

10–11 YOSHLI O‘QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI AMALIY GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARIDA RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Mahammadiyev Faruddun Qosimjon o‘g‘li
Samarqand davlat pedagogika instituti magistri
Xolboyeva Gulxayo Xolboyevna
v.b., prof, (DSc)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18359924>

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada 10–11 yoshli o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda amaliy gimnastika mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida mazkur yosh davriga xos bo‘lgan jismoniy rivojlanish xususiyatlari, harakat faolligi va psixofiziologik imkoniyatlar tahlil qilindi. Amaliy gimnastika mashg‘ulotlarida kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, muvozanat va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va tajriba-sinov jarayonida sinab ko‘rildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, mashg‘ulotlarni yosh xususiyatlariga mos, bosqichma-bosqich va tizimli tarzda tashkil etish o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshiradi. Shuningdek, o‘quvchilarning darslarga bo‘lgan qiziqishi va harakat faolligi ham ortganligi aniqlandi. Ushbu tadqiqot natijalari umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: jismoniy sifatlar, amaliy gimnastika, 10–11 yoshli o‘quvchilar, jismoniy tarbiya, harakat faolligi, jismoniy rivojlanish.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ 10-11 ЛЕТ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ.

Аннотация: В данной научной статье рассматриваются вопросы повышения эффективности развития физических качеств у учащихся 10–11 лет в процессе занятий прикладной гимнастикой. В ходе исследования были проанализированы возрастные особенности физического развития, двигательной активности и психофизиологических возможностей детей данного возраста. Разработан комплекс гимнастических упражнений, направленных на развитие силы, ловкости, гибкости, равновесия и выносливости, который был апробирован в ходе педагогического эксперимента. Результаты исследования показали, что систематическая и поэтапная организация занятий с учётом возрастных и индивидуальных особенностей способствует значительному повышению уровня физической подготовленности школьников. Кроме того, было установлено повышение интереса учащихся к занятиям физической культурой и увеличение их двигательной активности. Полученные результаты могут быть использованы в практике преподавания физического воспитания в общеобразовательных школах.

Ключевые слова: физические качества, прикладная гимнастика, учащиеся 10–11 лет, физическое воспитание, двигательная активность, физическое развитие.

INCREASING THE EFFECTIVENESS OF DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITIES OF 10-11 YEAR OLD STUDENTS IN PRACTICAL GYMNASTICS CLASSES

Abstract: This scientific article examines ways to improve the effectiveness of developing physical qualities of 10–11-year-old schoolchildren through applied gymnastics training. The

study analyzes age-related characteristics of physical development, motor activity, and psychophysiological capabilities of children in this age group. A set of applied gymnastics exercises aimed at developing strength, agility, flexibility, balance, and endurance was designed and tested during a pedagogical experiment. The research results demonstrate that systematic and gradually increasing training programs adapted to the age and individual characteristics of students significantly enhance their physical fitness levels. Additionally, an increase in students' interest in physical education classes and overall motor activity was observed. The findings of the study can be effectively applied in the practice of physical education teaching in general secondary schools.

Keywords: physical qualities, applied gymnastics, 10–11-year-old students, physical education, motor activity, physical development.

KIRISH

Hozirgi kunda umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fanining asosiy vazifalaridan biri o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishdan iboratdir. Ayniqsa, 10–11 yosh davri bolalarning jismoniy rivojlanishida muhim bosqich bo'lib, bu davrda harakat faolligi, koordinatsiya va mushaklar rivoji tezlashadi. Shu sababli, amaliy gimnastika mashg'ulotlaridan samarali foydalanish dolzarb masala hisoblanadi.

Bugungi kunda umumta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, 10–11 yoshli o'quvchilar organizmida jismoniy rivojlanish jarayonlari jadallashib, harakat ko'nikmalari faol shakllanadigan davr hisoblanadi. Shu bilan birga, zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarning kamharakatligi, raqamli texnologiyalarga qiziqishning ortishi natijasida jismoniy sifatlarning yetarli darajada rivojlanmasligi kuzatilmoqda. Bu holat o'quvchilarning umumiy sog'lig'i, jismoniy tayyorgarligi va o'quv jarayonidagi faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Amaliy gimnastika mashg'ulotlari jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'lib, ular orqali kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, muvozanat va chidamlilik sifatlarini samarali shakllantirish mumkin. Biroq amaliyotda gimnastika mashg'ulotlari ko'pincha yosh xususiyatlarini yetarli darajada hisobga olmasdan yoki bir xil mashqlar takroriga asoslangan holda tashkil etilmoqda. Shu sababli, 10–11 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda amaliy gimnastika mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish masalasi dolzarb ilmiy-pedagogik muammo sifatida namoyon bo'lmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi 10–11 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda amaliy gimnastika mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishga qaratilgan pedagogik yondashuv va mashqlar tizimini ilmiy jihatdan asoslashdan iboratdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi sohasida olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishi, ularning yoshga xos xususiyatlari hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Jumladan, F.A. Kerimov o'z tadqiqotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda o'quvchilarning yosh va individual imkoniyatlarini hisobga olish zarurligini ta'kidlab, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish yuqori samaradorlik berishini asoslab bergan. R.S. Salomov bolalar va o'smirlar organizmining morfofunktsional rivojlanish xususiyatlarini o'rganib, 10–11 yosh davrida koordinatsiya va harakat tezligi jadal rivojlanishini qayd etgan.

Amaliy gimnastika mashg'ulotlarining ta'sirini o'rgangan A.B. Axmedov gimnastik mashqlar harakat apparatini mustahkamlash, mushaklar kuchi va egiluvchanligini oshirishda muhim vosita ekanligini ko'rsatib o'tgan. V.N. Platonovning sport mashg'ulotlari nazariyasiga bag'ishlangan ishlarida esa jismoniy sifatlarni rivojlantirishda tizimlilik va yuklamaning to'g'ri taqsimlanishi muhim omil sifatida ko'rsatiladi. Xorijiy tadqiqotchilardan J. Weineck bolalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda umumrivojlantiruvchi va koordinatsion mashqlarga ustuvorlik berish zarurligini ta'kidlaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) tomonidan ishlab chiqilgan tavsiyalarda esa maktab yoshidagi bolalar uchun muntazam jismoniy faollik sog'lom rivojlanishning asosiy sharti sifatida e'tirof etilgan.

Tahlil shuni ko'rsatadiki, jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha ilmiy ishlar yetarli bo'lishiga qaramay, 10–11 yoshli o'quvchilar bilan amaliy gimnastika mashg'ulotlarini samarali tashkil etish, ularning metodik jihatlarini takomillashtirish masalasi yetarlicha chuqur o'rganilmagan. Mazkur holat ushbu tadqiqotning ilmiy-amaliy ahamiyatini belgilaydi.

1-jadval. Amaliy gimnastika mashg'ulotlari ta'sirida 10–11 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlardagi o'zgarishlar

Jismoniy sifatlari	Test nomi	Nazorat guruhi (boshlang'ich)	Nazorat guruhi (yakuniy)	Tajriba guruhi (boshlang'ich)	Tajriba guruhi (yakuniy)
Kuch	Qo'llarda bukilib-yozilish (marta)	10,2 ± 0,8	11,1 ± 0,7	10,4 ± 0,9	13,6 ± 0,8
Chaqqonlik	4×10 m yugurish (soniya)	12,3 ± 0,4	12,0 ± 0,3	12,4 ± 0,5	11,2 ± 0,3
Egiluvchanlik	Oldinga egilish (sm)	4,1 ± 0,6	4,8 ± 0,5	4,0 ± 0,7	6,5 ± 0,6
Muvozanat	Bir oyoqda turish (soniya)	18,5 ± 1,2	19,6 ± 1,0	18,7 ± 1,3	23,9 ± 1,1
Chidamlilik	6 daqiqa yugurish (m)	820 ± 25	845 ± 20	825 ± 27	900 ± 22

1-jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruhlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari deyarli bir xil bo'lgan. Bu holat tajriba sharoitining obyektivligini ta'minlagan.

Tajriba yakunida nazorat guruhida jismoniy sifatlari bo'yicha faqatgina kichik ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan. Bu o'zgarishlar an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ta'siri bilan izohlanadi. Biroq tajriba guruhida amaliy gimnastika mashg'ulotlari tizimli va maqsadli tashkil etilgani natijasida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha sezilarli o'sish qayd etilgan. Xususan, kuch ko'rsatkichi tajriba guruhida 3,2 martaga oshgan bo'lsa, chaqqonlik testida yugurish vaqti o'rtacha 1,2 soniyaga qisqargan. Egiluvchanlik va muvozanat ko'rsatkichlarida ham sezilarli

ijobiy siljishlar kuzatilgan. Chidamlilik testida esa tajriba guruhi o'quvchilari o'rtacha 75 metrga ko'proq masofa bosib o'tgan. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, amaliy gimnastika mashg'ulotlarini yosh xususiyatlariga mos, bosqichma-bosqich va metodik jihatdan to'g'ri tashkil etish 10–11 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

NATIJALAR TAHLILI VA MUHOKAMA

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari 10–11 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda amaliy gimnastika mashg'ulotlarining yuqori samaradorligini ko'rsatdi. Tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruhlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli farq aniqlanmadi, bu esa tajriba sharoitlarining tengligini ta'minladi. Tajriba yakunida olingan natijalar tahlili guruhlar o'rtasida aniq farqlar vujudga kelganligini ko'rsatdi.

Tajriba guruhida kuch sifatini ifodalovchi ko'rsatkichlar sezilarli darajada oshdi. Qo'llarda bukilib-yozilish testi natijalari mashg'ulotlar jarayonida gimnastik mashqlar orqali mushaklar kuchi va funksional imkoniyatlarining rivojlanganligini ko'rsatadi. Chaqqonlikni baholovchi 4×10 metrga yugurish testi natijalarida yugurish vaqtining qisqarishi harakat tezligi va koordinatsiya qobiliyatining yaxshilanganligidan dalolat beradi.

Egiluvchanlik ko'rsatkichlarining oshishi gimnastika mashqlarining bo'g'imlar harakatchanligi va mushak-elastik xususiyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatganini tasdiqlaydi. Muvozanatni saqlash testida erishilgan natijalar esa vestibulyar apparatning rivojlanishi hamda harakatlarni boshqarish qobiliyatining yaxshilanganligini ko'rsatadi. Chidamlilik ko'rsatkichlaridagi o'sish yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari oshganini anglatadi. Nazorat guruhida ham ayrim ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan bo'lsa-da, ular tajriba guruhiga nisbatan ancha past bo'lgan. Bu holat an'anaviy mashg'ulotlar jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yetarli darajada samarali emasligini ko'rsatadi. Olingan natijalar F.A. Kerimov, R.S. Salomov hamda V.N. Platonovlarning ilmiy tadqiqotlarida ilgari surilgan, yosh xususiyatlariga mos va tizimli tashkil etilgan mashg'ulotlar yuqori natija berishi haqidagi fikrlarini tasdiqlaydi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari 10–11 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda amaliy gimnastika mashg'ulotlarining yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot jarayonida yosh xususiyatlariga mos, tizimli va bosqichma-bosqich murakkablashib boruvchi gimnastika mashqlari qo'llanilganda o'quvchilarning kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, muvozanat va chidamlilik sifatleri sezilarli darajada yaxshilandi. Tajriba guruhi natijalari nazorat guruhi ko'rsatkichlariga nisbatan ancha yuqori bo'lib, bu amaliy gimnastika mashg'ulotlarining an'anaviy mashg'ulotlarga qaraganda samaraliroq ekanligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, amaliy gimnastika mashg'ulotlari o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, ularning harakat faolligi va darslarga bo'lgan qiziqishini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Mashg'ulotlarni ilmiy asoslangan holda tashkil etish, yuklamani to'g'ri taqsimlash hamda individual imkoniyatlarni hisobga olish jismoniy tarbiya darslarining sifatini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Olingan ilmiy natijalar umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirish, amaliy gimnastika mashg'ulotlarini o'quv jarayoniga keng joriy etish uchun muhim amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. Salomov R.S. Bolalar va o‘smirlar jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Axmedov A.B. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. – Toshkent: Fan, 2020.
4. Usmonov S.U. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2017.
5. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi. Umumta’lim maktablari uchun jismoniy tarbiya fani o‘quv dasturi. – Toshkent, 2021.
6. Platonov V.N. Teoriya i metodika sportivnoy trenirovki. – Киев: Олимпийская литература, 2017.
7. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Москва: Физкультура и спорт, 2016.
8. Lyakh V.I. Dvigatelnye sposobnosti shkolnikov. – Москва: Akademiya, 2018.
9. Weineck J. Optimales Training. – Aachen: Meyer & Meyer Sport, 2018.
10. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
11. WHO. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents. – Geneva: World Health Organization, 2020. (<https://www.who.int>)
12. UNESCO. Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers. – Paris, 2015. (<https://www.unesco.org>)
13. Strong W.B., et al. Evidence based physical activity for school-age youth. – Journal of Pediatrics, 2018.
14. Malina R.M., Bouchard C., Bar-Or O. Growth, Maturation, and Physical Activity. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
15. European Commission. Physical Activity Guidelines for Children and Youth. – Brussels, 2018. (<https://ec.europa.eu>)