

MAKTAB YUQORI SINIF O‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI

Abdurahmonov Saydillo Hakimovich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg‘ona filiali sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati assisent o‘qituvchisi

Annotatsiya. Farg‘ona shahar umumiy o‘rta ta’lim maktablari yuqori sinf o‘quvchilarining jismoniy, tibbiy-biologik, psixologik tayyorgarlik-larini maxsus matematik–statistik usullarni yordamida pedagogik va ilmiy tahlil natijalari haqida ma’lumot bayon qilingan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sport sinovlari, yugurish, uzunlikka sakrash, uloqtirish, tortilish, matematik–statistik usullar.

Аннотация. Информация о результатах педагогического и научного анализа физической, медико-биологической, психологической подготовки старшеклассников Ферганы с использованием специальных математических и статистических методов.

Ключевые слова: физическая подготовка, уровень физической подготовки, спортивные тесты, бег, прыжки в длину, метание, подтягивание, математические и статистические методы.

Annotation. Information on the results of pedagogical and scientific analysis of physical, medical-biological, psychological preparation of high school students of Fergana using special mathematical and statistical methods

Keywords: physical fitness, fitness level, sports tests, running, long jump, throwing, pull-ups, mathematical and statistical methods.

KIRISH

Yuqori sinf o‘quvchilarning “Jismoniy tayyorgarlik darajasi” sport sinovlari test majmuasi asosida jismoniy tayyorgarligining boshlang‘ich darajasini tahlil qilish va metodikasini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Yuqori sinf tajriba guruhi o'quvchilarning "Jismoniy tayyorgarlik darajasi" sport sinovlari asosida jismoniy tayyorgarliklarini IV bosqich me'yorlarini topshirish natijalariga ko'ra boshlang'ich va yakuniy darajasini aniqlashda o'quvchilarning bajarish darajasini belgilash, shuningdek o'quvchilarning tayyorgarlik darajasining yangi me'yoriy talablariga muvofiqligini aniqlash.

ASOSIY QISM

Yuqori sinf o'quvchilarning harakat fazilatlarini rivojlantirish darajasini baholashning asosiy mezoni sifatida biz Farg'ona shahar umumiy o'rta ta'lim maktablarining yuqori sinf o'quvchilarida "Jismoniy tayyorgarlik darajasi" sport sinov testlar majmuasi bo'yicha tanlab olingan testlar asosida pedagogik nazorat testlari ishtirok etdi. Pedagogik tadqiqotlar 2021 yilning dekabr oyidan 2022 yilning may oyigacha yuqori sinf o'quvchilarning baland va past turnikda tortinish (marotaba), tennis to'pini uloqtirish (m), joyidan turib uzunlikka sakrash (sm), 60 m masafaga yugurish (daqiq) va 1 daqiqa davomida arg'amchida sakrash (marotaba) test me'yorlari bo'yicha randomizatsiya (tasodifiy tanlov) orqali 57 nafar o'g'il bolalar hamda 57 nafar qiz bolalarning natijalari tahlil qilindi.

Yuqori sinf o'quvchilarning "Jismoniy tayyorgarlik darajasi" sport sinov test ko'rsatkichlarini matematik statistik uslublari yordamida tahlil natijalari jadvallarda keltirilgan.

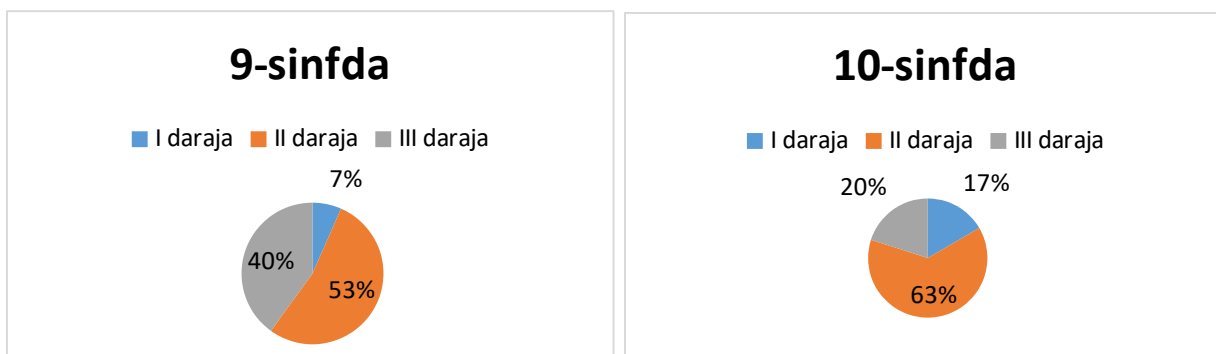
Birinchi jadvalda keltirilgan ko'rsatkichlardan ko'rinib turibdiki, 9-sinfda va 10-sinfda o'quvchilar "Jismoniy tayyorgarlik darajasi sport sinovlari" testini 5-toifasi talablarini "60 m masofaga yugurish" sinovining III daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o'g'il bollarning 40 foizi, 10-sinf da esa o'g'il bollarning 2 foizi bajardi, II daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o'g'il bollarning 43.3 foizi, 10-sinfda esa o'g'il bollarning 43.3 foizi bajardi, I daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o'g'il bollarning 5 foizi, 10-sinf da esa o'g'il bollarning 15 foizi bajardi . O'rta arifmetik qiymat 9-sinfda o'g'il bollari uchun ($\bar{x}=9.7$) qiymati J.T.D.S.S. beshinchi yosh toifasi III daraja talablariga mos kelgan bo'lsa, 10-sinfda o'g'il bollari uchun ($\bar{x}=9.2$) bu qiymatlar JTDSS beshinchi yosh toifasi II daraja talablariga mos

keladi. “Joyidan turib uzunlikka sakrash” sinovining III daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o‘g‘il bollarning 36.6 foizi, 10-sinfda esa o‘g‘il bollarning 33.6 foizi bajardi, II daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o‘g‘il bollarning 46.6 foizi, 10-sinfda esa o‘g‘il bollarning 40 foizi bajardi, I daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o‘g‘il bollarning 16.6 foizi, 10-sinfda esa o‘g‘il bollarning 56.6 foizi bajardi.



O‘rta arifmetik qiymat 9-sinfda o‘g‘il bollari uchun ($\bar{x}=189.5$) qiymati J.T.D.S.S. beshinchi yosh toifasi III daraja talablariga mos kelgan bo‘lsa, 10-sinfda o‘g‘il bollari uchun ($\bar{x}=205.8$) bu qiymatlar JTDSS beshinchi yosh toifasi II daraja talablariga mos keladi. “Baland va past turnikda tortilish” sinovining III daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o‘g‘il bolarning 33 foizi, 10-sinfda o‘g‘il bollarning 0 foizi bajardi, II daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o‘g‘il bolarning 53 foizi, 10-sinfda o‘g‘il bollarning 70 foizi bajardi, I daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o‘g‘il bolarning 13.3 foizi, 10-sinfda o‘g‘il bollarning 30 foizi bajardi. O‘rta arifmetik qiymat 9-sinfda o‘g‘il bollari uchun ($\bar{x}=8.1$) qiymati J.T.D.S.S. beshinchi yosh toifasi III daraja talablariga mos kelgan bo‘lsa, 10-sinfda o‘g‘il bollari uchun ($\bar{x}=10.2$) bu qiymatlar JTDSS beshinchi yosh toifasi II daraja talablariga mos keladi. “Tennis to‘pini uloqtirish” sinovining III daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o‘g‘il bolarning 40 foizi, 10-sinfda o‘g‘il bollarning 20 foizi bajardi, II daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o‘g‘il bolarning 53.3 foizi, 10-sinfda o‘g‘il bollarning 63.3 foizi bajardi, I daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o‘g‘il bolarning 6 foizi, 10-sinfda o‘g‘il bollarning 16.6 foizi bajardi. O‘rta arifmetik qiymat 9-sinfda o‘g‘il bollari uchun ($\bar{x}=33.4$) qiymati J.T.D.S.S. beshinchi yosh

toifasi III daraja talablariga mos kelgan bo'lsa, 10-sinfda o'g'il bollari uchun ($\bar{x}=36.2$) bu qiymatlar JTDSS beshinchi yosh toifasi II daraja talablariga mos keladi.



“Bir daqiqa davomida arg'amchida sakrash” sinovining III daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o'g'il bolarning 10 foizi, 10-sinfda o'g'il bolarning 30 foizi bajardi, II daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o'g'il bolarning 56.6 foizi, 10-sinfda o'g'il bolarning 36.6 foizi bajardi, I daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o'g'il bolarning 6 foizi, 10-sinfda o'g'il bolarning 16.6 foizi bajardi. O'rta arifmetik qiymat 9-sinfda o'g'il bollar uchun ($\bar{x}=33.4$) qiymati J.T.D.S.S. beshinchi yosh toifasi III daraja talablariga mos kelgan bo'lsa, 10-sinfda o'g'il bollari uchun ($\bar{x}=36.2$) bu qiymatlar JTDSS beshinchi yosh toifasi II daraja talablariga mos keladi.

XULOSA

Shuni ta'kidlash kerakki, “Jismoniy tayyorgarlik darajasi sport sinovlari” test majmuasining 5 toifasi I darajasi me'yoriy talablariga javob beradiganlarning foizi juda kam. Yangi “Jismoniy tayyorgarlik darajasi sport sinovlari” test majmuasining standartlarini amalga oshirish natijalariga ko'ra test me'yorlarini topshirgan 9 “A”-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligining boshlang'ich darajasi yuqori emas edi, misol uchun 9-sinfda 3 bahoga 38 % o'quvchi topshirgan bo'lsa, 10-sinfda 3 bahoga 17 % o'quvchi topshirda demak 21 % ga o'sish bor, 9-sinfda 4 bahoga 45 % o'quvchi topshirgan bo'lsa, 10-sinfda 4 bahoga 50 % o'quvchi topshirda demak 5 foizga o'sish bor, 9-sinfda 5 bahoga 17 % o'quvchi topshirgan bo'lsa, 10-sinfda 5 bahoga 33 % o'quvchi topshirda demak 26 % ga o'sish bor.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Мамаджанов Н. М. Зависимость проявлений двигательных способностей от особенностей морфологического развития школьников. Автореф. дис. канд. М., 1981, 22 с.
2. Хамрокулов Р.А. Совершенствование военноприкладной физической подготовки сельской допризывной молодежи. Автореф. дисс...канд. пед. наук. Ташкент. 2005 26 с.
3. Ханкельдиев Ш.Х. Функциональные изменения на различных стадиях формирования двигательных динамических стереотипов у гимнастов в условиях жаркого климата. Автореф. дисс...канд. биол. наук. Ташкент. 1972
4. Ханкельдиев Ш.Х. Педагогические особенности физического воспитания учащейся молодежи в регионах с жарким климатом. Автореф. дисс. докт. пед. наук М. 1991 46с.
5. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Таълим ва Ривожланиш Тахлили онлайн илмий журнали, 2(1), 6-11.
6. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. Conferencea, 71-74.
7. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. Conferencea, 71-74.
8. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. Conferencea, 71-74.
9. Ubaydullaev, R. M. (2021). MONITORING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS IN GRADES 8-9 OF RURAL SECONDARY SCHOOLS. Herald pedagogiki. Nauka i Praktika, 1(2).
10. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами

тестов здоровья “Барчиной”. In Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования (pp. 37-40).