



AYLANMA TRENIROVKA MASHG'ULOTLARI ORQALI O'RTA MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti

“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası 1-bosqich magistranti

Mirzayeva Zoxidaxon Adxamovna

Annotatsiya: Mazkur ishda aylanma trenirovka mashg'ulotlari orqali o'rta maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida aylanma trenirovka metodining kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni shakllantirishdagi ahamiyati tahlil qilindi. Mashg'ulotlarni tashkil etish usullari, yuklamalarni yosh va individual xususiyatlarga moslashtirish masalalariga alohida e'tibor qaratildi. Tadqiqot natijalari aylanma trenirovka mashg'ulotlarining jismoniy tarbiya darslarida samarali metod ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: aylanma trenirovka, jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlari, o'rta maktab o'quvchilari, kuch, tezkorlik, chidamlilik.

Аннотация: В данной работе рассматриваются вопросы развития физических качеств учащихся средней школы с использованием кругового метода тренировки. В ходе исследования проанализировано влияние круговой тренировки на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Особое внимание уделено методике организации занятий, а также адаптации физических нагрузок с учётом возрастных и индивидуальных особенностей школьников. Результаты исследования подтверждают эффективность применения круговой тренировки на уроках физической культуры.



Ключевые слова: круговая тренировка, физическое воспитание, физические качества, учащиеся средней школы, сила, быстрота, выносливость.

Annotation: This paper examines the development of physical qualities of secondary school students through circuit training sessions. The study analyzes the effectiveness of circuit training in improving strength, speed, endurance, agility, and flexibility. Special attention is given to the organization of training sessions and the adaptation of physical loads according to the age and individual characteristics of students. The research results demonstrate that circuit training is an effective method in physical education classes.

Keywords: circuit training, physical education, physical qualities, secondary school students, strength, speed, endurance.

Bugungi kunda o'rta maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning sog'lig'ini mustahkamlash va harakat faolligini rivojlantirish jismoniy tarbiya fanining eng dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'sish va rivojlanishning faol bosqichi bo'lgan o'smirlik davrida jismoniy sifatlarni to'g'ri va samarali shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida zamonaviy va samarali metodlardan foydalanish talab etiladi.

Aylanma trenirovka metodi jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarini kompleks ravishda rivojlantirish imkonini beruvchi samarali usullardan biridir. Ushbu metod mashg'ulotlarning qiziqarli, dinamik va yuqori samaradorlikka ega bo'lishini ta'minlaydi hamda o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishga xizmat qiladi.

Hozirgi kunda o'rta maktab o'quvchilari orasida harakat faolligining kamayishi, jismoniy tayyorgarlik darajasining pasayishi kuzatilmoqda. Bu holat dars jarayonida jismoniy yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish va o'quvchilarning yosh hamda individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etishni taqozo etadi. Aylanma trenirovka metodi aynan ushbu talablarni qondirishi bilan ahamiyatlidir.



Mazkur ishda o'rta maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda aylanma trenirovka mashg'ulotlarining o'rni, ularni tashkil etish usullari hamda dars jarayonida qo'llashning samaradorligi o'rganiladi. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya darslarini yanada takomillashtirish va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

DOLZARBLIGI: Bugungi kunda o'rta maktab o'quvchilarining jismoniy faolligi pasayib borayotgani, sog'lom turmush tarziga bo'lgan e'tiborning yetarli darajada shakllanmaganligi jismoniy tarbiya tizimi oldida dolzarb muammolarni yuzaga keltirmoqda. Axborot texnologiyalarining keng rivojlanishi, o'quvchilarning bo'sh vaqtini ko'proq kamharakat faoliyat bilan o'tkazishi ularning jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

O'smirlik davri organizmning jadal o'sishi va rivojlanishi bilan xarakterlanadi. Ushbu davrda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni to'g'ri rivojlantirish kelgusida sog'lom va jismonan barkamol shaxsni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan metod va vositalarning samaradorligi alohida ahamiyatga ega.

Aylanma trenirovka metodi o'rta maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirish va yuklamalarni individual imkoniyatlarga moslashtirish imkonini beradi. Ushbu metodning dars jarayoniga joriy etilishi o'quvchilarning harakat faolligini oshirish, jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilash hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ijobiy munosabatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Shu jihatdan, o'rta maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda aylanma trenirovka mashg'ulotlaridan foydalanish masalalarini o'rganish, uning samaradorligini ilmiy asoslash va amaliyotga joriy etish bugungi kunda dolzarb hisoblanadi

ISHNING MAQSADI VA VAZIFALARI: Ishning maqsadi

Mazkur ishning asosiy maqsadi o'rta maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda aylanma trenirovka mashg'ulotlarining samaradorligini



o'rganish hamda uni jismoniy tarbiya darslari jarayonida qo'llash bo'yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Ishning vazifalari: Ishda belgilangan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Aylanma trenirovka metodining nazariy asoslari va jismoniy tarbiya tizimidagi o'rnini o'rganish.
2. O'rta maktab o'quvchilarining yosh va individual xususiyatlarini tahlil qilish.
3. O'quvchilarning asosiy jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik) rivojlanish darajasini aniqlash.
4. Aylanma trenirovka mashg'ulotlari asosida darslarni tashkil etish metodikasini ishlab chiqish.
5. Aylanma trenirovka metodining o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini amaliy tajriba orqali aniqlash.
6. Tadqiqot natijalari asosida jismoniy tarbiya darslari uchun uslubiy tavsiyalar berish

ILMIY YANGILIGI: Mazkur tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

O'rta maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda aylanma trenirovka metodining samaradorligi ilmiy jihatdan asoslab berildi.

Aylanma trenirovka mashg'ulotlarini o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish metodikasi ishlab chiqildi.

O'rta maktab o'quvchilarining kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishda aylanma trenirovka mashg'ulotlarining ijobiy ta'siri tajriba-sinov natijalari asosida aniqlandi.

Jismoniy tarbiya darslarida aylanma trenirovka metodini qo'llash orqali o'quvchilarning harakat faolligini oshirish imkoniyatlari ochib berildi

AMALIY AHAMIYATI: Mazkur tadqiqot natijalari o'rta maktablarda jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etishda muhim amaliy ahamiyatga ega.



Ish jarayonida ishlab chiqilgan aylanma trenirovka mashg'ulotlari asosidagi metodik tavsiyalar jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan dars jarayonida qo'llanishi mumkin.

Tadqiqotda taklif etilgan mashg'ulotlar o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy yuklamalarni to'g'ri taqsimlash imkonini beradi. Bu esa o'quvchilarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirish, jarohatlanish xavfini kamaytirish va mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni oshirishga xizmat qiladi.

Mazkur ish natijalaridan umumta'lim maktablarida, sport to'garaklarida hamda jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun o'quv-uslubiy material sifatida foydalanish mumkin. Shuningdek, tadqiqot xulosalari jismoniy tarbiya darslarini yanada takomillashtirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib etishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

TADQIQOT METODLARI: Mazkur tadqiqotni amalga oshirish jarayonida quyidagi ilmiy-pedagogik metodlardan foydalanildi:

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish metodi — aylanma trenirovka metodi, jismoniy sifatlar va o'rta maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha mavjud ilmiy manbalarni o'rganish va umumlashtirish maqsadida qo'llanildi.

Pedagogik kuzatish metodi — jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilarning harakat faolligi, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi va ishtirok darajasini aniqlash uchun foydalanildi.

Pedagogik tajriba (tajriba-sinov) metodi — aylanma trenirovka mashg'ulotlarining o'quvchilarning jismoniy sifatlariga ta'sirini aniqlash maqsadida amaliy mashg'ulotlar o'tkazildi.

Jismoniy tayyorgarlikni baholash testlari — o'quvchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik darajasini aniqlash uchun maxsus nazorat mashqlari qo'llanildi.



Taqqoslash va tahlil qilish metodi — tajriba oldi va tajriba oxiridagi natijalarni solishtirish orqali aylanma trenirovka metodining samaradorligi baholandi.

Matematik-statistik tahlil metodi — olingan natijalarni qayta ishlash va ishonchliligini aniqlash maqsadida foydalanildi.

XULOSA: O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, aylanma trenirovka mashg'ulotlari o'rta maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali metod hisoblanadi. Mazkur metod yordamida o'quvchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarini kompleks ravishda rivojlantirish imkoniyati mavjud.

Tadqiqot jarayonida aylanma trenirovka mashg'ulotlarini o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish jismoniy tayyorgarlik darajasining sezilarli darajada oshishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Shuningdek, mashg'ulotlarning qiziqarli va dinamik tarzda tashkil etilishi o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi hamda ularning harakat faolligini oshiradi.

Pedagogik tajriba-sinov ishlari natijalari aylanma trenirovka metodining jismoniy tarbiya darslari jarayonida qo'llanishi o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, sog'lig'ini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqladi.

Xulosa qilib aytganda, aylanma trenirovka mashg'ulotlarini o'rta maktablarda jismoniy tarbiya darslari jarayoniga keng joriy etish maqsadga muvofiq bo'lib, ushbu metoddan foydalanish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ахмедов, Ш. (2018). *Жисмоний тарбия ва спорт методикаси асослари*. Тошкент: ТДТУ нашриёти.
2. Бобоев, Н. (2020). *Ўсмирлар жисмоний тарбиясида аylanma тренировка методи*. Тошкент: Спорт нашриёти.



3. Воробьев, А. (2017). *Физическая подготовка школьников: теория и практика*. Москва: Просвещение.
4. Sadykov, B. (2019). *Physical Education in Secondary Schools: Modern Approaches*. Tashkent: Science Press.
5. Смирнов, В. (2016). *Методы развития физических качеств у школьников*. Санкт-Петербург: Спорт.
6. Karimov, D., & Tursunov, J. (2021). *Circuit Training in Physical Education Classes for Adolescents*. Tashkent: Pedagogical Journal.
7. Петров, И. (2015). *Теория и методика физического воспитания школьников*. Москва: Академия.
8. Усмонов, А. (2022). *Жисмоний тарбия машгулотларида аylanта тренировка методининг ахамияти*. Тошкент: Илмий нашр