqladi. Tajriba-sinov mashg'ulotlari davomida o'quvchilarning tezkorlik, kuch, chaqqonlik va chidamlilik kabi asosiy jismoniy sifatlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Bu holat jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini zamonaviy yondashuvlar asosida tashkil etish zarurligini yana bir bor ko'rsatadi.

Tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, an'anaviy mashg'ulotlarga yordamchi vositalarni qo'shish o'quvchilarning harakat faolligini oshiradi va mashg'ulotlarning samaradorligini ta'minlaydi. Xususan, rezina espanderlar va gantellardan foydalanish mushak kuchini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etdi. Turnikda tortilish ko'rsatkichining sezilarli oshishi ushbu vositalarning yuqori sinf o'quvchilari mushak tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatganini tasdiqlaydi [4].

Tezkorlik va chaqqonlik sifatlarining rivojlanishida sakrash arqonlari hamda harakatli o'yinlardan foydalanish muhim rol o'ynadi. 30 metrga yugurish va joyidan uzunlikka sakrash testlaridagi ijobiy o'zgarishlar mashg'ulotlarning dinamik xarakterga ega bo'lganini va o'quvchilarning koordinatsiya hamda harakat tezligi rivojlanganini ko'rsatadi. Bu natijalar jismoniy tarbiya darslarini o'yin va yordamchi vositalar asosida tashkil etish samaradorligini tasdiqlaydi.

Chidamlilikni baholovchi 1000 metrga yugurish testida qayd etilgan ijobiy o'zgarishlar yordamchi vositalar bilan tashkil etilgan mashg'ulotlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlarini yaxshilashga xizmat qilganini ko'rsatadi. Mazkur natijalar boshqa ilmiy tadqiqotlarda qayd etilgan xulosalar bilan uyg'un bo'lib, umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda kompleks yondashuvning ahamiyatini tasdiqlaydi.

Shuningdek, tadqiqot jarayonida o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan qiziqishi va faolligi ortgani kuzatildi. Bu holat yordamchi vositalardan foydalanish nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, balki o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantirishga ham xizmat qilayotganini ko'rsatadi. Pedagogik kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlarning xilma-xil va qiziqarli tashkil etilishi o'quvchilarning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi [5].

Umuman olganda, olingan natijalar yordamchi vositalar orqali tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yuqori sinf o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali pedagogik vosita ekanligini ilmiy jihatdan asoslaydi. Mazkur yondashuvni umumta'lim maktablari amaliyotiga keng joriy etish jismoniy tarbiya darslarining sifatini oshirish va sog'lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yuqori sinf o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yordamchi vositalardan foydalangan pedagogik yondashuv samarali hisoblanadi. Mashg'ulotlar davomida o'quvchilarning tezkorlik, kuch, chaqqonlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlari ijobiy tarzda rivojlandi [6].

Yordamchi vositalar, jumladan rezina espanderlar, gantellar, sakrash arqonlari, sport to'plari va harakatli o'yinlar, o'quvchilarning mushak tizimini, koordinatsiyasini va yurak-qon tomir faoliyatini yaxshilashga xizmat qilgan. Shu bilan birga, mashg'ulotlarning xilma-xil va qiziqarli tashkil etilishi o'quvchilarning darslarga bo'lgan qiziqishi va motivatsiyasini oshirishda muhim rol o'ynadi.

Olingan natijalar pedagogik amaliyotda yordamchi vositalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga tizimli ravishda joriy etishning ahamiyatini tasdiqlaydi. Bunday yondashuv o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bilan birga, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismonan faol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi [7].

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Salomov, R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: Fan, 2020.
2. Abdullayev, A. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishi. Samarqand, 2019.
3. Karimov, I.A. Sogʻlom avlod – kelajak poydevori: maktab jismoniy tarbiyasi. Toshkent, 2018.
4. Islomov, D.M. Yoshlar jismoniy tarbiyasi va sport. Toshkent: Taʼlim, 2017.
5. Kuznetsov, V.V., & Petrov, A.I. Physical Education of Schoolchildren: Modern Methods and Approaches. Moscow: Prosveshchenie, 2016.
6. Matveyev, L.P. Fundamentals of Sports Training. Moscow: Physical Culture and Sport, 2015.
7. Shamsiev, T.S. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida yordamchi vositalarning pedagogik ahamiyati. Tashkent: Pedagogika, 2021.
8. Khasanov, M. Children's Physical Development and School Sports Activities. Tashkent, 2022.