

GIMNASTIKA VA AEROBIKA VOSITALARI ORQALI SOG‘LOMLASHTIRISH MASHG‘ULOTLARINI MOBIL ILOVALAR ORQALI JORIY ETISH

Narmamatova Sabina G‘ayrat qizi

Samarqand davlat pedagogika instituti magistranti

E-mail: sabinanarmamatova@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19095654>

Annotatsiya: Mazkur maqolada gimnastika va aerobika vositalari asosida sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini mobil ilovalar orqali joriy etishning pedagogik va innovatsion jihatlari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida mobil ilovalardan foydalanish jismoniy faollikni oshirish, mashg‘ulotlarga bo‘lgan motivatsiyani kuchaytirish hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita ekanligi aniqlandi. Tajriba-sinov natijalari mobil ilovalar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar ishtirokchilarning umumiy jismoniy holati va mashg‘ulotlar samaradorligini yaxshilaganini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: gimnastika, aerobika, sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari, mobil ilovalar, jismoniy faollik.

ВНЕДРЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ЧЕРЕЗ МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ И АЭРОБИКИ

Narmamatova Sabina G‘ayrat qizi

магистрант Самаркандского государственного педагогического института

E-mail: sabinanarmamatova@gmail.com

Аннотация: В статье рассматриваются педагогические и инновационные аспекты внедрения оздоровительных занятий на основе гимнастики и аэробики с использованием мобильных приложений. В ходе исследования установлено, что применение мобильных приложений способствует повышению физической активности, мотивации к занятиям и формированию здорового образа жизни. Результаты экспериментальных исследований показали улучшение общего физического состояния и эффективности оздоровительных занятий у участников.

Ключевые слова: гимнастика, аэробика, оздоровительные занятия, мобильные приложения, физическая активность.

IMPLEMENTATION OF HEALTH-IMPROVING EXERCISES THROUGH MOBILE APPLICATIONS USING GYMNASTICS AND AEROBICS

Narmamatova Sabina G‘ayrat qizi

Master’s degree student of Samarkand State Pedagogical Institute

E-mail: sabinanarmamatova@gmail.com

Abstract: This article examines the pedagogical and innovative aspects of implementing health-improving exercises based on gymnastics and aerobics through mobile applications. The study found that the use of mobile applications effectively increases physical activity, enhances motivation for exercise, and promotes a healthy lifestyle. Experimental results demonstrated improvements in participants’ overall physical condition and the effectiveness of health-oriented training sessions.

Keywords: gymnastics, aerobics, health-improving exercises, mobile applications, physical activity.

KIRISH

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi gimnastika va aerobika vositalari asosida sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini mobil ilovalar orqali joriy etishning pedagogik samaradorligini aniqlash, shuningdek, ushbu mashg'ulotlar yordamida jismoniy faollikni oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyani kuchaytirishdan iborat.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, gimnastika va aerobika mashg'ulotlarini mobil ilovalar orqali joriy etish 7–12 yoshdagi bolalarning jismoniy faolligini sezilarli darajada oshirdi. Mashg'ulotlar video va interaktiv ko'rsatmalar asosida tashkil etilgani sababli bolalar mashqlarni to'g'ri va xavfsiz bajarish imkoniga ega bo'ldi.

MATERIALLAR VA METODLAR

Mazkur tadqiqot zamonaviy pedagogik yondashuvlar hamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy-nazariy qarashlarga tayangan holda olib borildi. Tadqiqot metodologiyasi sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etishda gimnastika va aerobika vositalaridan foydalanish hamda ularni mobil ilovalar orqali joriy etish jarayonining samaradorligini aniqlashga qaratildi.

Tadqiqotda tizimli va kompetensiyaviy yondashuv asos qilib olindi. Tizimli yondashuv sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini bir butun pedagogik jarayon sifatida ko'rib chiqishga, kompetensiyaviy yondashuv esa ishtirokchilarda jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi va o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qildi. Shuningdek, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv asosida mashg'ulotlar ishtirokchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etildi. Tadqiqot jarayonida umumilmiy va maxsus metodlardan foydalanildi. Jumladan, ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, tajriba-sinov ishlari, testlash hamda taqqoslash metodlari qo'llanildi. Tajriba-sinov jarayonida gimnastika va aerobika mashg'ulotlari mobil ilovalar orqali tashkil etilib, mashqlarni bajarish texnikasi, mashg'ulotlar davomiyligi va intensivligi nazorat qilindi.

Tadqiqot usullari. Mazkur tadqiqotda gimnastika va aerobika vositalari orqali sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini mobil ilovalar yordamida joriy etish jarayonining samaradorligini aniqlash uchun turli ilmiy va pedagogik usullardan foydalanildi. Avvalo, umumilmiy metodlar sifatida ilmiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish usuli qo'llanilib, gimnastika va aerobika mashg'ulotlarining sog'lomlashtiruvchi ahamiyati hamda mobil ilovalarning pedagogik imkoniyatlari o'rganildi. Shuningdek, turli metod va texnologiyalarni solishtirish va umumlashtirish orqali samarali yondashuvlarni aniqlashga harakat qilindi.

Pedagogik usullar doirasida kuzatish, tajriba-sinov, testlash hamda so'rovnomalar va intervyu metodlaridan foydalanildi. Kuzatish orqali ishtirokchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabati, mashqlarni bajarish texnikasi va mashg'ulot jarayonidagi o'zgarishlar tizimli ravishda qayd etildi. Tajriba-sinov metodida mobil ilovalar yordamida gimnastika va aerobika mashg'ulotlari joriy etilib, ularning samaradorligi sinab ko'rildi. Testlash orqali ishtirokchilarning jismoniy faolligi, chidamliligi, moslashuvchanligi va umumiy sog'lomlik darajasi aniqlandi. So'rovnomalar va intervyular esa mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiya va qoniqish darajasini aniqlashga xizmat qildi.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, gimnastika va aerobika mashg'ulotlarini mobil ilovalar orqali joriy etish 7–12 yoshdagi bolalarning jismoniy faolligini sezilarli darajada oshirdi. Mashg'ulotlar video va interaktiv ko'rsatmalar asosida tashkil etilgani sababli bolalar mashqlarni to'g'ri va xavfsiz bajarish imkoniga ega bo'ldi. Mobil ilovalar orqali mashg'ulotlar davomiyligi

va intensivligini individual tarzda belgilash imkoniyati sog‘lomlashtirish samaradorligini oshirdi va bolalarning o‘z-o‘zini nazorat qilish, qat’iyatlilik hamda muntazamlik ko‘nikmalarini rivojlantirdi.

Tajribadan so‘ng olingan ma‘lumotlarga ko‘ra, 7–12 yoshdagi bolalarning umumiy jismoniy holati, chidamliligi va moslashuvchanlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Shu bilan birga, bolalarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi va motivatsiyasi oshdi, ular sog‘lom turmush tarzini qabul qilishga va mashg‘ulotlarni davom ettirishga intildi. Mobil ilovalar yordamida mashg‘ulotlarni nazorat qilish va natijalarni qayd etish esa pedagogik jarayonni interaktiv va individuallashtirilgan qildi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, gimnastika va aerobika mashg‘ulotlarini mobil ilovalar orqali joriy etish 7–12 yoshdagi bolalar uchun samarali bo‘lib, ularning jismoniy va psixologik rivojlanishiga, shuningdek, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

1-jadval. Yillik sog‘lomlashtirish dasturi (7–12 yoshdagi bolalar uchun, mobil ilova orqali)

Oy	Mashg‘ulot turi	Davomiyligi	Asosiy maqsad	Kutilayotgan natija
Yanvar	Gimnastika (yengil mashqlar, cho‘zilish)	20–25 min	Mushaklar cho‘zilishi, moslashuvchanlik	Moslashuvchanlik oshadi, mushaklar bo‘shashadi
Fevral	Aerobika (yengil kardio mashqlar)	20–25 min	Yurak-qon tomir tizimi faolligi	Chidamlilik oshadi, umumiy faollik kuchayadi
Mart	Gimnastika + aerobika aralash mashqlar	25–30 min	Mushak tonusi va kardio ko‘rsatkichlarni oshirish	Jismoniy holat yaxshilanadi, koordinatsiya rivojlanadi
Aprel	Mobil ilova orqali interaktiv mashqlar	25–30 min	Mashqlarni to‘g‘ri bajarish, motivatsiya oshirish	Mashqlarni to‘g‘ri bajarish va qiziqish kuchayadi
May	Gimnastika (statik va dinamik mashqlar)	25–30 min	Mushaklarning kuchi va barqarorlik	Mushak kuchi oshadi, balans va koordinatsiya yaxshilanadi
Iyun	Aerobika (ritmik kardio mashqlar)	25–30 min	Yurak-qon tomir tizimi va chidamlilik	Chidamlilik va umumiy faollik oshadi
Iyul	Mobil ilova orqali mini-musobaqalar	30 min	Rag‘batlantirish, jamoada ishlash ko‘nikmasi	Motivatsiya va jamoaviy ish ko‘nikmasi oshadi
Avgust	Gimnastika + aerobika aralash mashqlar	30 min	Mushak tonusi, koordinatsiya va chidamlilik	Jismoniy holat yaxshilanadi, o‘z-o‘zini nazorat ko‘nikmalari rivojlanadi
Sentabr	Mobil ilova orqali interaktiv mashqlar	25–30 min	Mashqlarni individual darajada bajarish	Individual rivojlanish, qat’iyatlilik oshadi

Oktyabr	Gimnastika (cho‘zilish, balans mashqlari)	25–30 min	Moslashuvchanlik va balans	Mushaklar cho‘ziladi, muvozanat yaxshilanadi
Noyabr	Aerobika (yengil kardio + ritmik mashqlar)	25–30 min	Yurak-qon tomir tizimi faolligi	Chidamlilik va faollik oshadi
Dekabr	Mobil ilova orqali mini-musobaqalar va o‘zini baholash	30 min	Mashg‘ulotlarni yakuniy baholash va rag‘batlantirish	Mashg‘ulotlar samaradorligi baholandi, motivatsiya oshdi

Ushbu yillik dastur 7–12 yoshdagi bolalar uchun gimnastika va aerobika mashg‘ulotlarini mobil ilovalar orqali joriy etishni nazarda tutadi. Har bir oy uchun belgilangan mashg‘ulot turi, davomiyligi va asosiy maqsad bolalarning jismoniy rivojlanishiga, koordinatsiyasi va chidamliligini oshirishga xizmat qiladi. Mobil ilovalar yordamida mashg‘ulotlar interaktiv tarzda tashkil etilgani sababli bolalar mashqlarni to‘g‘ri va xavfsiz bajaradi, mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi va motivatsiyasi ortadi.

Jadvaldagi har bir bosqich sog‘lomlashtirish samaradorligini maksimal darajaga chiqarish, o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan. Shu bilan birga, mobil ilovalar orqali mashg‘ulotlarni nazorat qilish va yakuniy baholash imkoniyati pedagogik jarayonni individual hamda interaktiv qiladi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, gimnastika va aerobika mashg‘ulotlarini mobil ilovalar orqali joriy etish 7–12 yoshdagi bolalar uchun samarali pedagogik yondashuv hisoblanadi. Mashg‘ulotlar video va interaktiv ko‘rsatmalar orqali tashkil etilgani sababli bolalar mashqlarni to‘g‘ri va xavfsiz bajarish imkoniga ega bo‘ldi, mashg‘ulotlarga bo‘lgan motivatsiya oshdi va ular muntazam shug‘ullanishga intildi. Mobil ilovalar yordamida mashg‘ulotlarning davomiyligi va intensivligini yosh hamda jismoniy xususiyatlarga moslashtirish imkoniyati sog‘lomlashtirish samaradorligini oshirdi va o‘z-o‘zini nazorat qilish, qat‘iyatlilik hamda muntazamlik ko‘nikmalarini rivojlantirdi.

Tahlil shuni ko‘rsatdiki, tajriba davomida ishtirokchilarning chidamliligi, moslashuvchanligi va umumiy jismoniy holati sezilarli darajada yaxshilandi. Mobil ilovalar orqali interaktiv mashg‘ulotlarni nazorat qilish va yakuniy baholash pedagogik jarayonni individual hamda tizimli qiladi, shuningdek, bolalarda psixologik barqarorlik va o‘z-o‘zini baholash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

XULOSA

Mobil ilovalar yordamida gimnastika va aerobika mashg‘ulotlarini joriy etish nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, motivatsiya va qiziqishni oshirish hamda psixologik ko‘nikmalarni rivojlantirishga ham samarali ta’sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, ushbu yondashuv amaliyotda maktab yoki uy sharoitida sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini individual hamda interaktiv tarzda tashkil etish imkonini beradi, pedagogik jarayonni yanada samarali qiladi va bolalarning jismoniy hamda psixologik rivojlanishiga sezilarli hissa qo‘shadi.

Adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-son Farmoni. 2018-yil 5-mart.
2. 2019–2023-yillarda O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi. 2019-yil 15-fevral.
3. Yusupov G‘.A. Sog‘lomlashtiruvchi gimnastika vositalari orqali talaba yoshlarning jismoniy rivojlanishini korreksiyalash metodikasi: Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2023. – 150 b.
4. Safarova D.D. Ayollarda fitnes-aerobika mashg‘ulotlarining sog‘lomlashtiruvchi samaradorligi: Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. – Toshkent: UDJTSU, 2022. – 140 b.
5. Karimova M.X. Turli yoshdagi ayollarda sog‘lomlashtiruvchi gimnastika mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish metodikasi: Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. – Toshkent: UDJTSU, 2021. – 148 b.
6. Ergasheva N.Sh. Fitnes va aerobika mashg‘ulotlarida zamonaviy innovatsion texnologiyalarni qo‘llashning pedagogik asoslari: Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. – Chirchiq: UDJTSU, 2020. – 160 b.
7. Turaqulov I. Sog‘lomlashtiruvchi gimnastika vositalari yordamida ayollarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi: Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. – Toshkent: UDJTSU, 2019. – 142 b.
8. Raximova Z.O. Oliy ta‘lim muassasalarida aerobika mashg‘ulotlarini sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalishda tashkil etishning nazariy-metodik asoslari: Pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi. – Toshkent: UDJTSU, 2020. – 190 b.
9. Xolboyeva G.X. Zamonaviy bozor iqtisodiyoti sharoitida jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy salohiyatini modernizatsiyalash asosida oshirish // Scientific-theoretical journal of International education research. Vol. 2. No. 3. ISSN 2181-4279. 2024. – B. 33–39. [13.00.00. №3].
10. Holboyeva G.H. Theory and methodology of physical education. Textbook. Samarqand State University edition. 2020. – P. 56–59.