



International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research

Journal home page:
<https://journal.jbnuu.uz/>



EFFECTIVE USE OF THE CIRCULAR TRAINING METHOD IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Bayram Yerimbetov¹

Karakalpak State University

KEYWORDS

speed-power quality,
circular drill, sensitive
periods, younger school age,
lesson of the physical
culture

ABSTRACT

The article describes a technique that allows you to develop speed and strength qualities in primary school age at a rapid pace due to the use of sensitive periods. In this method, participants alternate between various exercise stations in a circular fashion, aimed at improving endurance, strength, and cardiovascular fitness. This article reviews the effectiveness of the circular training method in improving overall fitness and how it can be effectively used in physical education classes. The article analyzes various types of exercises and equipment that can be used to create a challenging and engaging circuit training program. Additionally, the article discusses the benefits of using the method in promoting teamwork, socialization, and motivation in group fitness programs. Overall, the circular training method is an effective approach to physical fitness that can be easily implemented in physical education classes to enhance students' endurance, strength and cardiovascular fitness.

2181-3884/©2023 in Jizzakh branch of the National University of Uzbekistan.
DOI: 10.5281/zenodo.7867305

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture, Karakalpak State University, Nukus, Uzbekistan

ОПТИМИЗАЦИЯ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СОЗДАНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОЛЛЕЖАХ

KALIT SO'ZLAR/ КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

tezkor-kuch sifatlari,
aylanma mashg'ulot, sensitiv
(sezuvchan) davrlar, kichik
maktab yoshi, jismoniy
tarbiya darslari

ANNOTATSIYA/АННОТАЦИЯ

Maqolada kichik maktab yoshida sensitiv davrlardan foydalangan holda tezkor-kuch sifatlarini jadal sur'atlarda rivojlantirishga imkon beruvchi uslubiyat bayon qilingan. Ushbu usulda ishtirokchilar chidamlilik, kuch va yurak-qon tomir fitnesini yaxshilashga qaratilgan aylanma shaklda turli xil mashq stansiyalarini bajaradilar. Ushbu maqolada aylanma mashg'ulot usulining umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashdagi samaradorligi va undan jismoniy tarbiya darslarida qanday samarali foydalanish mumkinligi ko'rib chiqiladi. Maqolada qiyin va qiziqarli aylanma o'quv dasturini yaratish uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan turli xil mashqlar va jihozlar tahlil qilinadi. Bundan tashqari, maqolada guruh fitnes dasturlarida jamoaviy ish, sotsializatsiya va motivatsiyani targ'ib qilish usulidan foydalanishning afzalliklari muhokama qilinadi. Umuman olganda, aylanma mashg'ulot usuli jismoniy tayyorgarlikka samarali yondashuv bo'lib, uni jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning chidamliligi, kuchi va yurak-qon tomir tayyorgarligini oshirish uchun osonlikcha amalga oshirish mumkin.

KIRISH

Jismoniy madaniyat va sport mamlakatimizda yashovchi har bir fuqaro umumiy madaniyatining ajralmas bir bo'lagi bo'lib qolishi lozim. Ijtimoiy jamiyat rivojlanishining zamonaviy bosqichida o'quvchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'tarish va ularning harakatchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish bilan bog'liq masalalar jismoniy madaniyat va sport sohasidagi asosiy dolzarblikni tashkil qiladi. Umumiy o'rta ta'lim maktablarining o'quv jarayoni tayanch jismoniy tayyorgarlik asoslarini hosil qilish, o'quvchilarda zarur harakatchanlikning ko'nikma va malakalar jamg'armasini shakllantirish ularning har jihatdan uyg'un rivojlanishini ko'zda tutadi. Jismoniy tayyorgarlik – salomatlikning zarur tarkibiy qismidir, uning yaxshilanishi esa – maktab jismoniy tarbiya darslarining asosiy vazifalaridan biridir (1). Harakat sifatlarini rivojlantirishning yana-da samarali uslubiyatlarini izlash – o'quvchilar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalaridan biridir. Hozirgi vaqtda o'quvchilar jismoniy sifatlarini maktabda o'qishning birinchi yillaridayoq, iloji boricha, to'liqroq rivojlantirish lozimligi haqida yana-da ko'proq dalil va ma'lumotlar yig'ilmoqda. Harakat funksiyalarini rivojlantirishda keskin yoki sensitiv (sezuvchan) davrlar, ya'ni bolalarning harakatchanlik qobiliyatlari va jismoniy rivojlanishlariga yana-da samarador ta'sir ko'rsatuvchi chegara doirasidagi maqsadga yo'naltirilgan ta'sirotni ajratib ko'rsatishadi. Jismoniy tarbiya sohasidagi mutaxassislarining

ko'psonli tadqiqotlari agarda bu davrlardan unumli foydalanilmasa, jismoniy qobiliyatlarning mukammallashuvi umuman amalga oshmasligi yoki juda katta mehnatlar bilan va kech davrda yuzaga kelishining ro'y berishi haqida fikr bildiradilar (2). Yuzaga kelgan juz'iy sabablarga ko'ra hozirgi kunda haftaning har kuni jismoniy tarbiya darslarini olib borishning iloji yo'q. Shuning uchun o'quvchilar jismoniy tarbiyasini yaxshilash maqsadida ko'pgina mutaxassislar bu qulay davrlardan maksimal darajada ma'lum bir jismoniy sifatlarni maqsadga yo'naltirib rivojlantirishdan foydalanib, kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy imkoniyatlarini o'zaro muvofiq tarzda rivojlantirishni taklif qilmoqdalar (3). Bu davrda esa bola organizmini maxsus saralangan mashqlarning tanlab yo'naltiruvchi ta'sirotlariga nisbatan moyilligi ortadi.

Shu bilan birga, o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi amaliyotini o'rganish natijalari so'nggi yillarda bolalar va o'smirlar harakat tayyorgarligining umumiy dinamikasi yaxshilanmayotganigagina emas, balki pasayish rag'batiga ega bo'layotganligiga guvohlik beradi (4). Jismoniy sifatlarning rivojlanishining umumiy darajasi keyingi sport faoliyatida qanday bo'lsa, shunday bo'lajak zamonaviy tadbirkorlik va ishlab chiqarishning turli jabhalari mehnat faoliyatida, shuningdek qurolli kuchlardagi xizmatda ham yetarli bo'lmayapti. Shuning uchun, yosh avlod salomatligini kamolotga yetkazish, maktab o'quvchilarini aqliy va jismoniy mehnat, Vatan himoyasiga tayyorlashga yo'naltirilgan ilmiy tadqiqotlar olib borish asosiy dolzarblik kasb etmoqda.

Bu narsa umumta'lim maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasining zamonaviy hayot talablariga mos holga keltirilgan, yangi shakl, vosita va uslublarni izlash zarurligini ko'rsatmoqda. O'quvchilar bilan jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini tashkillashtirishda yangi yo'llarni izlashning kerakligi bolalar va o'smirlarning o'quv davri muayyan me'yori, o'quv rejasining boshqa predmetlarida, ular aqliy faoliyatining zo'riqtirilganligi bilan ham belgilanadi. Buning isboti sifatida, o'quvchilar umumiy harakatchanlik faolligining pastligida, ayniqsa, yuqori jadallikdagi harakat faoliyatini bajarishda ko'rinadi.

O'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyalashning eng muhim masalalaridan biri bolalarning harakat funksiyalarini jadal rivojlantirishga yordam beradigan samarali vosita va uslublarni izlashdan iboratdir (6). Shu sababdan, kichik maktab yoshidagi bolalarda, jismoniy madaniyat bo'yicha dastur asosini tashkil qiluvchi jismoniy mashqlarda namoyon bo'luvchi harakat sifatlarini rivojlantirish uslubiyatini qo'llab bu jismoniy sifatlarni, aynan mana shu qulay bo'lgan davrda, tezkor sur'atlarda rivojlanishini ta'minlashga yo'naltirilgan tadqiqotlar o'tkazishning zarurligi keskin sezilmoqda (7).

METODOLOGIYA VA NATIJALAR

Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy qobiliyatlarni aylanma mashg'ulot uslubida rivojlantirishning samarali uslubiyatini ishlab chiqish.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda sensitiv davrda tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning eng maqbul uslubiyatini aniqlash maqsadida Qarshi shahridagi № 29-umumiy o'rta ta'lim maktabida o'quv jarayoni sharoitida tajriba o'tkazildi.

Sinalayotgan 9-10 yoshli 3- sinf o'quvchilari 60 tani tashkil qiladi. Bulardan 3 "A"sinfi

nazorat sinfi, 3 "B" sinfi tajriba sinfi sifatida tanlab olindi. Tajriba boshlanishidan avval jismoniy tarbiya darslarida yuqorida keltirilgan sinflarning barcha o'quvchilari organizmini tajribaga tayyorlash va test mashqlari texnikasini o'zlashtirish maqsadida tezlik-kuch qobiliyatiga yo'naltirilgan mashqlar bajartirildi.

Dastlabki tayyorgarlik o'tkazilgandan so'ng tajriba oldidan kuzatilayotgan barcha sinf o'quvchilari tekshirishdan o'tkazildi. Tezlik-kuch qobiliyatlarini aniqlash va baholash uchun quyidagi nazorat me'yorlaridan foydalanildi:

1. 30 m.ga yugurish;
2. turgan joydan uzunlikka sakrash;
3. 3x10 m.ga mokisimon yugurish;
4. arg'amchi bilan sakrash;
5. turgan joydan balandlikka sakrash.

Barcha sinflarda haftasiga 2 soatdan jismoniy tarbiya darslari chorak davomida Xalq ta'limi tavsiya qilgan maktab dasturi asosida maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan o'tkazildi. Nazorat sinfi an'anaviy uslubiyat asosida shug'ullandi. Tajriba sinfi esa darsning asosiy qismida 8-10 minut davomida tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirib maxsus ishlab chiqilgan aylanma mashg'ulot uslubiga asoslangan uslubiyatni bajardilar. Mazkur uslubiyatning tarkibi quyidagilardan iborat:

- mashg'ulotlar uslubiyat asosida I-chorakda 8 hafta davomida olib borildi;
- har haftada 2 soat jismoniy tarbiya darslarining asosiy qismida 8-10 minut davomida tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirib maxsus ishlab chiqilgan mashqlar bajartirildi;
- mashg'ulot aylanma mashg'ulot uslubi vositasida amalga oshirildi.

Bu jamlanmaga quyidagi mashqlar kiritildi:

1-bekat. Turgan joyda yugurish (signaldan so'ng tajriba o'tkaziluvchi iloji boricha tezroq navbatma-navbat tizzalarini soniga to'g'ri burchak ostida gorizontal holatda tortilgan rezina chilvirga tekkazishga harakat qiladi).

2-bekat. Arg'amchi bilan sakrash (tajriba qilinuvchi signaldan so'ng ikki oyoqda iloji boricha ko'proq sakrashga harakat qiladi);

3-bekat. Chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarib tushirish (dastlabki holat oyoqlar tizzalardan bukilgan holda signaldan so'ng sinaluvchi iloji boricha ko'proq harakat qilishga intiladi);

4-bekat. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish (signaldan so'ng sinaluvchi iloji boricha ko'proq navbatma-navbat oyoq kaftlarining tashqi tovon qismini dumba mushaklari ustida joylashgan qo'l kaftlariga tekkazishga intiladi).

5-bekat. Mokisimon yugurish 3x10 (yuqori start dastlabki holatidan oldinga qarab);

6-bekat. Yuqoriga sakrash (o'tirish d.h. dan, yuqoriga sakrab gavdani to'liq rostlash);

7-bekat. Yotib qo'llarga tayanish (d.h. – a.o', o'tirish holati – yotib qo'llarga tayanish holati – o'tirish holati – d.h.)

8-bekat. 10 m.ga tezlanish olishlar (yuqori startdan).

Tiklovchi mashqlar sirasiga nafas olishni tiklanishi uchun mashqlar, uloqtirishlardan so'ng yuqori yelka kamari muskullarini va sakrashlardan keyin oyoq muskullarining pastki qismlarini bo'shashtiruvchi mashqlar kirdi (5). Mazkur dastur asosidagi darslar 8 hafta davomida o'tkazildi.

Tajriba o'tkazilishi umumiy o'qitish va tarbiyalash prinsiplariga muvofiq holda va asosiy guruhga kiruvchi shug'ullanuvchilar to'liq tarkibda sinf-dars mashg'ulotlari doirasida amalga oshirildi. Nazorat va tajriba guruhlarining nazorat normativlaridagi dastlabki ko'rsatkichlari inobatli farq qilmadi ($p > 0.05$).

XULOSA

O'tkazilgan tajriba natijalari kichik maktab yoshidagi bolalarda sensitiv davrda tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan dasturning tasir ko'rsatish darajasini baholashga imkon berdi.

Ishlab chiqilgan texnologiyaning samaradorligini namoyon qilish uchun tajribadan avval va keyin nazorat testlari o'tkazildi va bu kichik maktab yoshidagi bolalarda sensitiv davrda tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda eng sara texnologiyani aniqlash imkonini berdi.

Tajriba guruhida foydalanilgan dastur natijalarni, turgan joydan uzunlikka sakrashni 6,3 % ga, mokisimon yugurishni 13,5 % ga, gavgani ko'tarib-tushirishni 8,1 % ga, to'ldirma to'p uloqtirishni 10,1 % ga, besh hatlab sakrashni 6,5 % ga oshirishga imkon berdi. Test natijalariga ko'ra tajriba guruhi dasturi an'anaviy uslubiyatdan ko'ra samaraliroq ekanligi aniqlandi.

Shunday qilib, tajriba natijalari ishlab chiqilgan dasturning kichik maktab yoshidagi bolalarda sensitiv davrda tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishdagi samaradorligini aniqlashga imkon berdi.

ADABIYOTLAR:

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Новые технологии формирования физической культуры школьников // Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: Сб. работ участников Международ. семинара /Под общ. ред. В.И. Ляха и Л.Б. Кофмана. М., 1993. - С. 42-50.

2. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005. – 172 б.

3. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис... докт. пед. наук. - М., 1979. - 26 с.

4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы спортивной подготовки. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.

5. Bayram, E., & Auesbaevich, P. A. (2020). Methodology For Improving The Efficiency Of Competition Activities Based On Improving The Quality Of Explosive Forces Of Freestyle Wrestlers. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(3), 3621-3624.

6. Auesbaevich, P. A. (2020, August). IMPROVING THE PROCESS OF TRAINING FOR

ACTIVITY ACCORDING TO THE CHARACTERISTICS OF KURASH. In *The 8 th International scientific and practical conference—Eurasian scientific congress* (August 9-11, 2020) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2020. 370 p. (p. 178).

7. Primbetov, A. (2023). THE USE OF INNOVATIVE METHODS IN THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S WRESTLING. *Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences*, 2(1), 196-201.