

пед. наук. Тюмень, 2001. - 22 с.

4. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 204 б.

5. Горский М.Г. Адаптация учащихся младших классов в школе средствами акцентированного двигательного режима: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Екатеринбург, 1993. – 22 с.

6. Губа В.П. Оценка физического развития детей по данным морфологических наблюдений // Теория и практика физической культуры, №3. – М., 1998. – С. 32-33.

7. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар.расцвет, 1978. – С. 88.

8. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры, №3. – М., 1990. – С.15-17.

9. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков // Школа здоровья, №1. – М., 1998. Т.4. – С. 7 - 14.

10. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дис. д-ра пед. наук. – Т., 1995. – 42 с.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада 14-15 ёшдаги мактаб ўқувчиларининг тезкорлик, кучлилик, тезлик ва чидамлилиги каби жисмоний хусусиятларининг йиллик динамикаси кўриб чиқилади.

РЕЗЮМЕ

В этой статье рассматривается годовая динамика физических характеристик, таких как ловкость, сила, скорость и выносливость среди старшеклассников в возрасте 14-15 лет

SUMMARY

The article examines the annual dynamics of physical characteristics of students aged 14-15 in high school, such as speed, strength, speed, strength and endurance.

5-7-СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЙИЛЛИК ДИНАМИКАСИ

Х.З.Бахриддинов - мустақил изланувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Таянч сўзлар: жисмоний тайёргарлик, тезлик, куч, тезкор куч, чидамлилиги, жисмоний сифатлар.

Ключевые слова: физическая подготовка, скорость, сила, скоростно-силовой, выносливость, физические качества.

Key words: physical, training, speed, strength, speed-strengthening, endurance, physical qualities.

Бугунги кунда асосий эътибор жаҳонда таълимни модернизациялаш, шахсни маънавий ва жисмоний ривожлантириш ҳамда таълим жараёнининг сифатини оширишга йўналтирилганлиги билан аҳамиятлидир. Хорижий мамлакатларда жисмоний тарбия дарсларини ўқитиш самарадорлигини ошириш бўйича махсус дастурлар ишлаб чиқилган. Хусусий мактабларда эса ўқув дастурларини танлаш давлат мактабларига нисбатан эркин бўлганлиги сабабли турли педагогик муқобилларнинг апробацияси ўтказиб турилади.

Соғломлаштиришга йўналтирилган жисмоний тарбия дарсларини ташкиллаштириш муаммолари Д.Антонюс, М.Г.Горский ва бошқаларнинг тадқиқотларида ўрганилган.

Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигида ёш хусусият-ларининг таҳлили А.А.Гужаловский, В.И.Лях, А.Г.Сухарев, В.П.Губа, С.С.Тажибаев, О.В.Гончарова ва бошқаларнинг ишлари орқали ўрганилди.

Жаҳоннинг етакчи таълим муассасаларида, асосан, умумий ўрта таълим мактабларида ўқувчиларининг жисмоний тарбия машғулоти жараёнида ўқувчиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган таълим муҳитини таъминлайдиган чоралар мажмуаси саломатлик ва соғлом турмуш тарзи қадриятини шакллантирувчи шароитларни ташкил этишга қаратилган муаммоларни ўрганиб келинмоқда.

Аммо мазкур тадқиқот мавзуси доирасида айрим методик тавсияларни инобатга олмасак, ўқувчилар соғлигини мустаҳкамлаш муаммосини ҳал этишга бағишланган алоҳида монографик тадқиқот амалга оширилмаган.

Тадқиқотнинг мақсади: 11-13 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигининг йиллик динамикасини аниқлаш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

Тадқиқот объекти: 11-13 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарси жараёни.

Тадқиқот предмети: 11-13 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида умумий жисмоний тайёргарлигининг йиллик динамикасини ўрганиш.

Тадқиқот усуллари: илмий-услубий адабиётлар таҳлили, анкета сўровномаси, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, математик статистик таҳлил.

Тадқиқотни ташкиллаштириш: Тадқиқотлар Тошкент шаҳар Миробод туманидаги 125, 214, 218-умумтаълим мактаблари, Юнусобод туманидаги 105-умумтаълим мактаби, Наманган вилояти Поп туманидаги 1, 4, 6, 37, ва 38-умумтаълим мактаблар, Чуст туманидаги 43-умумтаълим мактабида таҳсил олувчи ўқувчилар ўртасида ўтказилган. Тадқиқотларда 800 дан ортиқ мактаб ўқувчилари иштирок этган.

Ўтказилган тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.

Умумтаълим мактабларида таҳсил олувчи 11 ёшли ўқувчиларнинг 60 м.га масофага югуриш бўйича натижалари ўқув йили бошида $12,3 \pm 1,3$ сонияга тенг бўлган (1-жадвалга қаранг). Ўқув йили охирига эса бу кўрсаткич ўртача $12,2 \pm 1,1$ сонияга тенг. Ушбу ёшдаги ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик натижаларининг йиллик ўсиши фарқи 0,1 см.га тенглигини аниқланди (9,18%). Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончлилиги мавжуд эмас ($p > 0,05$).

1-жадвал

11 ёшдаги мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигининг йиллик динамикаси (n=256)

Т/р	Назорат машқлари ва ўлчам бирлиги	ЎИБ		ЎЙО		Фарқи	%	t	p
		X±σ	V%	X±σ	V%				
1.	60 м.га югуриш (с)	12,3±1,3	10,5	12,2±1,1	9,0	0,1	9,18	1,14	>0,05
2.	1500 м.га югуриш (с)	10,20±0,59	5,7	10,08±0,51	5,0	0,12	8,82	1,35	>0,05
3.	Турникда тортилиш (марта)	3±0,44	14,6	4±0,40	10	1	3,33	1,24	>0,05
4.	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	140±8,51	6,0	150±7,12	4,7	10	7,14	1,67	>0,05
5.	Жойдан узунликка сакраш (см)	120±6,24	5,2	130±5,56	4,2	10	8,33	1,53	>0,05
6.	Теннис тўпини улоқтириш (метр)	16±1,2	7,5	17±1,0	5,8	1	6,25	1,21	>0,05

Изох: УИБ – ўқув йили бошида, УЙО – ўқув йили охирида.

Куч сифатининг ривожланганлик ҳолатини аниқлаш бўйича ўтказилган тестлаш натижаси турникда тортилиш шартларида ўртача $3\pm 0,44$ марта йил бошида бўлган бўлса, йил охирига келиб бу натижалар 1 та фарқи билан $4\pm 0,40$ та тортиниши кузатилди ва 3,33% га ортди.

Жойдан туриб узунликка сакраш назорат машкида йил бошида ўртача $120\pm 6,24$ см.га ва ўқув йили охирида $130\pm 5,56$ см натижаси жисмоний тайёргарлиги аниқланди. Мазкур аниқланган натижалар “Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрлари талабларига жавоб бермайд.

6-синф ўқувчиларининг 1500 м. масофага югуриш назорат тест натижаларини ўқув йили бошида ўртача $10,14\pm 1,1$ сонияга $V\%10,57$, ўқув йили охирида $10,08\pm 0,59$ сонияга ўзгарганлигини аниқланди $V\%10,5$ (2-жадвалга қаранг). 1500 м. масофага югуриш назорат машқларидаги кўрсаткич орасидаги статистик фарқи ишончлилиги йўқ ($p>0,05$).

2-жадвал

12 ёшдаги мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигининг йиллик динамикаси (n=272)

Т/р	Назорат машқлари ва ўлчам бирлиги	ЎИБ		ЎИО		Фарқи	%	t	p
		X±σ	V%	X±σ	V%				
1.	60 м.га югуриш (с)	12,1±1,7	14,0	12,0±1,5	12,5	0,1	9,17	1,24	>0,05
2.	1500 м.га югуриш (с)	10,14±1,1	10,8	10,08±0,59	5,8	0,06	9,40	1,41	>0,05
3.	Турникда тортилиш (марта)	4±0,56	14	5±42	8,4	1	125	1,25	>0,05
4.	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	150±7,45	4,9	164±6,32	3,8	14	9,33	1,69	>0,05
5.	Жойдан узунликка сакраш (см)	120±6,58	5,4	124±5,35	4,3	4	3,33	1,49	>0,05
6.	Теннис тўпини улоқтириш (метр)	17±1,5	8,8	18,5±1,2	6,4	1,5	8,82	1,85	>0,05

Изох: ЎИБ – ўқув йили бошида, ЎИО – ўқув йили охирида.

Югуриб келиб узунликка сакраш назорат машқлари 12 ёшли ўқувчиларда йил бошида $150\pm 7,45$ см. бўлган бўлса, йил охирида $164\pm 6,32$ см.га 9,33% ўсганлигини кўриш мумкин. Ўқувчилардан теннис тўпини улоқтириш назорат машқлари қабул қилинганда $17\pm 1,5$ м.дан $18,5\pm 1,2$ м.га ортган $V\%10,64$.

Алпомиш ва Барчиной махсус тестларида 1500 м. масофага югуриш шартларида 10,00 дақиқа, югуриб келиб узунликка сакрашда 160 см, теннис тўпини улоқтиришда эса 20 м. ҳисоб бўлган бўлса, ўқувчилар ушбу шартларни ўқув йили охирида 1500 м. масофага югуриш шартларида 10,08 дақиқа, югуриб келиб узунликка сакрашда 164 см, теннис тўпини улоқтиришда эса 18,5 м. натижалар билан бажаришди. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқи ишончлилиги мавжуд эмас.

3-жадвал

13 ёшдаги мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигининг йиллик динамикаси (n=312)

Т/р	Назорат машқлари ва ўлчам бирлиги	ЎИБ		ЎИО		Фарқи	%	t	p
		X±σ	V%	X±σ	V%				
1.	60 м.га югуриш (с)	11,6±1,8	15,5	11,4±1,6	14,0	0,2	8,27	1,35	>0,05
2.	2000 м.га югуриш (с)	11,5±1,3	11,3	11,3±1,1	9,7	0,2	8,26	1,54	>0,05
3.	Турникда тортилиш (марта)	4±0,76	19	5±0,55	11	1	125	1,95	>0,05
4.	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	160±8,75	5,4	168±6,32	3,7	8	105	1,62	>0,05
5.	Жойдан узунликка сакраш (см)	145±6,80	4,6	155±5,12	3,3	10	6,89	1,35	>0,05
6.	Теннис тўпини улоқтириш (метр)	27±2,2	8,1	28±2,0	7,1	1	3,70	1,46	>0,05

Изох: ЎИБ – ўқув йили бошида, ЎИО – ўқув йили охирида.

Умумтаълим мактабларида таҳсил олувчи 13 ёшли ўқувчиларнинг 2000 м. масофага югуриш бўйича натижалари ўқув йили бошида $11,5\pm 1,3$ сонияга тенг бўлган (3-жадвалга қаранг). Ўқув йили охирида эса бу кўрсаткич $11,3\pm 1,1$ сонияга тенглиги аниқланди. 13 ёшдаги ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик натижаларининг фарқи 0,2 см.га тенглигини аниқланди (8,26%).

Югуриб келиб узунликка сакраш назорат машқлари 7 синф ўқувчиларда ўқув йили бошида $160\pm 8,75$ см. бўлган бўлса, йил охирида $168\pm 6,32$ см.га 105% ўсганлигини кўриш мумкин.

Турникда тортилиш назорат мезонларидаги натижалари ўқув йили бошида 4 марта бўлган бўлса, йил охирига келиб бу натижалар 5 марта тортиниш 1 та фарқи билан 125% ортганлиги аниқланди. Кўрсаткич орасидаги статистик фарқи ишончлилиги йўқ ($p>0,05$).

Хулосалар: Ўтказилган илмий-услубий адабиётлар таҳлили натижаларига кўра 5-9-синфларда ўтказиладиган жисмоний тарбия дарслари жараёнида

ўқувчи-ларни ҳаракат амалларига ўргатиш ва жисмоний қобилиятларини ривожлан-тиришда қўлланиладиган восита ва усулларни шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятлари-дан келиб чиққан ҳолда ишлаб чиқиш зарурати юзага келган.

Алпомиш ва Барчиной махсус назорат меъёрларида 1500 м. масофага югуришда 10,00 дақиқа, югуриб келиб узунликка сакрашда 160 см, теннис тўпини улоқтиришда эса 20 м. ҳисоб бўлган бўлса, ўқувчилар ушбу назорат меъёрларини ўқув йили охирида 1500 м. масофага югуриш шартларида ўртача 10,08 дақиқа, югуриб келиб узунликка сакрашда ўртача 164 см, теннис тўпини улоқтиришда эса ўртача 18,5 м. натижалар билан бажаришди. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқи ишончлилиги мавжуд эмас.

Жисмоний тайёргарлиги ҳар хил бўлган ўқувчиларга жисмоний тарбия дарсларини ўтишда уларнинг саломатлигини сақлаш ва умумий жисмоний тайёргарлигини мустаҳкамлашга қаратилган услубият ишлаб чиқиш керак.

Адабиётлар

1. Антонюс Д. Влияние дифференцированных режимов двигательной активности на физическую подготовленность и физическое развитие подростков, обучающихся в школах различного типа. Дис. канд. пед. наук. – М., 1991. – 246 с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теор. и практ. физ. культ. - Т., 1995.
3. Богданова В.А. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников. Автореф. дис. кан. пед. наук. Тюмень, 2001. - 22 с.
4. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 204 б.
5. Горский М.Г. Адаптация учащихся младших классов в школе средствами акцентированного двигательного режима: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Екатеринбург, 1993. – 22 с.
6. Губа В.П. Оценка физического развития детей по данным морфологических наблюдений // Теория и практика физической культуры, №3. – М., 1998. – С. 32-33.

7. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар.расцвета, 1978. – С. 88.
8. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры, -№ 3. – М., 1990. – С.15-17.
9. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков // Школа здоровья, №1. – М., 1998. Т.4. – С. 7 - 14.
10. Тажибаев С.С. Усмир яккакурашчиларнинг комплекси тайёрларлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасининг илмий-педагогик асослари. Пед...фан. док. дисс. Чирчиқ – 2019 й. 270 бет.
11. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дис. д-ра пед. наук. – Т., 1995. – 42 с.

РЕЗЮМЕ

Мазкур мақолада умумтаълим мактабларида таҳсил олувчи 11-13 ёшли мактаб ўқувчиларининг тезлик, куч, тезкор-куч, чидамлилиги каби жисмоний сифатларининг йиллик динамикаси ўрганилган.

РЕЗЮМЕ

В данной статье рассматривается годовая динамика физических характеристик учащихся в возрасте 11-13 лет в старших классах в школе, таких как скорость, сила, скорость, сила и выносливость.

SUMMARY

The article examines the annual dynamics of physical characteristics of students at the age of 11-13 in high school, such as speed, strength, speed, strength and endurance.

АСТРОНОМИЯ КУРСИНИ ЎҚИТИШ ЖАРАЁНИДА ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ

М.Ешбаева - ассистент ўқитувчи

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: ноанъанавий дарс, астрономия курси, педагогик жараён, ижод, ақлий ҳужум, портфолио, назария, тажриба, муаммо.

Ключевые слова: нетрадиционный урок, курс астрономии, педагогический процесс, творчество, мозговой штурм, портфолио, теория, эксперимент, проблема.

Key words: non-traditional lesson, astronomy course, pedagogical process, creativity, brainstorming, portfolio, theory, experiment, problem.

Ўзбекистон инновацион ривожланиш турининг ҳозирги замон моделига ўтиш учун ҳамма зарур шартларга эга. Бу модель вужудга келтирилган илмий-техникавий салоҳиятдан кенг ва самарали фойдаланишга, фундаментал ва амалий фан ютуқларини, чуқур илм талаб қиладиган технологияларни амалиётга кенг жорий этишга, юқори малакали, иқтидорли илмий кадрлар сонини кўпайтиришга асосланади. Бу мамлакатимиз жаҳондаги иқтисодиёт ва саноат ривожланган давлатлар қаторига кириб боришининг зарур шарт ва мустақкам пойдевори бўлиб хизмат қилади [1].

Мамлакатимиз таълим ва кадрлар тайёрлаш тизимида амалга оширилаётган янгиланиш жараёнлари, кадрлар тайёрлаш тизими ва мазмунини мамлакатнинг ижтимоий ва иқтисодий тараққиёти истикболлари, жамият эҳтиёжлари, фан, маданият, техника ва технологияларнинг замонавий ютуқлари асосида ривожлантириш борасидаги ислохотлар астрономия курсини ўқитиш сифатининг оширилиши, узлуксиз таълимнинг ўқув-лаборатория жиҳозлари билан таъминланиши, ўқув дастурлари, ўқув-услубий адабиётлар мазмунининг янгиланиши, ўқув жараёнига инновацион таълим технологияларининг кенг жорий этилишини таъминламоқда. Шун билан бирга астрономия курсини ўқитишда методик тизимнинг амалиёт билан боғлиқлик даражасини кучайтириш зарурати кўзга ташланмоқда. Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегиясида «сифатли таълим хизматлари Иқтисодиётининг ошириш, меҳнат бозорининг замонавий эҳтиёжларига мос юқори малакали кадрлар тайёрлаш, замонавий ўқув-лаборатория асбоблари, компьютер техникаси ва ўқув-методик қўлланмалар билан жиҳозлаш» каби устувор вазифалар белгиланган [2].

Шунинг учун ҳам ҳозирги кунда таълим жараёнида интерфаол методларни қўллашга, яъни ўқитишнинг ноанъанавий турига бўлган талаб борган сари ортиб бормоқда.

Олий таълим муассасаларида педагогик технологиянинг қўлланилиши масаласи энг долзарб вазифалардан бири бўлиб, бундан мақсад таълим жараёнида юқори самарадорликка эришиш ва талабаларнинг фанларни мукамал ўзлаштиришга қафолатланган замин яратишдир. Бу борада интерфаол усулларнинг қўлланилиши алоҳида аҳамият касб этади, чунки тажрибалардан айнан ушбу усулларнинг самарадорлиги ўта юқори эканлиги аниқланган.

5110200 – Физика ва астрономия ўқитиш методикаси бакалавриат йўналишлари талабаларига астрономия фанларини (умумий астрономия, космонавтика асослари, астрофизика) ўқитишда бундай усулларнинг қўлланилиши янада аҳамиятли. Чунки улар келгусида ўзлари ҳам иш фаолиятларида мазкур фанлар бўйича умумий ўрта таълим мактаблари ва ўрта махсус, касб-хуна таълими ўқувчиларига дарс бера олиш тажриба ва кўникмаларига эга бўлишлари шарт.

Педагогик технологияларнинг асосий моҳияти таълимда талабаларга билим бериш ва шу билимларни тўлиқ ўзлаштиришга қафолат беришдир. Олий таълим муассасаларида педагогик технология асосида ўқитишда энг асосий талаб, талабаларнинг ҳаётий тажрибаси аввал ўзлаштирган билимлари ва қизиқишлари асосида билим беришни кўзда тутати.

Педагогик технологиялар моҳият-эътибори жиҳатдан бошқа технологиялар билан бир сафда туради, чунки улар ҳам бошқалар қатори ўз хусусий соҳасига, услублари ва воситаларига эга. Бироқ педагогик технология инсон онги билан боғлиқ билимлар соҳаси сифатида мураккаб ва ҳаммага ҳам тушунарли бўлмаган педагогик жараённи ифода этиши билан ишлаб чиқариш ва ахборотли технологиялардан ажралиб туради [3:15].

Технология (юнонча “techne” – маҳорат, санъат; “logos” – тушунча, таълимот) – ишлаб чиқаришнинг бир соҳасида хомашё, материал, ярам фабрикаш ва шу қабиларга ишлов бериш ёки қайта ишлаш, уларнинг ҳолати, хоссалар ва шаклини ўзгартиришда қўлланиладиган усуллар мажмуи.

Педагогик технология назарияси ўтган асрнинг иккинчи яримидан бошлаб асослиб келинаётган бўлсада, айнан “педагогик технология” тушунчасига нисбатан турлича ёндашувлар мавжуд [10:10]. Хусусан, педагог олим В.П.Беспалько педагогик технологияни “амалиётга тадбиқ қилинадиган муайян педагогик тизим лойиҳаси” дея таърифлайди ҳамда асосий диққатни ўқув-педагогик жараённи олдиндан лойиҳалашга қаратади [5:6]. Н.Ф.Талызина эса педагогик технологияни “фан ва амалиёт оралигида муайян тамойилларни олға сурувчи методлар ишлаб чиқарувчи, уларни изчил қўллаш каби масалаларни ҳал этишга йўналтирилган мустақил фан” бўлиши лозимлигини қайд этади [9:13].

Астрономия курсини ўқитиш жараёнида амалий