



## 16-17 ЁШДАГИ ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАРНИНГ ХАРАКАТ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ШЕЙПИНГ ДАСТУРИ НОАНЪАНАВИЙ МАШҚЛАРИ ОРҚАЛИ РИВОЖЛАНТИРИШ

*Давурбаева М.Ж.*  
*педагогика фанлари бўйича*  
*фалсафа доктори (PhD), ЎзДЖТСУ*

**Таянч сўзлар:** фитнес, шейпинг, ҳаракат тайёргарлиги, ноанъанавий машқлар, жисмоний сифатлар, куч, координация, эгилувчанлик, чидамлик.

**Ключевые слова:** фитнес, формирование, двигательная готовность, нетрадиционные упражнения, физические качества, сила, координация, гибкость, выносливость.

**Key words:** fitness, shaping, movement readiness, non-traditional exercises, physical qualities, strength, coordination, flexibility, endurance.

### **Резюме:**

16-17 ёшдаги ўқувчи-қизлар учун умумий назарий–методик машқларнинг асослари ишлаб чиқилиб, илмий – методик адабиётлар таҳлилига асосида “Шейпинг” дастури чиройли коматни ривожлантиришга ва организмнинг умумий соғломлаштиришга йўналтирилганини аниқлаш ва дастурининг ноанъанавий машқларга тайёрлаш ва ташкиллаштириш, 16-17 ёшдаги ўқувчи-қизларга “шейпинг” дастурини машғулотларнинг амалий соғломлаштиришини тажрибада исботлаб бериш ҳамда дастурининг комплекс таъсири масалари асосланган.

### **Резюме:**

Разработаны основы общетеоретических и методических занятий для школьников 16-17 лет, на основе анализа научно-методической литературы определено, что программа «Шейпинг» направлена на развитие красивой фигуры и общего здоровья детей. тело, а также подготовка и организация программы нетрадиционных упражнений, школьникам 16-17 лет доказать девочкам практическую пользу для здоровья «шейпинговой» программы. и на основе вопросов комплексного воздействия программы.

### **Summary:**

The foundations of general theoretical and methodological classes for schoolchildren aged 16-17 have been developed; based on the analysis of scientific and methodological literature, it has been determined that the "Shaping" program is aimed at developing a beautiful figure and general health of children. body, as well as the preparation and organization of a program of non-traditional exercises, to prove to schoolchildren aged 16-17 the practical health benefits of the "shaping" program. and based on questions of the complex impact of the program.



Долзарблиги. Фитнес дастурларининг энг самаралиги шейпинг ҳисобланади, яъни жисмоний машқлар системаси, овқатланиш тарзини бошқариш ва компьютер янгиликларидир. Унинг шиори – “соғлом ва гўзал шахсдан бахтли жамият сари” айнан шунинг учун шейпинг ўқувчи-қизлар учун энг яхши дастур ҳисобланади. Инсоннинг гўзалликка интилиши доимо саломатликка интилгандаги танловда оборади. Буни англаган ҳолда инсон ўз ақлий фаолиятини ривожлантиришга ҳисса қўшади.

Тадқиқотнинг мақсади: 16-17 ёшдаги ўқувчи-қизларнинг ҳаракат тайёргарлиги шейпинг дастури орқали ривожлантириш.

Тадқиқотнинг вазифалари: Тизимнинг самарадорлигини аниқлаш, 16-17 ёшдаги ўқувчи-қизлар учун шейпинг дастурининг ноанъанавий машқларини тайёрлаш ва ташкиллаштириш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси:

Педагогик кузатувлар Жиззах вилояти Ғаллаорол тумани Халқ таълими бўлимига қарашли № 47-умумий ўрта таълим мактабида шейпинг 2023-йил 25-сентябрдан 2024-йилнинг июнгача ўтказилди. Биз томонимиздан ўтказилган педагогик тажриба жараёнига 40 та (16-17 ёш) ўқувчи-қизлар иштирок этишди. Улар гуруҳларга ажратилиб, тажриба гуруҳида 20 та, назорат гуруҳига 20 нафар (16-17 ёш) ўқувчи-қизлар қатнашди. Тажриба гуруҳи синалувчилари “шейпинг” дастури асосида ноанъанавий гимнастика машқларидан фойдаланган ҳолда дарс машғулотида иштирок этишди ва педагогик тажриба ўтказилди. Назорат гуруҳи синалувчиларига эса амалдаги жисмоний тарбия дарслари дастурдаги гимнастика машқларидан фойдаланилган ҳолда дарсларда иштирок этди.

Тадқиқот ва назорат гуруҳида, ҳаракат тайёргарлигини билиш учун, тадқиқот изланишлар ўтказилган даврда, ноанъанавий гимнастика турларида қўлланишига тавсия қилинган тестлар ишлатилди.

Ҳар икки ойда жисмоний тайёргарлигининг натижаларини белгилаб борилди. Ишлаб чиқилган махсус дастур тестларни ўз ичига олди.

Назорат изланишлар кўрсаткичларидан 16–17 ёшда бўлган ўқувчи-қизларнинг ҳаракати тайёргарлигини 10 ой мобайнида динамик кузатишлар куйдаги саволларга жавобини топди: соғломлаштириш–ривожлантириш характердаги машқларни методи ва воситаларни қанчалик тўғри ва рационал танланганлиги.

Биринчи тадқиқот анализи кўрсаткичлари таққослаштирганда, айтиб ўтиш керакки, назорат гуруҳ ўқувчи-қизлари ва тадқиқот гуруҳ ўқув-

чи-қизлари орасидаги, жисмоний тайёргарликлари кўрсаткичларида фарқи бўлмади (1- жадвал).

Тажрибадан кейинги тадқиқот анализи кўрсаткичлари, изланишида иштирок этувчи 16–17 ёшдаги ўқувчи-қизларнинг жисмоний тайёргарлик-даги фарқни кўрсатди (1- жадвал).

**1-жадвал**

**16–17 ёшдаги бўлган ўқувчи-қизларнинг ҳаракат тайёргарлиги тадқиқотдан олдин ва кейин(п 40)**

№	Жисмоний сифатлар	Тажрибагача натижа		Тажрибадан сўнгги натижа	
		Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи
1	Куч (куч-тезлик сифатлари, тезлик)	7,3 ± 1,0 V =18,7%	7,2 ± 0,9 V =16,5%	9,1 ± 0,35 V =5,5%	7,2 ± 0,8 V =19,8%
2	Координация ва чаққонлик	7,3 ± 1,2 V =16,4%	7,1 ± 1,0 V =17,1	9,1 ± 0,3 V =8,6%	6,3 ± 1,1 V =22,6%
3	Статик чидамлилик	5,9 ± 1,5 V =21,9%	6,0 ± 1,3 V =20,0%	8,1 ± 0,2 V =9,4%	6,5 ± 0,9 V =19,1%
4	Эгиловчанлик, ҳаракатчанлик	7,5 ± 1,0 V =19,3%	7,7 ± 0,9 V =16,9%	8,3 ± 0,3 V =10,5%	6,9 ± 0,5 V =11,7%

Изланишда қатнашувчиларнинг, координацион, куч ва тезкорлик фаолиятларни ривожланишини баҳолаганда, тадқиқот гуруҳи, назорат гуруҳига нисбатан анча кўпроқ фарқланди. Бизнинг фикримизча махсус “Постизометрик релаксация” система машқларни, ва мақсадга йўналтирилган методикаларни танлаш ва уларни қўллаш орқали бўлган.

Тадқиқот якунида, назорат изланишларда эгиловчанлигини билиш ва статистик чидамлигини билганда, асосий гуруҳ ўқувчи-қизларнинг, назорат гуруҳ ўқувчи-қизларга нисбатан бўлган кўрсаткичлар кўпроқ (P<0,05).Қўлланилган соғломлаштириш машқлари воситаси анализлари ўтказилганда, умуртқа поғонани ҳаракатини ривожлантиришда мақсадга мувофиқ ва эффефективроқ бўлган бўшашишга йўналтирилган машқлар, керакли амплетудада бўлган ҳаракатлар, пружинали қайтариш ҳаракатлари максимал ва минимал амплитудада пассив сақланиб қолиш машқлари, аста – аста амплетудадаги бурилишлар, статистик ҳолатлар ва бошқа машқлар қўлланилди.



Тадқиқот жараёнида, координация ҳаракатларнинг характеристика кўрсаткичлари кўтарилганлиги аниқланган 10 ой мобайнида шейпинг машқлар билан шуғулланувчи ўқувчи-қизларнинг, тадқиқот гуруҳининг кўрсаткичлари 26,1%, назорат гуруҳ ўқувчи-қизларнинг эса 12% кўтарилди.

“Постизометрик релаксация” машқлар системаси ва унинг сифатли коррективроқаси, сонли кетмакетлиги, шунинг билан бирга, жисмоний тайёргарликларни назорат воситалари, асосий гуруҳ ўқувчи-қизларга дастурларни яхши излантириши учун ижобий таъсир қилади.

Педогогик тадқиқот маълумотлари шуни кўрсатадики, “Шейпинг” соғломлаштириш – ривожлантириш дастурининг илмий асос натижалари, ўқувчи-қизларнинг соғлигини мустаҳкамлаш ва жисмоний иш қобилиятини кўтариш учун эффектив воситасидир. Тавсия этилган “мускуларнинг постизометрик релаксация” методикаси организмни функционал системасига бўлган катта ҳажмдаги машғулотларнинг асоратини юмшатишини аниқланди. Тадқиқотларнинг изланиш даврида, машғулотларнинг эффективлигини кўтарилишини фактори 16-17 ёшдаги шуғулланаётган ўқувчи-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олиб индивидуал машқларни парактикада ишлатилди. Шундай қилиб 16-17 ёшдаги тадқиқотда қатнашадиган ўқувчи-қизлар гуруҳининг, ҳаракат тайёргарлигини, динамик кузатишларнинг маълумотларни анализ қилганда шундай хулосага келадикки “Шейпинг” дастур машғулотлари билан систематик машғулотлар даврида:

- ўзини хис қилиш яхшиланди;
- нафас олиш ва қон томир системалари стабил бўлди;
- ўпка мускуларнинг чидамлилиги кўтарилди;
- иш қобилияти ва активлик кўтарилди;
- олдиндан иш қобилиятининг сусайишига олиб келадиган касалликлар билан ҳасталанишни олди олинди.

#### Адабиётлар:

1. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. - (Серия «Спорт, здоровье, настроение».) - М.: Советский спорт, 1991. - 96 с.
2. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К., «Гимнастика» Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.: Издательский центр «АКАДЕМИЯ», 2002. - 444 с.
3. Крючек Е.С. «Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий» : Учебно-методический журнал, Терра спорт, Олимпия Пресс 2001. стр. 69
4. Лях В.И. Гибкость и методика её развития // Физкультура в школе. №1, 1999, - с. 25



5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика «ФЕНИКС» Ростов – на - Дону, 2002 – 384 с.
7. Программы по Шейпинг – технологии. Учебно-методические рекомендации и пособия по организации и проведению оздоровительных занятий. МФШ. С.Питербург 1998-2008 гг.
8. Руководство по медицине. Диагностика и терапия. В 2-х томах под редакцией Беркоу Р. Флетчера Э. М.: Мир, 1997.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- 2-е изд. испр. и доп.-М.: Издательский центр «Академия», 2003, - 480 с.
10. Якубова Н.Х. Учебное пособие, «Аэробика – основа теории и методика тренировки» Ташкент 2004. -98 с.