

# XALQ TA'LIMI

ISSN 2181-7839

---

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGINING  
ILMIY-METODIK JURNALI

---

**Muassis:**

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi

## PUBLIC EDUCATION

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL  
MINISTRY OF PUBLIC EDUCATION OF  
THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

**2020**

**3-son**

(may-iyun)

Jurnal 1918-yil dekabr oyidan chiqa boshlagan  
O'zMAA tomonidan 2013-yil 4-martda qaytadan ro'yxatga olinib, 0104-raqamli guvohnoma  
berilgan.

TOSHKENT



TAHRIRIYAT

4	Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi – salomatlik asosidir
---	---



TA'LIM VA TARBIYA NAZARIYASI

O. Xamidov	6	Ilm-ma'rifat va raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish yilida pedagogik sohani yuksaltirishning istiqbolli yo'nalishlari
B. Ma'murov, I. Xamraev, B. Ma'murov	10	Zamonaviy sharoitda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari
Adiba Baxronova	14	O'qituvchilarni darsdan tashqari tarbiyaviy faoliyatda oila bilan hamkorlikka o'rgatish masalalari
N. Davronov	18	Sog'lom avlod tarbiyasida milliy qadriyatlarining ahamiyati
A. Sattorov	20	Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida kasbiy kompetentlikni rivojlantirishning nazariy asoslari
R. Kadirov	25	Talabalarni ilmiy faoliyatga jalb etishning pedagogik - psixologik xususiyatlari
R. Shukurov	30	Talabalarda sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish tizimini takomillashtirish
S. Abduyeva	35	Tizimli yondashuv asosida talabalar jismoniy tarbiya bo'yicha ilmiy faoliyatini tashkil etish xususiyatlari
G'. Salimov, J. Jalolov	38	Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida sifat turlari bo'yicha jismoniy tarbiya to'garaklarini tashkil etishning tashkiliy-pedagogik asoslari
B. To'xtayev, S. Turayev, O. Tursunov	41	Jismoniy tarbiya va sport sohasining pedagogik o'lchov metodlari



N. Muxitdinova, A. Afraimov	45	Sport mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilar jismoniy tayyorgarligining rivojlanish ko'rsatkichlari
I. Saidov	49	Boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya darslari orqali o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish metodikasi
M. Fatullayeva	52	Maktab o'quvchilari uchun (11-12 yoshli) yengil atletika sport mashg'ulotlarining asosiy vosita va uslublari
M. Abdullayev	56	Yengil atletikachilarni tayyorlashda (10-12 yoshlilar) jismoniy tayyorgarlik dinamikasini aniqlash mezonlari
N. Sabirova	61	Ta'lim muassasalarida futbol o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish strategiyasi
S. Qurbonov, K. Yodgorov	66	Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayoni
M. Abdullayev, Z. Turayeva	69	Qizlar jismoniy tayyorgarligida sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarining ahamiyati
Q. Arslonov, F. Muzafarova, J. Jo'rayev	73	Kurash usullarini yangi bosqichda o'rgatish texnologiyalari

**Mehridin ABDULLAYEV,**

Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrası dotsenti, PhD

**Zarina TURAYEVA,**

Buxoro davlat universiteti magistranti

## QIZLAR JISMONIY TAYYORGARLIGIDA SOG'LOMLASHTIRUVCHI GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING AHAMIYATI

### Annotatsiya

Maqolada 18-20 yoshdagi qizlarning jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishda gimnastika mashg'ulotlarining ahamiyati ochib berilgan hamda samarali usullar ishlab chiqilgan. Mualliflar ishlab chiqqan usullarini amaliyotda qo'llash orqali olingan natijalarni tahlil qilib, qizlarning jismoniy tayyorgarliklarini yanada takomillashtirishga yo'naltirilgan taklif va tavsiyalarini keltirib o'tishgan.

**Kalit so'zlar.** Aerobika, xoreografiya mashqlari, jismoniy tayyorgarlik, akva-aerobika, tajriba, step-aerobika, sheyping, koordinatsiya.

В статье раскрывается значение гимнастических занятий в развитии физической подготовки девочек 18-20 лет и разработаны эффективные методы. Проанализировав результаты, полученные с использованием разработанного авторами метода на практике, они привели предложения и рекомендации, направленные на дальнейшее совершенствование физической подготовки девушек.

**Ключевые слова.** Аэробика, хореографические упражнения, физическая подготовка, аква-аэробика, эксперимент, степ-аэробика, шейпинг, координация.

The article reveals the importance of gymnastics in the development of physical training of girls aged 18-20 years and developed effective methods. After analyzing the results obtained using the method developed by the authors in practice, they gave suggestions and recommendations aimed at further improving the physical training of girls.

**Key words.** Aerobics, choreographic exercises, physical training, aqua-aerobics, experiment, step-aerobics, shaping, coordination.

**O**zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda hukumat tomonidan jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2017-yil 3-iyun "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son, 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli farmon va qarorlarida yurtimiz aholisi sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid masalalarga e'tibor qaratilgan.

Jismoniy tarbiya orqali talabalar sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, vatan himoyasiga va mehnatga bo'lgan layoqatini kamol toptirishda yengil atletika sport turining o'rnini kattadir. Yengil atletika sport turi insonlarni har tomonlama jismoniy rivojlanishida asosiy sport turlaridan hisoblanadi. Talabalarni sog'lom bo'lib tarbiya topishida yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turlari muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan gimnastika darslarida talabalarni tezkorlik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlanganlik darajasini oshirish darslardan olayotgan yuklamalarni organizmga bo'lgan ta'sirini o'rgatish, gimnastika darslarining samaradorligini oshirish, ta'lim jarayoniga yangi pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish vazifalari bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Salomatlik nafaqat jismoniy tarbiya bilan bog'liq, hozirgi paytga kelib talabalarning harakat faoliyatini to'g'ri shakllantirish, shaxsni har tomonlama garmonik rivojlantirishdan iboratdir.

Afsuski, zamonaviy o'quvchi yoshlarning harakat faoliyati yetarli darajada emas. Balki bu jismoniy mashqlarni bajarmaslik va jismoniy tarbiya darslariga kam qatnashish oqibatidir. Jismoniy tarbiya darslarida harakatlanish talabalarining faqatgina 40-60% qondiriladi, 25% dan kam o'quvchilar doimiy jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga jalb qilingan, darsdan tashqari jismoniy tarbiya faoliyati bilan 30-35% gina qizlar shug'ullanadilar.

Harakat tanqisligi organizmning o'sish va shakllanish davrida juda xavfli hisoblanadi. Demak, zamonaviy o'quvchilar va talabalarning katta qismida saqlanib qolinadigan turli xil kasalliklar uchraydi, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik esa ko'pincha yosh me'yorlariga javob bera olmaydi.

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport darslarining sog'lomlashtirish samaradorligini oshirish yo'llaridan biri – bu ayollar talabiga mos keluvchi hamda qizlar va ayollar orasida ancha ommalashgan gimnastikaning yangi turlarini va shakllarini tatbiq qilish bilan o'quvchilarda harakat faolligini kengaytirishdir.

Shu maqsadda foydalaniladigan ko'p turli vositalar orasida asosiy gimnastika, o'quv muassasalarida asosiy bazaviy jismoniy tarbiya va sport hisoblanadi. Qat'iy gimnastika yo'nalishidagi mashqlar bilan bir qatorda, o'quvchi yoshlar orasida ommalashgan, harakat faollik turlaridan biri sog'lomlashtiruvchi aerobika – qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilishning eng qulay uslubi hisoblanadi.

Barcha uchun mashg'ulotlarning boshlang'ich rivoji sog'lomlashtiruvchi mashg'ulot hisoblangan aerobika - harakat go'zalligi, plastika, ijodiy yondashuvni estetik rivojlantiradi, jismoniy va funksional tayyorgarlikni oshiradi, sog'liqni mustahkamlaydi.

Mazkur masala borasida quyidagi yo'nalishlarda bir qator tadqiqotlar o'tkazilgan: step-aerobika, kuch turlari, sheypping, akva aerobika, noan'anaviy turlar.

Shug'ullanuvchilar organizmiga sog'lomlashtiruvchi aerobika turlarining ta'sirini o'rganish bo'yicha tadqiqotlar (V.N. Seluyanov (2001), T.S. Lisistkaya (2002), V.S. Cheburayev (2002) va boshqalar) shuni ko'rsatadiki, yoshlar orasida kompleks mashg'ulotlar eng ommabop bo'lib, turli vositalarni o'z ichiga oladi.

Ammo bu sohada mavjud kam sonli ishlanmalar, tizimli tavsifga ega emas.

Masalan:

- birinchidan, turli tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgan shug'ullanuvchilar uchun qulay sog'lomlashtiruvchi aerobika vositalari aniqlanmagan;
- ikkinchidan, darsda va darsdan tashqari vaqtda o'tkaziladigan asosiy va qo'shimcha tadbirlar shaklidagi mashg'ulotlarni o'tkazish va o'rgatish uslubiyati ishlab chiqilmagan;
- uchinchidan, sport-sog'lomlashtirish markazlari amaliyotida foydalaniladigan majmua dasturlari o'ta murakkab.

18-20 yoshli qizlar bilan aerobikaning sog'lomlashtiruvchi turlari bilan mashg'ulotlar o'tkazish muammolari juda dolzarb bo'lib, samaradorligini aniqlash maqsadida tajriba tadqiqotlarini talab qiladi.

18-20 yoshli qizlarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarining ahamiyatini o'rganish maqsadida 2019-yil oktabrdan-dekabrgacha pedagogik kuzatuv o'tkazildi. Unda sog'lomlashtiruvchi gimnastika seksiyasida shug'ullanuvchi 15 ta qiz ishtirok etdi.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika bo'yicha mashg'ulotlar haftada uch marta, har biri 60 daqiqadan o'tkazildi. Mashg'ulot uch qismdan iborat:

Tayyorlov qismi – 10-15 daqiqa bo'lib, saf mashqlarini va to'p bilan yoki predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'z ichiga oldi.

Asosiy qism – 30-35 daqiqa bazaviy aerobika, xoreografiya – 10-15 daqiqa va aerobika elementlar – 10-15 daqiqa (dumbaloq, xilma-xil turishlar va boshqalar) bo'ldi. Shu bilan birga o'rgatishning ko'rgazmali, so'zlab berish va tushuntirish uslubiyati qo'llanildi.

Yakuniy qism – 5-10 daqiqa, bo'shshish va bo'g'imlar harakatchanligini rivojlantiruvchi mashqlar bajarildi.

Ikki oy davomida ishtirokchilar taklif qilingan materiallarni o'rgandilar. Pedagogik kuzatuv shuni ko'rsatdiki, shug'ullanuvchilar bazaviy aerobika va xoreografiya mashqlarini katta qiziqish bilan bajardilar. Pedagogik kuzatuv natijalaridan olingan ma'lumotlar bo'yicha bazaviy aerobika va xoreografiya mashqlari ko'pchilik shug'ullanuvchilar uchun murakkab bo'lmaganligini ko'rsatdi.

Doimiy yuklamali mashg'ulot boshlang'ich samarani bermaydi va shunga ko'nikish paydo bo'ladi. Aynan shuning uchun, malakali murabbiylar, aerobika turlarini rejalashtirishda yuklama intensivligini o'zgartirib turishlari, alohida mashqlarni navbatlashtirishlari zarur.

Tadqiqot guruhi shug'ullanuvchilari o'rgangan mashqlar majmuasini 2 oy davomida bajardilar, nazorat guruhi esa murabbiy xohishiga ko'ra dasturlarni to'liq o'zgartirdilar (3 -4 oyda bir marta va undan kam).

Ma'lumki, nazorat juda muhim va murabbiyga mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kiritishga imkoniyat beradi (T.S. Lisistkaya).

Tadqiqot guruhida, nazorat va o'z-o'zini nazorat qilishga katta ahamiyat berildi: har bir mashg'ulotning, har 2 daqiqasida YuQCh o'lchanadi, ammo bu mashg'ulot intensivligini pasayishiga olib keldi.

Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini o'rganib chiqish natijalari yuqorida bayon etilganlarning isbotidir.

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlili, barcha nazorat mashqlari bo'yicha ( $p>0,05$ ) natijalarda ishonchsiz o'sishni ko'rsatdi.

Raqs va step aerobika bilan shug'ullanish, kuch ko'rsatkichlarini (oyoq), xoreografiya esa bo'g'imlar harakatchanligini yaxshilanishiga yordam beradi.

Tajriba va nazorat guruhlarida shug'ullanuvchilar, qorin pressi mushaklari kuchi (1 daqiqa gavdani ko'tarish) va oyoq mushaklari kuchi bo'yicha yaxshi ko'rsatkichlarga erishildi va bo'g'im harakatchanligi darajasi bo'yicha ustunlik qildilar. Demak, raqs va step-aerobika vositalari oyoq mushaklarini, xoreografiya vositalari esa bo'g'imlar harakatchanligini mustahkamlashga yo'naltirilgan. Qolgan nazorat mashqlari natijalari bo'yicha ikkala guruhda deyarli farq bo'lmadi (1-jadval).

1-jadval

**Tajriba va nazorat guruhi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasi**

Testlar	Tadqiqot vaqti		P
	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	
O'rindiqdan qo'llarni bukib-yozish (1 daq/marta)	25,0 + 10,0	26,5 + 8,2	$p>0,05$
Gavdani ko'tarish (1 daq/marta)	28,2 + 9,3	35,9 + 8,8	$p<0,05$
Arqonda sakrash	108,2 + 24,0	118,5 + 23,3	$p<0,05$
Step test (zar/daq)	136 + 21,0	136 + 20,0	$p>0,05$
Muvozant "Qaldirg'och" (soniya)	8,6 + 2,9	8,5 + 2,0	$p>0,05$
O'tirib egilish (sm)	3,6 + 2,4	6,5 + 2,3	$p<0,05$
Oyoqlarni oldinga ko'tarish (gradus)	o'ng	82,4 + 6,2	$p>0,05$
	chap	80,0 + 4,8	$p>0,05$
Koordinatsiya (ball)	5,6 + 2,4	9,0 + 3,0	$p<0,05$

Nazorat va tajriba guruhlarini shug'ullanuvchilarining me'yoriy ko'rsatkichlari bilan jismoniy tayyorgarligini taqqoslash natijasida quyidagilar aniqlandi: faqatgina “Qaldirg'och” muvozanat saqlash va qo'llarni bukib-yozish mashqlarida natijalar “Yaxshi” (4 ball) baholandi. Qolgan nazorat mashqlarida natijalar o'rtadan past darajada bo'ldi.

Eng katta o'sish, kuch sifatleri, bo'g'imlar harakatchanligi va koordinatsiya qobiliyatleri ko'rsatkichlarida aniqlandi.

Kuch chidamkorligi rivojlanish darajasi (gavdani ko'tarish) bo'yicha nazorat va tajriba guruhidan olingan ko'rsatkichlar tajriba boshida 28,2 + 9,3 ga teng bo'lsa, ushbu test bo'yicha tajriba oxiriga kelib 35,9 + 8,8 natija qayd etildi.

Noan'aviy tizim mashg'ulotlaridan tashkil topgan vazifalarni bajarish tajriba guruhi qizlarda katta qiziqish uyg'otdi. Ularni bajarish bo'g'imlar harakatchanligini yaxshilanishiga olib keladi. “Oldinga egilish” mashqlarida ishonchli o'sish (3,6 dan 6,5 sm gacha) ( $p < 0,05$ ) aniqlandi. “Arqonda sakrash” mashqida tajriba va nazorat guruhi orasidagi farq, birinchi guruh qizlarining biroz ustunligi bilan ahamiyatsiz bo'ldi (108 va 118 marta).

Tadqiqot jarayonida, qizlarning koordinatsiya qobiliyatlerini rivojlantirishga yo'naltirilgan taklif qilingan mashqlar dasturi yaxshi ta'sir ko'rsatilganligi kuzatildi.

Koordinatsiya testida tajriba va nazorat guruhlarida o'rtacha ball 5,6 dan 9,0 ballgacha o'sdi. ( $p > 0,05$ ).

Avvalo, bu qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayoniga mumtoz xoreografiya, devor oldida xoreografiya va odamning koordinatsiya qobiliyatlerini rivojlantiruvchi yuqori samarali vosita hisoblangan raqs harakatlari dastur bo'limidan mashqlar kiritilganligi bilan tushuntirildi.

Xulosa qilib aytganda:

1. Dastlabki natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, 18-20 yoshli qizlarni jismoniy tayyorgarligi tavsiya qilingan me'yorlaridan chetlashib ketganligi aniqlandi. Bu esa jismoniy tarbiya va sport darslarida va darsdan keyingi olib boriladigan sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida asoslab berilgan sog'lomlashtiruvchi dasturlar yo'qligi va 18-20 yoshli qizlarni jismoniy qiziqishlari kamligi anketa so'rovi natijasida yaqqol namoyon bo'ldi.

2. Qizlarda jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida trenirovka mashg'ulotlarida, aerobika vositalarini samarali taqsimlash va sog'lomlashtiruvchi aerobika dasturidan foydalanish tavsiya etiladi.

3. Tavsiya qilingan darsning tuzilishi tayyorlov qismi 10-15 daqiqa bo'lib, saf mashqlarini va to'p bilan yoki predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'z ichiga oldi.

Asosiy qismi 30-35 daqiqa bazaviy aerobika, xoreografiya 10-15 daqiqa va aerobika elementleri 10-15 daqiqa (dumaloq, xilma-xil turishlar va boshqalar) bo'ldi. Shu bilan birga o'rgatishning ko'rgazmali, so'zlab berish va tushuntirish uslubiyati qo'llanildi.

Yakuniy qism 5-10 daqiqa, bo'shashish va bo'g'imlar harakatchanligini rivojlantiruvchi mashqlar bajarish tavsiya etiladi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyunadagi PQ-3031-son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PQ-3583-son “O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligini tashkil etish to'g'risida”gi qarori.

3. Анисимова М.В. Занимаясь оздоровительной аэробикой, Физическая культура в школе. 2004, №6. – С. 29.

4. Бойцова М.В. Урок аэробики силовой направленности (Физкультура в школе, 2005, №7).

5. Каль М. Воспитание функции равновесия // Теория и практика физической культуры 2005, №3, – С. 62-63.