



UO'K: 373.5:355.233.2

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14649804>

**QISHLOQ MAKTABLARI YUQORI SINIF O'QUVCHILARINI
VATAN MUDOFAASIGA TAYYORLASH BOSQICHIDA JISMONIY
SIFATLAR VA ULARNI TARBIYALASH**

**ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ИХ РАЗВИТИЕ
НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ
СЕЛЬСКИХ ШКОЛ К ЗАЩИТЕ РОДИНЫ**

**PHYSICAL QUALITIES AND THEIR DEVELOPMENT
IN THE PROCESS OF PREPARING SENIOR STUDENTS
OF RURAL SCHOOLS FOR NATIONAL DEFENSE**

Allamuratov Shuxratulla Inoyatovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti professori

Uraimov Sanjar Ro'zmatovich

Farg'ona davlat universiteti dotsenti,

pedagogika fanlari doktori (DSc)

E-mail: uraimov-sanjar@mail.ru

Annotatsiya.

Tadqiqotning maqsadi qishloq maktablaridagi yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish va ularni Vatan mudofaasiga tayyorlash jarayonini chuqur tahlil qilishdan iborat. Pedagogik kuzatishlar, xronimetrlash va maxsus mashg'ulotlar tadqiqot metodlari sifatida ishlatildi. Umumiy hisobda 250 dan ortiq darslar va mashg'ulotlar kuzatildi, natijada mavjud mashg'ulotlarning jadalligi va davomiyligi yetarli darajada emasligi aniqlandi. Bu, o'z navbatida, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Tadqiqot natijalari shundan iboratki, qishloq maktablarida amalga oshirilayotgan jismoniy mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish uchun yangi metodlar va vositalar joriy etilishi zarur. Xulosa qilib aytish mumkinki, tizimli yondashuv va maqsadli mashg'ulotlar yoshlarning jismoniy sifatlarini yaxshilash va ularni kelajakda Qurolli Kuchlar safida xizmat qilishga tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: qishloq maktablari, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik kuzatishlar, jismoniy sifatlar.

Аннотация.

Целью данного исследования является всесторонний анализ процесса развития физических качеств у старшеклассников сельских школ и их подготовки к защите Родины. В ходе исследования использовались методы педагогических наблюдений, хронометража и специализированных упражнений. Всего было проведено наблюдение за более чем 250 уроками и занятиями, что позволило выявить, что интенсивность и продолжительность текущих физических занятий зачастую недостаточны. Это приводит к низкому уровню физической подготовки учащихся. Результаты исследования показали необходимость внедрения новых методов и средств для повышения эффективности физического воспитания в сельских школах. В заключение подчеркивается, что систематический и целенаправленный подход к тренировкам является ключевым для улучшения физических качеств учащихся и подготовки их к будущей службе в вооруженных силах.

Ключевые слова: *Сельские школы, физическая подготовка, педагогические наблюдения, физические качества.*

Annotation.

The aim of this research is to thoroughly analyze the development of physical qualities in senior students of rural schools and their preparation for national defense. The study employed methods such as pedagogical observations, chronometry, and specialized exercises. A total of over 250 lessons and training sessions were observed, revealing that the intensity and duration of the current physical activities are often insufficient. This results in inadequate physical preparedness among students. The findings indicate that to improve the effectiveness of physical training in rural schools, the implementation of new methods and tools is essential. In conclusion, a systematic and targeted training approach is crucial for enhancing the physical qualities of students and preparing them for future service in the armed forces.

Keywords: *Rural schools, physical training, pedagogical observations, physical qualities.*

KIRISH

Qishloq maktablarida yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlari va ularni tarbiyalash jarayoni muhim ahamiyat kasb etadi, chunki bu yoshlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ularning jismoniy qobiliyatlari va kelgusidagi hayot faoliyati uchun asos bo'ladi. Jismoniy sifatlari – kuch, chaqqonlik, chidamlilik va harakatchanlik kabi xususiyatlar inson jismining harakat sifatlari hisoblanib, ularning darajasi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini belgilaydi. Qishloq maktablaridagi jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning bu sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarning

samaradorligi muhim ahamiyatga ega. Ammo tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, ushbu jarayondagi ba'zi kamchiliklar va qiyinchiliklar o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Qishloq maktablarida olib borilgan tadqiqot natijalari ko'rsatdiki, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini ta'minlash uchun yangi vosita va metodlarni joriy etish zarurati mavjud. Ular o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini kuchaytirishga va ularni kelajakda Qurolli Kuchlar safidagi xizmatga tayyorlashga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Bunda asosiy e'tibor jismoniy sifatlarning muvofiq tarbiyalashga va har bir mashg'ulotning samaradorligini oshirishga qaratilishi zarur.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Qishloq maktablarida yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish va ularni Vatan mudofaasiga tayyorlash borasidagi tadqiqotlar ko'plab olimlar va mutaxassislar tomonidan o'rganilgan. Jismoniy tarbiyaning ahamiyati va yoshlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari insonning umumiy sog'lig'i va faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi haqidagi nazariyalar turli tadqiqotlarda qayd etilgan. Mehnat qurollari, harbiy anjom va aslahalarni samarali qo'llash insonning tabiiy jismoniy sifatlari bilan chambarchas bog'liq ekani aniqlangan. Shuningdek, jismoniy sifatlarning har bir turini rivojlantirish bo'yicha samarali metodlar va uslublar tavsiya etilgan.

Mutaxassislar, ayniqsa, kuch, chaqqonlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanishini ta'minlash uchun harakatlar koordinatsiyasini shakllantirishning ahamiyatini ta'kidlaganlar. Pedagogik kuzatishlar va ilmiy adabiyotlarda ta'kidlanishicha, gimnastika mashqlari, yugurish, sakrash va sport o'yinlari yoshlarning jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi. Shu bilan birga, harakatlar koordinatsiyasini ta'minlash uchun murakkablik darajasi yuqori bo'lgan maxsus tayyorlov mashqlari tavsiya etilgan.

Tadqiqot jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha amaliy kuzatishlar, pedagogik tajribalar va xronimetrlash metodlari qo'llanildi. 250 dan ortiq pedagogik kuzatuv va darslarni xronimetrlash natijalari asosida, yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik holati tahlil qilindi. O'quvchilarning mashg'ulotlardagi jismoniy yuklamani tanlash tizimi ishlab chiqildi va buning natijasida o'quvchilarning imkoniyatlari bilan muvofiq yuklamalarni belgilash mumkinligi aniqlandi.

Metodika jismoniy mashqlarning turlari va ularning davomiyligini o'rganishdan iborat bo'lib, ushbu mashqlarning samaradorligini baholash uchun o'rtacha va maksimal intensivlikdagi mashqlardan foydalanildi. Mashg'ulotlar jarayonida yurak qisqarishi chastotasi (YUQCH) ko'rsatkichlari kuzatilib, organizmning javob reaksiyalari tahlil qilindi. YUQCH ko'rsatkichlari yoshlarning yuklamalarga moslashuv darajasini baholashda fiziologik ko'rsatkich sifatida qabul qilindi.

Tadqiqotlar davomida mashqlarning takroriy-intervalli usullari qo'llanib, yuklamalarning xususiyatlari va ularning ta'sirida organizmning morfo-funksional o'zgarishlari qayd etildi. Mashqlar davomiyligi, intensivligi va takrorlashlar oralig'idagi dam olish intervallari o'qituvchilar tomonidan belgilanib, yoshlarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar tahlil qilindi.

Har qanday organizmda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, tana bo'g'inlari va mushaklarini egiluvchanligi va harakatchanligi turli darajada shakllangan bo'ladi. Ularni inson jismining harakat sifatleri deb atash qabul qilingan.

Amaldagi mavjud jismoniy tarbiya tizimida inson jismining harakat sifatlerini tarbiyalay olishi darajasiga qarab, uning samaradorligiga baho berilmoqda.

Aynan shu sifatleri qanday namoyon qila olish darajasiga qarab individni kuchli, chaqqon (epchil), tezkor va hokazolar deb, uning jismoniy tayyorgarligi darajasi (baquvvatligi)ga tavsif berilmoqda. Qayd qilingan sifatler o'zining ko'rsatkichlariga ega, ularni o'lchash mumkin. Ular jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichleri deb ataladi va ko'rsatkichlarning natijasiga qarab individning ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorligi aniqlanadi.

Harakat sifatlerini tarbiyalashga va rivojlantirishga intilish insoniyatning azaliy orzusi. Mehnat qurollari, harbiy anjom va aslahalarni ishlata bilishning samaradorligi, tabiat insonga in'om etgan va uni tarbiya jarayonida rivojlantirish mumkin bo'lgan jismining harakat sifatleri, fazilatleri bilan bog'liq.

Jismonan barkamol, axloqan pok, estetik didli, e'tiqodli, sadoqatli, texnika ilmining zamonaviy asoslarini puxta egallagan, har taraflama ma'naviy yetuk insonni tarbiyalash davrimizning asosiy talabi bo'lib, ular mamlakat jismoniy tarbiya tizimining maqsadi va vazifalarini to'ldiradi.

Mustaqilligimizning dastlabki yillarida qabul qilingan "Sog'lom avlod uchun" davlat dasturi konsepsiyasi o'z ahamiyatini hozirgi kungacha ham yo'qotgani yo'q.

Harakat vazifasini murakkabligi, bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligiga bo'lgan talablarni yuzaga keltirib, harakatlar koordinatsiyasini tarbiyalaydi. Harakat yoki jismoniy sifatleri tabiyalash jarayoni bilan tanishamiz.

Jismoniy tarbiya vositalari bilan umumta'lim maktablarida jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan kamolotga erishtirish yo'li hisoblanib, uning maqsadi hayotga tayyorgarlikni ta'minlash, qo'llash, yuqori ishlab chiqarishga va Qurolli kuchlar safidagi xizmatga tayyorlashdan iborat.

Yoshlarning, ayniqsa, qishloq joylarda yashovchi yoshlarning jismoniy sifatlerini rivojlanganligi darajasini muvofiq holatga yetkazishni ahamiyatli ekanligi, bizning e'tiborimizni jismoniy tarbiya va chaqiruvigacha yoshlar tayyorgarligi masalalarini o'rganish va bu jarayonni takomillashtirishning chora tadbirlari, tavsiyalarini yaratish lozimligiga qaratdi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Qishloq maktablarining yuqori sinf o'quvchilari jismoniy sifatlarini tarbiyalashni o'quv ishlari davomida olib borilishining tadqiqoti 250 dan ortiq pedagogik kuzatish va darsni xronometrlash orqali olib borildi va jismoniy sifatlarni rivojlanishiga sharoit yaratuvchi jismoniy mashqlarni, yuklamani davomiyligi va ularning jadalligi o'rganildi.

Tahlillar jismoniy sifatlarni tarbiyalash darsning asosiy qismida olib borilishi va unga atiga 18-26 minut vaqt sarflanayotganligini ko'rsatdi.

Qisqa va o'rta masofaga yugurish, uzunlikka va balandlikka joyidan turib hamda yugurib kelib sakrashlar, granata uloqtirish, gimnastika jihozlaridagi mashqlar (agarda, mavjud bo'lsa), sport va harakatli o'yinlar darsning asosiy qismidagi jarayon ekanligi aniqlandi.

Qoidaga ko'ra mashg'ulotlarda 2-3 ta mavzu o'qitiladi va ularning har biri uchun 8 minutdan 10 minutgacha vaqt sarflanadi va darsning motor zichligi 40-60% atrofida bo'ladi.

Yoshlarning kuch imkoniyatlari asosan, gimnastika darslarida oshiriladi. Jismoniy sifat hisoblangan kuch mushakning taranglashishi, tolasini yoki o'sha tolalar guruhini cho'zilishi yoki qisqarishi, buralishi, eshilishi va hokazolar orqali tavsiflanadi, qarshilik tortilish bilan, ayniqsa, yuk ko'tarish (yoki gantel, espander va boshqa) vositalari orqali taraqqiyoti progressi kuzatiladi.

Gimnastika darsi jarayonida turnikda tortilish mashqi kuch bilan tortilib gavda bilan turnikda aylanish, qo'shpoyada tayanib qo'lni tirsakda bukish va to'g'rilash, gavadani siltashlar, silkitishlar, gavda bilan burchak hosil qilish mashqlari bajariladi.

Pedagogik kuzatishlar orqali o'quvchilar tomonidan jismoniy yuklamani tanlash tizimi yaratilganligi aniqlandi, buning evaziga shug'ulanuvchining imkoniyati bilan tanlangan yuklama asosida pasaytirilishiga yo'l qo'yilganligi isbotlandi.

Xronometrlash esa kuch talab qiladigan mashqlar faqat bitta seriyada bajarilayotganligini, bu bilan asosiy uslubiy prinsipga rioya qilinmayotganligi, shaxsiy kuchni rivojlanishi va maksimal zo'riqish metodidan foydalanib mashqni «oxirigacha» bajara olmay qolgungacha buyumlari usullari qo'llanilayotganligini ko'rsatdi.

Reglamentlashtirilgan mashg'ulotlar jarayonida gimnastika mashqlari yoki kombinatsiyalarni bajarish orqali yoshlarni kuch imkoniyatlarini amaliy jihatdan oshganligi kuzatilmadi, chunki ularning ijrosini davomiyligi o'rtacha 15-20 sek va katta muskul zo'riqishini namoyon qilish talabini qo'ymadi.

Kuchni rivojlantirish ko'p holatda qarshilik meyorini shaxsiy vazniga nisbatan tanlay olishga bog'liq bo'lib darsning tayyorlov qismida qo'llaniladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar soni jihatdan oz, past intensivlikda bajariladi va organizmni funksional tayyorgarligini yo'lga qo'yish vositasi sifatida mashg'ulotning asosiy qismi uchun xizmat qiladi.

Lekin, kuzatishlarni ko'rsatishga qayd qilingan jismoniy sifatlarni, xususan, tezlikni rivojlantirish, mashqlarining hajmi darsning tayyorlov qismida ahamiyatli darajada emas. Darsning asosiy qismida tezlikni rivojlantirish asosan, eski ma'naviy mashqlar qisqa masofaga yoki uni bo'laklariga tez yugurish va sport o'yinlari mashqlari orqali amalga oshirilmoqda. Bunda kichik bo'laklarni tez yugurib o'tish, uni qaytarishlari soni, seriyasi (urinish), dam olish intervali o'qituvchi tomonidan erkin holda ilmiy-uslubiy tavsiyalar asnosida belgilangan.

Chidamlilikni tarbiyalashda darsning tayyorlov yoki asosiy qismining oxirida bir maromli, intensivligi yuqori bo'lmagan sur'atda davomiyligi o'rtacha, 5-7 min.dan oshirilmay yugurish mashqidan foydalaniladi. Jismoniy tarbiya darsi jarayonida YUQChsini ko'rsatkichlarini o'zgarishining tahlili shuni ko'rsatadiki, uning o'rtacha chastotasi gimnastika darsida yoshlarda minutga 116-122 martani, sport o'yinlari va yengil atletika darslarida minutiga 122-138 marotobaga yetishi kuzatildi. Yuqoridagilardan kelib chiqib aytish mumkinki, yoshlar uchun jismoniy tarbiya darslarida tavsiya kilinayotgan yuklama jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun yetarli samaraga ega emas.

Qishloq hududidagi o'quvchilar jismoniy tayyorgarligi bo'yicha o'quv ishlarini pedagogik kuzatishlari tahlili natijalari quyidagi xulosalarga olib keldi:

- yukori sinfdagilar jismoniy tayyorgarligining vazifalari tizimsiz hal qilinmoqdaki, bu o'z navbatida ularni Qurolli Kuchlar safidagi xizmatga tayyorlashni samarasiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda:

- harakat sifatlarini tarbiyalash uchun jismoniy zo'riqishlar hajmi va intensivligi pasaytirilgan.

Demak, qishloq maktablarida qilinayotgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sur'ati pastligi uning samaradorligini oshirishning yangi vosita va metodlarinn nzlalab topishni taqazo etadi, yoshlarni Qurolli Kuchlar safidagi xizmatga loyiq darajada qilib tayyorlashga yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yishni taqazo etadi.

Yoshlarni ularning amaliy yo'nalishini hisobga olib maqsadli rivojlantirish va to'siqlarni muvaffaqiyatli o'tishi.

Yoshlarning asosiy jismoniy sifatlari rivojlantirishga maq-sadli ta'sir etish uchun ularning hayotiy amaliy yo'nalishi va to'siq-li yo'laklarda to'siqlarni muvaffaqiyatli o'tishda maxsus-tayyorlov mashqlari kompleksini samarali tuzish lozim bo'lgan edi.

Undan ratsional qo'llash o'quv yili davomida yoshlarni harbiy amaliy, jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi degan farazni beradi.

Aniqlanishicha jismoniy tayyorgarlik darajasining ortishi jismoniy tarbiya dasturida nazarda tutilgan xarakat malakasi va ko'nikmalarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishga sharoit yaratadi, shuningdek, harakat tayyorgarligi natijalarini yaxshilanishi bilan kuzatiladi.

To'siqli yo'lakdagi to'siqlardan muvaffaqiyatli oshib o'tishda kerak bo'ladigan harakat sifatlarini rivojlantirishda qo'l keladigan maxsus-tayyorlov mashqlarni tanlash uchun biz mavjud metodik adabiyotlar va pedagogik tajribani tahlil qildik.

Masalan, devordan oshib o'tish malakasini egallash uchun, turnikda tortilish natijasini yaxshilash va tortilib turnikda gavdani aylantirish, turli xil dastlabki holatlarda turib bajariladigan asosiy mashqlardan tashqari. qo'llar bukilgan holdagi osilishda turib qo'llarni asta-sekinlik bilan to'g'rilash va bukish, kanatga tirmashib chiqish, gimnastika devorida oyoq yordamisiz ko'tarilish va undan tushish va boshqalar.

Tavsiyalarni hisobga olish bilan, jismoniy zo'riqishni normalashtirish uchun ularning davomiyligi, mashqni bajarish intensivligi, takrorlashlar oralig'idagi dam olish xarakterini aniqlash uchun tadqiqotlar olib borildi.

XULOSA

Jismoniy mashklar takroriy-intervalli usul metodida baja-rildiki, ular berilgan mashqni bajarishni qayta-qaytaligi bilan ajralib, faoliyat alohida ajratib olingan mashg'ulotda tuzilishi va yuklamasining tashqi parametrda hech qanday mantiqiy o'zgarish-larsiz takrorlandi. Bunday standartlash-harakat malakasi va shu-nindek, organizmni belgilangan yuklamaga morfo-funksional mos-lashishni erishilgan ish qobiliyati darajasini saqlashning eng zarur sharoitlaridan biri bo'lib hizmat qiladi.

Katta va maksimal intensivlikdagi yuklamani takroriy bajarish, uzoq bir xil maromda bajariladigan yuklamalarga nisbatan organizmga kuchliroq ta'sir ko'rsatadi.

Kuch chidamliligini rivojlantirish uchun yo'naltirilgan mashqlarning komplekslari jismoniy tarbiya dasturining har qanday bo'limiga kiritilishi mumkin. Mashg'ulot yuklamasi tartibi bo'yicha tavsiyalarni hisobga olsak, qayerda ish uchun maksimal quvvat sarflash faqat 6-10 sekni, submaksimal quvvatda 35-45 sek.ni, maromli va kichik quvvatli ishda 1 minut va undan ortiq vaqt sarflanishi kerak bo'ladi, biz tomonimizdan esa 16-17 yoshdagi yoshlar uchun mashqlarning yo'nalishi bilan bajarishni tavsiya qildik.

Tezlikni rivojlantirish mashqiga 5-10 sek. kuch, chaqqonlik va tezlik-kuchi sifatleri rivojlantiruvchi 15-20 sekund tezlik-chidamligiga 20-30 sekund, kuch chidamligiga 30-40 sekund va 1 minut esa chidamlilikni rivojlantirish uchun mashq bajarilishi lozim.

Shuni hisobga olish kerak bo'ladiki, jismoniy yuklamalar mashg'ulotlar jarayonida yoshlar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiq bo'lsin.

Yurak faoliyatini organizmning barcha ichki organlari bilan o'zaro bog'liqligiga e'tiboran, yurak qisqarishi chastotasi (YUQCH) funksional (muskul, emotsional, termorgulyasiya) zo'riqishning funksional miqdori biz tomonimizdan asosiy butun

organizm tomonidan sinalgan fiziologik kriteriyalardan (baholardan) biri sifatida tanladik.

Qishloq maktabida tahsil olayotgan yuqori sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiyasi, xususan, jismoniy sifatlarni rivojlantirishni ahamiyatining yuqoriligi va uning salmog'i tarbiya jarayonida ko'zga yaqqol tashlanadi. Chunki ularni rivojlantirish o'zaro uzviylikni taqazo etadi. Lekin sportning belgilangan ma'lum bir turi harakat sifatlarini qaysinisidir nisbatan kuchliroq shakllantirish talabini qo'yadi. Boshqa sifatlar ham nisbatan rivojlanadi, lekin ular yordamchi, ko'makchi harakat sifati rolini o'tashi mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Farg'ona, 2017. –391 b.
2. Хасанов А.Т. Педагогическая технология профессионально-прикладной физической подготовки студентов факультетов допризывного военного образования. Автореф. дис. док. философ. [PhD] по пед. наук. Чирчик, 2018. – 56 с.