



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Uktamova Kamolaxon Madaminxon qizi

FarDU talabasi

YUQORI SINIF O'QUVCHILARINI GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARI ORQALI KUCH JISMONIY SIFATINI RIVOJLANISH SAMARADORLIGI

Anotatsiya

Maqolada yuqori sinf o'quvchilarini gimnastika mashg'ulotlari orqali kuch jismoniy sifatini rivojlanish samaradorligi bo'yicha olib borilgan ilmiy-tadqiqot natijalari bayon qilingan.

Kalit so'zlar: jismoniy sifatlar, kuch, kuch tayyorgarligi, tezlik-kuch, muskul kuchi, siqib ko'tarish, o'tirib turish, gantel, espanderlar, qadoq toshlar, shtanga, latoklar, qumli qoplar.

Dunyoda gimnastik bugungi kunda geografik jihatdan ham, son jihatidan ham eng ommalashgan sport turlari tarkibidan joy olgan. Erkaklar va ayollar, o'g'il va qiz bolalar uchun turli gimnastik harakatlar o'zining nafis va jozibali xatti-harakatlari, texnik usullari hamda taktik kombinasiyalari bilan millionlab kattayu-kichik turli yoshdagi insonlar diqqatini rom etib, shug'ullanuvchilarning soni borgan sari ortib bormoqda. Ammo, sportchilardan shunday bo'lsada ushbu sport turi bilan muntazam va jiddiy shug'ullanish nihoyatda katta, o'ta shiddatli yuklamalarni bajarish bilan bog'liq bo'lib, sportchilarda yuksak shakllangan jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar mavjud bo'lishini talab qiladi. Hozirgi kunda dunyoning ko'plab mamlakatlarida gimnastika sport turi tez jadallik bilan rivojlanmoqda.

Hozirgi vaqtda yosh gimnastlarning jismoniy ish qobiliyatini shakilantirish va uni baholash metodikasini takomillashtirish zarurati yetarli darajada o'rganilmaganligini hisobga olib, ushbu yo'nalishda kompleks ilmiy tadqiqotlar olib borish zarurati yuzaga kelmoqda.



Bugungi kunda mamlakatimizda gimnastik sport turi ayniqsa bolalar sportini rivojlantirish va ommaviylashtirishga ustvor yo‘nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. “Yosh avlodni ijodiy va intellektual salohiyatini oshirish va ro‘yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakillantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish muhim ahamiyat kasb etmoqda”.¹ So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining tashabbusi, uning faol sa‘yi-harakati va bevosita rahbarligida barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya, ommaviy va professional sport davlatimiz siyosatining ustvor vazifalari qatoridan joy olgan masalalardan biridir. Yurtimizda gimnastika sport turi ommalashgan sport turlaridan joy olgan bo‘lsada ammo Xalqaro sport musobaqalarida sportchilarimizni yuqori natijalarga erishish gimnastika bo‘yicha sportchilar tayyorlash tizimida yetarlicha xato va kamchiliklar borligini ko‘rsatadi, chunki yosh gimnastlarni tayyorgarlik jarayonlarida maxsus ish qobiliyatini rivojlantirmas ekanmiz biz qo‘yilgan maqsadga erisholmaymiz. Buning uchun albatta maktablarda o‘quvchilarni jismoniy sifatlarini ayniqsa kuch jismoniy sifatini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Yuqori sinf o‘quvchilarini kuch jismoniy sifatini rivojlantirishga imkoniyat katta, chunki bu yoshda gimnastika sport turi hamda kuch jismoniy sifatini rivojlantirishga o‘quvchilarni qiziqishlari yuqori bo‘lishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Kuch tayyorgarligi jarayonini rejalashtirishda o‘quvchilarning kuch tayyorgarligi darajasini sifatli ravishda oshirish uchun kuch mashqlari bilan shug‘ullanishni muntazam ravishda, haftasiga kamida uch marta, rejali, fakultativ darslardan ham, mustaqil mashg‘ulotlardan ham foydalangan holda o‘tkazish zarurligi to‘g‘risidagi qoida asoslab berilgan edi. Jismoniy tarbiya darslarida kuch tayyorgarligini rejalashtirish usuliyati tavsiya etiladi.

Reja tuzar ekan, o‘qituvchi mashg‘ulot jarayonida o‘quvchilarning kuch sifatlarini oshirish bo‘yicha yechilishi kerak bo‘lgan muayyan vazifalarni aniqlab qo‘yishi shart.

1. Qo‘llar va yelka sathi, oyoqlar hamda orqa kuchni oshirish;
2. “Alpomish” va “Barchinoy” majmuasi mashqlari: yakkacho‘pda 3-4 marta tortinish; 2-3 marta ko‘tarilib aylanish mashqlarini bajarish bo‘yicha natijalarni oshishiga erishish;
3. Oyoq mushaklari uchun tezlik-kuch xususiyatiga ega mashqlardan foydalangan holda, o‘quvchilarning joyda turib uzunlikka sakrash natijalarini 10-15 sm ga oshirishga erishish.

Qo‘yilgan vazifalardan kelib chiqib, cheklangan dars vaqti sharoitida zarur kuch sifatlarini rivojlantirishga imkon beruvchi mashqlarni tanlab olish lozim. Mashqlarning bajarish texnikasi unga murakkab bo‘lmagan hamda katta mushak guruhlari yoki bir necha guruhlariga ta’sir etadigan xillarini tanlab olish tavsiya qilinadi. Ko‘pgina mashqlar o‘quvchilarga yaxshi tanish harakatlardan iborat bo‘lib, faqat yuklar bilan bajarilishi kerak.

Mashqlar majmualarga birlashtiriladi, ularning har biri bitta darsda bajariladi. Haftadagi uchta dars uchun har biri 5-6 ta mashqdan iborat bo‘lgan 3 xil majmua tuzish maqsadga muvofiqdir. Mashq majmualari har oyda qisman o‘zgartirilishi lozim.

O‘quvchilarning kuch tayyorgarligini turli-tuman anjomlar: gantel, espanderlar, qadoq toshlar, shtanga va uning latoklari, qumli qoplar, shuningdek, ular o‘rnini bosuvchi og‘ir jismlar yordamida olib borish mumkin. Bundan tashqari har bir darsda o‘z tana vazni bilan ham albatta mashqlar bajarish lozim. Gantellar bilan bajariladigan mashqlar kichik mushak

¹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-3031-сонли қарори. Халқ сўзи газетаси, 4 июнь. 2-3 б.

guruhlar va alohida mushaklarni juda yaxshi rivojlantiradi. Kattaroq mushak guruhlarini harakatga jalb qiluvchi mashqlarni shtanga va qadoq toshlar bilan samarali bajarish mumkin. Shtanga deyarli barcha mushak guruhlarini harakatga keltiruvchi mashqlar: ko'krakka va yuqoriga rostlangan qo'llarga ko'tarish va bajarish usul shakl va og'irlik jihatidan eng qulay sport anjomidir.

Darslarda yuklar bilan mashqlarni takrorlash usulida bajarish kerak. 75-80% li og'irlik bilan bajariladigan mashqlarda tavsiya etiladigan takrorlar miqdori 4-5 marta 50-55% li og'irlik bilan bajariladigan mashqlarda esa 7-10 marta.

Yuklar bilan maksimal natija uchun bajariladigan mashqlarda o'quvchilar o'zlarini bir oyda bir marta, oylik mashg'ulot dasturini o'tganlaridan so'ng sinab ko'rishlari kerak, bu O'qituvchining kuch tayyorgarligi darajasidagi O'zgarishlarni aniqlab olishga imkon beradi. Yangi olingan natijalar maksimal hisoblanib, keyingi mashg'ulotlar uchun shu asosda mashq og'irliklari belgilanadi. Maksimal natija uchun urinishlarni dars jarayonidagi maxsus ajratilgan vaqtda yoki darsdan tashqari vaqtda tashkil etish mumkin.

O'z tana og'irligi bilan bajariladigan kuch mashqlarini takrorlash usuli bilan ham, "imkon darajasida" usuli bilan ham amalga oshirsa bo'ladi.

Kuch mashqlari bilan shug'ullana boshlagan 1-yarim yillikda "imkon darajasida" takrorlashlar ko'pi bilan ikki haftada bir marta bo'ladi. Bu urinishlarni mashg'ulotlarning oylik siklidagi so'nggi haftada, shuningdek, yangi mashqni kiritgan vaqtda o'quvchilarning alohida maksimal darajalarini anglash uchun amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Ikkinchi yarim yillikdan boshlab shug'ullanganlik darajasi o'sgani sayin o'quvchilar har bir darsda bir martadan biror-bir mashqda «imkon darajasida» gi urinishni bajara oladigan bo'ladi.

Keyingi faslda aniq misollarda kuch tayyorgarligida yuklamani rejalashtirish va taqsimlash masalalari ko'rib chiqiladi.

Kuch tayyorgarligining yillik dasturi. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar kuch tayyorgarligining o'quv yiliga mo'ljallangan dasturi ikkita yarim yillik sikldan iborat bo'lib, ulardan birinchisi oktyabrdan dekabrga qadar, ikkinchisi fevralning o'rtalaridan maygacha o'tkaziladi.

Dastur vositalari tarkibiga shtanga bilan bajariladigan eng samarali mashqlar, shuningdek, test hisoblangan va harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligida keng tarqalgan o'z tana og'irligi bilan amalga oshiriladigan mashqlar kiradi.

Ma'lumotlarga ko'ra kuch tayyorgarligi siklining 2-yarim yilligidagi mashg'ulotlar boshlanishidan avval nazorat mashqlari natijalari biroz pasayadi. Bu darslarda ta'tillar hamda chang'i uchish tayyorgarligini o'tash oqibatida kuch mashqlari bilan muntazam shug'ullanish orasida yuzaga keladigan 1,5 oylik tanaffus bo'lganligi bilan izohlanadi. Ta'kidlash joizki, mazkur dastur bo'yicha kuch tayyorgarligini o'tagan talabalar uni o'tamaganlarga nisbatan "Alpomish" va "Barchinoy" majmuasi me'yorlarini topshirishda ancha yuqori natijalar ko'rsata oladilar.

Kuch tayyorgarligi borasida vaqti-vaqti bilan o'quvchilarning o'z tana og'irligi bilan mashqlarni imkoniyat darajasida ko'p marotaba bajarishga urinishlarni tashkil etib turish ko'zda tutilgan. Agar mashq va darsga muvofiq ustunda maksimal test ko'rsatilgan bo'lsa, demak o'quvchilar bir urinishda mashqni maksimal ko'p miqdorda takrorlashi, ya'ni "imkon darajasida" bajarish kerak.

Kuch mashqlarida shtanga og'irligi yoki takrorlashlar sonini darsda beriladigan nisbiy jadallik bilan bog'liq ravishda matematik hisob-kitob yo'li bilan aniqlash o'quvchilar uchun qiyinchilik tug'dirmaydi.

O'quvchilar o'z tana og'irliklari bilan bajariladigan mashqlarda har xil maksimal ko'rsatkichlarga erishishlari sababli, bir xil nisbiy jadallik berilganiga qaramay, mashqlar takrori bo'yicha turli natijalarini ko'rsatadilar. Shunday qilib, bajarilgan yuklama hajmi ularda har xil bo'lib chiqadi.

O'quvchilar dars, hafta, oy, yarim yillik, o'quv yili davomida bajariladigan takrorlashlar sonini, shuningdek, yuklamani hisoblab chiqarish uchun O'quv guruhining kuch tayyorgarligi rejasida har xil dars uchun aniq raqamlar takrorlashlarning o'rtacha ko'rsatish lozim. O'qituvchi uni muayyan guruh o'quvchilarini dastlabki testlashdan o'tkazib hamda maksimal natijalarning o'rtacha kattaliklarini hisoblab topib aniqlashi mumkin. Ulardan foydalangan holda u nisbiy jadallikning rejalashtirilgan kattaliklariga qarab rejaga guruhning o'rtacha o'quvchisiga mo'ljallangan takrorlashlarning aniq sonini kiritadi.

Yuklama hajmi kuch mashqlari dars majmualari uchun ajratilgan vaqt bilan cheklanganligi sababli II yarim yillikda mashg'ulot samarasiga asosan jadallikni oshirish yo'li bilan erishiladi. Bu vaqtga kelib yetarli darajada mashqlangan o'quvchilar ancha katta og'irlikdagi shtanga bilan shug'ullanadilar va o'z tana og'irliklari bilan mashqlarning har bir urinishda ko'p miqdorda takrorlab bajaradilar.

Maksimal natija uchun (yoki "imkon darajasida") urinishlar endi ancha ko'p rejalashtiriladi. Shu tariqa shtanga bilan bajariladigan mashqlarning o'rtacha nisbiy jadalligi 10,4% ga o'z tana og'irligi bilan o'tkaziladigan mashqlarda esa 5,9% ga oshadi.

Takrorlashlarning maksimal imkon darajasidagi urinishlarni endi o'quvchilar 27 taga ko'proq bajaradilar. Har ikkala yarim yillik sikl o'xshash tarzda urilgan bo'lib, ularning har biri 3 ta to'rt haftalik sikldan iborat.

1 oylik sikl bundan mustasno bo'lib, unda o'quvchi yuklamaning haftalik hajmini oshiradi. Haftalik sikl uchta dars mashg'ulotidan iborat bo'lib, ularda har biri 12 daqiqaga mo'ljallangan 6 ta kuch mashqlaridan iborat majmualar bajarildi. Bitta mashqning bajarilishiga 2 daqiqa ajratiladi.

O'tkazilgan test natijalariga ko'ra mashg'ulotlarni tashkil etishning quyidagi tizimini tavsiya etish mumkin:

1. O'quvchilarning kuch tayyorgarligi darajasiga ko'ra mashqlarni bajarilishiga sarflangan vaqt, yuklama hajmi va jadalligini aniqlash;
2. O'quvchilarning maksimal natijalari darajasiga qarab keyingi mashg'ulot uchun mashqlarning rejalashtirilgan yuklamasini aniqlash;
3. O'quvchilarni, masalan, o'z kuch tayyorgarligiga ko'ra tahminan bir xil 6 ta guruhga bo'lish, ularning har biri o'z bekatida mashqlarni bajaradi.

Darsni boshlashdan avval o'quvchilarni mashg'ulot rejasi hamda bekatlardan o'tish tartibi bilan tanishtirish lozim.

Kuch mashqlari darsini aylanma mashg'ulot usulida qanday tashkil etish mumkinligini yillik dasturning 7-darsi misolida ko'rib chiqamiz. 6 ta bekatda o'quvchilar muvofiq ravishda 6 ta mashq bajarishni tavsiya etdik:

1. Siqib ko'tarish; 2. O'tirib turish; 3. Shtangani ko'krakka ko'tarish; 4. Yakkacho'pda tortilish; 5. Qo'llarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yorish; 6. Yotgan holatdan gavdani ko'tarish. Har bir mashq rejalashtirilgan yuklama bilan 2 urinishda bajariladi.

Mashqlarni bajarish uchun 12-15 daqiqa, har bir bekatga tahminan 2 daqiqadan beriladi.

O'quvchilarning guruhleri, ularning har biri tahminan 4 kishidan iborat bo'ladi, barcha guruhlar bir vaqtning o'zida mashqlarning bajarishga kirishadilar. 1,2,3-bekatlarda O'quvchilar shtanga yoniga galma-galdan keladilar va 2 urinishni bajaradilar. Shtangani ko'tarish uchun ajratilgan vaqt – 15-20 soniya, dam olish uchun 100 soniya beriladi.

4,5,6-bekatlarda o'quvchilar mashqlarni, agar imkon bo'lsa, bir vaqtda bajara oladilar. Bu bekat uchun ajratilgan maydon o'lchamlariga bog'liq. Har bir o'quvchi ikki daqiqa 2 ta urinishni amalga oshiradi. O'z bekatida mashqni bajarib bo'lgach, guruhlar keyingi bekatga o'tadilar.

O'qituvchining bo'yrug'i bilan o'quvchilar tomir urish sur'atini o'lchay boshlaydilar va ko'rsatkichlarni varaqaga yozadilar, xuddi shunday buyruqdan so'ng muolajani tugallaydilar. Tomir urishining bevosita bolalarning yechinish xonasida o'lchash ham mumkin.

Kuch mashqlarini aylanma usul bilan bajarganda, agar tomir urishi 220 dan shug'ullanuvchining yoshini ayirib chiqarilgan natijaning 70-80% ga teng bo'lsa, me'yorda hisoblanadi. o'quvchilarning tomir urishini kuch tayyorgarligi jarayonida muntazam ravishda o'lchab turish o'qituvchiga shug'ullanuvchilarning organizmining funksional holatidan kelib chiqib yuklamani o'zgartirish va shu tariqa o'zi ishlab chiqqan mashg'ulot rejasiga o'z vaqtida tuzatishlar kiritish imkonini beradi.

Tadqiqot natijalariga asosan shu narsa ma'lum bo'ldiki kuch jismoniy sifatini rivojlantirish o'rganilayotgan harakat ko'nikma va malakalarini sifatli egallashga to'gridan to'gri o'zaro a'loqada bo'ladi.

Kuch sifatini rivojlantirish uchun umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan materiallarini o'qitishda amaliy mashqlardan kengroq foydalanish lozim.

Kuch sifatini rivojlantirish mashqlarini bajarish vaqtida o'quvchilarga o'z-o'zini nazorat qilish yo'llarini o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

6. Kuch tayyorgarligi borasida vaqti-vaqti bilan o'quvchilarning o'z tana og'irligi bilan mashqlarni imkoniyat darajasida ko'p marotaba bajarishga urinishlarni tashkil etib, o'quvchilar bir urinishda mashqni maksimal ko'p miqdorda takrorlashi, ya'ni "imkon darajasida" bajarish kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Mirziyoyev Sh. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Toshkent - "O'zbekiston" - 2017.
2. Sh.Mirziyoyev. Erkin va farovon, demokratik o'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent - "O'zbekiston" - 2016. 19 s.
3. Gimnastika: uchebnyk dlya vuzov /pod. red. M.L.Juravina. M.: Akademiya, 2008. – 448 s.
4. Gimnastika: uchebnyk / V.M.Barshay, V.N.Kuris, I.B.Pavlov. –Rostov n/D : Feniks, 2009. – 314, [1] s.: il. –(Vissheye obrazovaniye).



5. Keyl R.V. Metodika razvitiya fizicheskix kachestv yunix gimnastov na etape nachalnoy podgotovki: Diskand. ped. nauk. – M., 1990. –189 s.
6. Koroleva I.V. Cheburayev V.S. Selivanov A.V “Trenirovochnaya nagruzka gimnastok 10-12 let v godichnom sikle podgotovki” M. FiS 1985. s.5-8
7. Azimov I.G., Sobitov Sh. Sport fiziologiyasi. Darslik. Toshkent 2003
8. Volkov V.M, Filin V.P. Sportivnyy otbor. Moskva. FiS., 2000 y
9. Matveyev L.P. Tyeorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov. Kiyev, 2002 y
10. Matveyev L.P. Metodika fizicheskogo vospitaniya s osnovami teorii. Uchebnoye posobiye. Moskva. 2000
11. Abdulazizovich, Y. I. (2019). FORMATION OF SOCIAL ACTIVITY OF STUDENTS AS THE BASIS FOR THE IMPLEMENTATION OF THE HUMAN FACTOR. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 7(7)*.
12. Khakimov, S. T. (2022). INCREASE IN THE LEVEL OF PHYSICAL TEXT CHAMPIONSHIP, DIFFERENTIATED BY YOUNG VOLLEYBALLS ACCORDING TO THE SPECIALTY OF THE GAME. *Academic research in educational sciences, 3(3), 549-556*.
13. Khakimov, S. T. (2022). THE WAYS TO ENHANCE THE TRAINING PROCESS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 2022(2), 118-135*.
14. Siddikov, B. S. (2020). The importance of sports and recreation activities for a harmoniously developed generation. In *Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества* (pp. 107-111).
15. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. *Conferencea, 71-74*.
16. Tuychiyev, A. I. (2022). O ‘QUVCHILARDA INTIZOMIY KO ‘NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Academic research in educational sciences, 3(2), 896-901*.
17. Yuldashev, M. (2021). Innovative aspects for healthy lifestyle formation and development of sports. *current research journal of pedagogics, 2(05), 102-107*.
18. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 102-107*.
19. Ахмедов, Б. А., Сиддиков, Б. С., & Джалалов, Б. Б. (2020). МОДЕРНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ-ОСНОВНОЙ ФАКТОР В ФОРМИРОВАНИИ ИННОВАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ. *Academy, (9 (60)), 20-22*.
20. Сиддиков, Б. С. (1994). Физическое воспитание школьников в условиях учебно-воспитательного комплекса (на материале сельских школ Узбекистана).
21. Сиддиков, Б. С. (2019). Физическое воспитание как фактор развития



- личности. *International scientific review*, (LXIV), 57-58.
22. Сиддиқов, Б. С., & Джалалов, Б. Б. (2016). OBJECTIVES OF THE YOUTH ACTIVITY BY TEACHING TRAINING. *Учёный XXI века*, (6-2 (19)), 41-44.
23. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In *EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY* (pp. 50-52).
24. Хайдаралиев, Х. Х. (2022). РОЛЬ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ. *Academic research in educational sciences*, 3(3), 591-599.