

## ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ЁРДАМИДА 10-12 ЁШЛИ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ТАЯНИБ САКРАШ МАЛАКАСИНИ ЎРГАТИШ САМАРАДОРЛИГИ

**Б. Ж. Ядгаров**

Урганч давлат университети доценти

**Д. Б. Ядгаров**

Урганч давлат университети ўқитувчи

### АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада, ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш орқали 10-12 ёшли ўқувчиларнинг таяниб сакраш элементларини ўргатиш орқали жисмоний тайёргарлигини ошириш ва ҳаракатли ўйинларининг ролини оширишнинг самарадор шаклларини топиш, ҳаракатли ўйинларининг тарбиявий имкониятларини назарий жиҳатдан асослаш аниқлаш ташкил этади.

**Калит сўзлар:** машғулот юкламалари, жисмоний тайёргарликнинг ўсиши, юклама хажми, жисмоний ривожланиш, режалаштириш, функционал тадқиқотлар, тезкорлик, саралаш, машғулотларни ташкил этиш, воситалари ва методлар.

### ABSTRACT

In this article, to find effective ways in the role of movement games and to increase physical preparation in 10-12 years old students by using movement games and teaching the elements of jumping, educational potential of movement games are determined and established by proving theoretical basis

**Keywords:** training particle, growth of physical training, particle size, physical developing, planning, functional researches, quickness, selection, organizing trainings, methods and means.

### КИРИШ

Мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама этук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш

жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этилмоқда. Юртимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар ва инфра тузилмани яратиш, мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чоратадбирлар амалга оширилмоқда. Республикамиз Президенти Ш. М. Мирзиёев 2020 йил 24-январда Олий мажлисга мурожаатномасида жисмоний тарбия ва спорт соҳасига тўхталар экан жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, жисмоний тарбия ва спортни янада оммалаштириш яна бир долзарб вазифа эканлигини қайд этди: “Спортни жадал ривожлантириш, халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришган спортчиларни рағбатлантириш ва қўллаб-қувватлашга бундан буён ҳам катта аҳамият берамиз.

Ушбу мақола ўқувчиларнинг дастлабки таяниб сакрашни ўрганиш босқичида сакраш маҳоратининг шаклланишига бевосита алоқадор бўлган сакровчанлик ва тезкор-куч сифатларини ўстиришда ҳаракатли ўйинлар самарадорлигини ўрганишга қаратилган. Албатта, бу борада талайгина илмий-назарий фикр мулоҳазалар ва педагогик тадқиқотлар ҳақидаги маълумотлар қўллаб илмий адабиётларда ўз ўрнини топган.

Ишнинг мақсади дастлабки ўргатиш босқичида 10-12 ёшли ўқувчиларнинг таяниб сакрашни ўргатишда танланган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш самарадорлиги.

## АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Сўз жисмоний тайёргарлик ва хусусан ўқувчиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, ) бир-бирига боғлаб шакллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада тезкор-куч ва депсиниш сифатларига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир. Жисмоний сифатларни тестлашда биз назорат машқлари ва О.И. Павлов томонидан (2003) ишлаб чиқилган қисқа масофага ихтисослашувчи ўғил бола спринтерларнинг асосий масофадаги натижаси ўртасидаги ўзаро корреляцион боғлиқлик матрицасидан фойдаландик. Шунинг учун тестлашда қисқа масофалар учун қўлланиладиган энг ахборотли назорат тестлари ва машқлари саралаб олинди.

Таяниб сакраш тўғри бажаришда ўқувчиларни тайёрлаш мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик техник маҳоратни шакиллантиришда ва таяниб сакрашни бажариш давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқларга мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Шунинг учун ҳам ўқув-тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузкаларнинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олиниши шу нагрузкани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

Ўқувчиларни таяниб сакрашга ўргатишда эса, айниқса, махсус тезкор-куч сифатлари устивор бўлиб, ўқув жараёнида шу сифатларни ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакиллантириш муҳим роль ўйнайди.

Мактаб ўқувчиларини таяниб сакрашга ўргатиш босқичли педагогик жараён бўлиб, машғулотларни илмий асосда ташкил қилишни тақозо этади. Машғулотларда қўлланиладиган жисмоний ва техник машқлар ҳажми ва шиддати шуғулланувчи болаларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилиши ва қўлланилиши мумкин. Ушбу машқлар ҳажми, шиддати, қайтарилиши ва давом этиши вақти биологик қонуниятларга асосланиши лозим. Агар машқлар юкламаси боланинг имкониятидан ўрта юқори бўлса, бундай юклама шу боланинг организмга салбий таъсир этиши мумкин. Аксинча, юклама имкониятдан кам бўлса шаклланиши жараёни сустлашиши муқаррар.

Спорт турлари техникасига дастлабки ўргатиш босқичида техник маҳоратнинг самарали шакилланиши жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасига тўғридан-тўғри боғлиқдир. Шунинг учун спорт тўғаракларида шуғулланишни эндигина бошлаган ёш спортчиларда умумий ва махсус жисмоний сифатларни изчиллик билан аста-секин ривожлантира бориш малакали спорт заҳираларини тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир. Бу борада эътиборга лойиқ жойи шундаки, жисмоний сифатларни самарали ривожлантириш танланган машқлар ва бошқа воситалар (ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар ва ҳ.к) мазмуни ҳамда моҳияти билан белгиланади.

Мазкур мақоланинг мақсади мактаб шароитида жисмоний тарбия дарсларида гимнастика бўлимида таяниб сакрашни ўргатишнинг дастлабки

босқичида иштирок этган 10-12 ёшли ўқувчилар иштирокида олиб борилди.

1-жадвал.

**10-12 ёшли ўқувчиларда сакровчанлик ва тезкор-куч сифатларининг ривожланганлик ҳолати.**

(Назорат гуруҳи –А, тадқиқотдан олдин).

№	Текширилувчилар	20 мга югуриш (сония)	турган жойдан сакраш(см)	қўлларга таяниб чапак чалиш (11сония, марта)	баландга сакраш (см)	қўлларни эшакдан итарилиши (сония)
	<b>Min –Max</b>	4,6-5,3	155-185	6-13	26,7-29,2	1,0-2,0
	<b>Фарқ</b>	0,7	30	7	2,5	1,0
	<b>X</b>	4,96	158,8	9,3	27,6	1,43

(Тажриба гуруҳи –Б, тадқиқотдан олдин).

№	Текширилувчилар	20 мга югуриш (сония)	турган жойдан сакраш(см)	қўлларга таяниб чапак чалиш (11сония, марта)	баландга сакраш (см)	қўлларни эшакдан итарилиши (сония)
	<b>Min –Max</b>	4,7-5,3	155-185	7-13	26,6-28,5	1,0-2,0
	<b>Фарқ</b>	0,6	30	6	1,9	1,0
	<b>X</b>	5,03	167,05	9,01	27,25	1,44

Жадвалдан кўриниб турибдики, текширилувчи ўқувчиларда ўтказилган 20 метрга югуриш тест синовлари ҳар бир ўқувчи ўзига хос тезлик сифатига эга эканлигини кўрсатади. Тест синовлари бўйича қайд этилган энг яхши кўрсаткич билан (4,6 сония) ва энг катта кўрсаткич (5,3 сония) ўртасидаги фарқ 0,7 сонияга тенг бўлади. Ушбу фарқ тест синовларидан ўтказилган ўқувчиларни жисмоний тайёргарлик жихатидан деярли бир хил имкониятга эга эканлигидан далолат беради. Шу масофага югуришнинг ўртача кўрсаткичи 4,97 сонияни ташкил этади.

Махсус сакровчанлик ва депсиниш сифатларини акс этирувчи тест синовлари (турган жойдан оёқларни жуфтлаб сакраш) ўртасидаги фарқ анча кўп миқдорни ташкил этади. Чунончи, қайд этилган энг кичик кўрсаткич 155 см, энг катта кўрсаткич 185 см.га тенг бўлади. демак, ушбу кўрсаткичлар фарқи 30 см ташкил қилади.

Юқорида зикр этилган сакрашни ифода этувчи ўртача кўрсаткич 158,8 см.га баробар эканлиги маълум бўлди.

Ўқувчиларнинг қўллари билан ерга таяниб чапак чалиши баҳоланди (11 сония ичида марта). Бу тест бўйича энг кичик кўрсаткич (энг кам чапак) 6 марта ва энг катта кўрсаткич (энг кўп чапак) 13 мартани кўрсатди. Ўртадаги фарқ 7 мартага тенг бўлиб, текширилган болаларни тайёргарлик жихатидан ҳар хил тоифага мансуб эканлигидан далолат беради.

Шу нарса эътиборга лойиқки, ҳар бир текширилувчи кўрсаткичлари алоҳида таҳлил қилинганда, яна бир муҳим далил кўзга ташланди. Бу ҳам бўлса айрим ўқувчилар тўғри йўналишли масофага (20 метр) югуришда қисқа вақт кўрсатган бўлишса, мост устига югуриб келиб сакраб депсинишда (масофа 20 метр) секинлашиш реакциясини вужудга келди, шу ўқувчилар бошқа жойдан сакрашда фарқ қилувчи натижаларни кўрсатишди.

Таянчдан итарилиш кучи кўрсаткичлари ўқувчиларда турлича бўлади, бу шуни кўрсатадики, таянчда итарилиш энг яхши ўқувчиларда вақт билан фарқланади. «Қониқарли» баҳо кўрсатган ўқувчиларда сакраш бажарганда таяниш даври 1,0-2,0 сония, «Яхши» баҳога таяниш даври 0,8-1,5 сония. Бу техник хато учини даврини узайишига ва елкани олдинга эгилишига олиб келади. Оёқда кўприкчадан итарилиш асосий ролни эгаллайди, 80% ўқувчилар кўприкчадан итарилишни бажарганларида ҳатога йўл қўядилар. Таяниб сакраш куч тавсифини таҳлили шуни кўрсатадики, таяниб сакрашни сифатли бажарилиши ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига, асосан қўл ва оёқлар билан итарилиш вақтида тезкор -куч сифатларини тайёргарлигига боғлиқ.

Иккинчи вазифани бажариш давомида таяниб сакрашни ўргатишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш унинг таъсири тадқиқот қилинди. Сакраш техникасининг сифатига асосий таъсир кўрсатадиган факторларни ўрганиб чиқиб биз ҳаракатли ўйинларни турли тоифаларга ажратиб чиқдик.

Шунинг учун тажриба гуруҳида ҳаракатли ўйинларда таяниб сакраш сифатини оширадиган ўйинлар кўп қўлланилади. Назорат гуруҳида дастур бўйича шуғулланиладилар. Тажриба гуруҳида қуйидаги

1.Тезликни оширувчи ўйинлар;

2.Қўлда итарилиш вақтида куч зўрайишини ривожлантирувчи машқлар;

3.Куч зўрайишини ривожланиши учун ўйинлар;

4.Ерга тушиш техникаси билан боғлиқ бўлган ўйинлардан фойдаланилди.

Тажриба икки босқичда ўтказилди. Биринчи босқичда биринчи ва иккинчи чорак давомида ҳар бир дарснинг асосий ва якуний қисмида маҳсус ишлаб чиқилган ўйинлардан фойдаланиб машғулот ўтказилди. Назорат гуруҳида умумий қабул қилинган дастур асосида оддий восита ва услубдан фойдаланиб машғулот ўтказилди.

Педагогик тажрибани иккинчи босқичида синф таяниб сакраш машқларига ўтди. Таяниб сакрашни анаънавий воситалар билан ўргатиш билан бир қаторда тажриба гуруҳларида ҳаракатли ўйинлардан кенг фойдаланилди.Таяниб сакрашни ўргатишда муайян ҳажмда бажариладиган ўйин ва воситаларни танлаб олинди. Тажриба давомида назорат гуруҳи тўрт соат дарсдан кейин ўқувчиларни 35% сакрашни ўрганишди, тажриба гуруҳи ўқувчиларидан 55% қўйилган вазифани бажара олишди. Сакрашни бажариш сифатини баҳоласак 3 ва 4 баҳодан ошмайди. Сакраш сифатларини ўрганиш ва мустаҳкамлаш юқорига 4 ва 5 баҳога кўтариш учун тажриба давом эттирилди. Тажриба гуруҳида ўсиш давом этди. Бу баҳолаш учун ўтказилган машғулотда яққол кўринди.

## 2-жадвал

### 10-12 ёшли ўқувчиларда сакровчанлик ва тезкор-куч сифатларининг ривожланганлик ҳолати.

(Назорат гуруҳи –А, тадқиқотдан кейин).

№	Текширилувчилар	20 мга югуриш (сония)	турган жойидан сакраш(см)	қўлларга таяниб чапак чалиш (11сония, марта)	баландга сакраш (см)	қўлларни эшакдан итарилиши (сония)
	<b>Min –Max</b>	4,6-5,2	160-185	6-13	26,9-29,2	1,0-1,8
	<b>Фарқ</b>	0,6	25	7	2,3	0,8
	<b>X</b>	4,9	172,87	9,34	27,80	1,34

(Тажриба гуруҳи –Б, тадқиқотдан кейин).

№	Текширилувчилар	20 мга югуриш (сония)	турган жойидан сакраш(см)	қўлларга таяниб чапак чалиш (11сония, марта)	баландга сакраш (см)	қўлларни эшакдан итарилиши (сония)
	<b>Min –Max</b>	4,4-4,9	160-190	8-14	27,6-29,5	0,8-1,5

	<b>Фарқ</b>	0,5	30	6	1,9	0,7
	<b>X</b>	4,69	172,17	11,27	28,21	1,14

Натижалар шуни кўрсатадики таяниб сакраш машқларини бажариш сифати тажриба гуруҳида кўринарли даражада ўсиб боради. Бу эса яхши натижалар берди. Назорат гуруҳи билан тажриба гуруҳи орасида фарқ сезила бошлади.

Педагогик тажриба натижалари шуни кўрсатдики машғулотларда ҳаракатли ўйинларни қўллаб бориш, таяниб сакраш машқларини ўрганиш жараёнида муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

### **ХУЛОСА**

Хулосалар дарсларда таяниб сакраш малакасига ўргатишда белгиланган ўқув услубидан фойдаланибгина қолмай, ноанъанавий бўлган услуб яъни махсус ўқув машғулотларига мослашган ҳаракатли ўйинларни қўллаш таяниб сакраш малакасига ўргатиш самарадорлигини оширади.

Махсус ўқув дарсларига мослашган ҳаракатли ўйинлар таяниб сакрашнинг асосий тузилиши бўлмиш куч ва ритмик сифатларни ҳаракат аппаратининг мутаносиблигини тушуниб етишига имкон беради. Белгиланган усул билан таяниб сакраш малакасига ўргатиш ўқув жараёнини ўзлаштирилиш самарасини оширмайди. Мактабларда жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар ёрдамида таяниб сакрашга ўргатиш, дарсларни мотор зичлигини яхшилайти.

### **REFERENCES**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2020 yil 24 yanvar "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5924 sonli farmoni.
2. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" Toshkent., O'z DJTI, 2005 yil - 300 b.
3. Абдумаликов Р, Абдуллаев А. Халқ миллий ўйинлар мазмунида маънавият масалалари Тошкент. 1995й.
4. Павлова О.И. Комплексная система подготовки квалифицированных легкоатлетов на этапах становления спортивного мастерства. - М., 2003. - С. 9-33.