

ГИМНАСТИКА МАШҚЛАРИНИ ЎЗЛАШТИРИШДА ЎЙИН МЕТОДИДАН ФОЙДАЛАНИШ САМАРАДРЛИГИ

М.И.Нурхонова

Ўзбекистон давлат жисмий тарбия ва спорт университети

Чирчик шаҳри Ўзбекистон

Nurxonovamxliyo305@gmail.com

Аннотация. Мактаб жисмоний тарбия дарсларида қўлланилган махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинлар мажмуаси 10–11 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда амалий самара бергани тажриба натижалари орқали тасдиқланди.

Таянч сўзлар: Миллий ҳаракатли ўйинлар, жисмоний тайёргарлик, техник маҳорат, машқлар мажмуаси, назорат синовлари.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА ПРИ ОСВОЕНИИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация. Комплекс специальных упражнений и подвижных игр, применённый на уроках физической культуры в школе, подтвердил свою практическую эффективность в развитии физических качеств учащихся 10–11 лет.

Ключевые слова: Национальные подвижные игры, физическая подготовленность, техническое мастерство, комплекс упражнений, контрольные испытания.

THE EFFECTIVENESS OF USING THE GAME METHOD IN MASTERING GYMNASTIC EXERCISES

Abstract. The complex of special exercises and movement games used during school physical education lessons demonstrated practical effectiveness in developing the physical qualities of 10-11-year-old pupils.

Keywords: National movement games, physical preparedness, technical mastery, exercise complex, control tests.

КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М. Мирзиёевнинг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сонли фармони асосида мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб

этиш, айниқса, ўсиб келаётган авлодни жисмонан ва маънан баркамол этиб тарбиялашга қаратилган изчил ислохотлар амалга оширилмоқда. Ушбу чора-тадбирлар ёшларни спорт турларига мақсадли йўналтириш, иқтидорли спортчиларни аниқлаш ҳамда уларни нуфузли, жумладан олимпия ўйинлари мусобақаларига тайёрлаш имкониятларини кенгайтирмоқда.

Худудларда ёшлар орасидан истеъдодли спортчиларни саралаб олишнинг самарали ва очик тўрт босқичли — ташкилот, туман (шаҳар), ҳудуд ва республика тизимини ишлаб чиқиш ҳамда амалиётга татбиқ этиш муҳим вазифалардан бири сифатида белгиланган.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Болалар тарбияси, аввало, ёш авлоднинг шахсий ва жисмоний камолоти билан узвий боғлиқдир. Педагогик нуқтаи назардан болаларни тўғри йўналтириш алоҳида масъулият талаб этади, зеро улар катталарнинг кўрсатмаси ва намунасини тез қабул қилиб, унга амал қилишга мойил бўладилар. Тарихий ҳамда замонавий педагогик қарашлар болаларда ахборотни қабул қилиш ва янги шароитга мослашиш қобилияти юқори эканини тасдиқлайди. Шу боис уларни оммавий спорт турларига кенг жалб этиш бугунги куннинг муҳим масалаларидан бири ҳисобланади. Машғулотларни болаларнинг ёши, жинси ва жисмоний ривожланиш даражасини ҳисобга олган ҳолда ташкил этиш мақсадга мувофиқдир. Хусусан, 11–12 ёшли ўқувчиларни спортга йўналтириш режали ва мазмунли тарзда олиб борилиши лозим. Бу даврда болаларнинг анатомик-физиологик хусусиятлари, ўсиш суръати ва иш қобилияти жадал ривожланади. Уларнинг кунлик ҳаракат фаоллиги айрим ҳолларда 40–45 минг қадамгача етиши мумкин. Ҳар бир ҳудуднинг миллий анъаналари, ҳаракатли ва халқ ўйинларини инобатга олган ҳолда болалар орасида қайси спорт турларини устувор ривожлантириш бўйича истиқболли режа ва дастурлар ишлаб чиқиш зарур. Илмий-услубий манбаларда баскетбол, қўл тўпи, волейбол, гимнастика, сузиш ва

енгил атлетика каби спорт турларини болаларнинг ёш хусусиятларига мос равишда 6–8 ёшдан бошлаб ўргатиш мумкинлиги асослаб берилган. Мактаб жисмоний тарбия дарсларида, хусусан гимнастика машғулотларида миллий ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш орқали 10–11 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш, шунингдек, ушбу ўйинларни қўллашнинг самарали шакллари аниқлаш ва назарий жиҳатдан асослаш.

Жисмоний тарбия дарсларида ўзбек халқ ҳаракатли ўйинларини қўллаш асосида болаларнинг жисмоний сифатларини шакллантириш ва такомиллаштиришга хизмат қилувчи самарали усул, шакл ҳамда воситаларни белгилаш.

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ МУҲОКАМАСИ

Педагогик тажриба бошланишидан олдин ўтказилган назорат синовлари натижалари назорат ва тажриба гуруҳларидаги ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ўртасида деярли сезиларли фарқ мавжуд эмаслигини кўрсатди.

Ўғил болалардан тузилган назорат (Н) ва тажриба (Т) гуруҳларининг педагогик тажрибадан олдинги тадқиқот натижалари (n=36 нафар ўқувчи)
1-жадвал

Т/Р	Меъёрий машқлар	Тажрибадан олдин	
		Н.Г=18 нафар	Т.Г=18 нафар
1	60 м.га югуриш (м/с)	11,6 сек	11,7 сек
2	Турган жойда узунликка сакраш (м)	142см.	140 см.
3	4×10 моккисимон югуриш (м/с)	11,7 сек	11,8 сек
4	1000 м.га югуриш (м/с)	6.00,0 сек	5.48,0 сек

5	арғимчоқда сакраш(1 дақ.)	58 марта	60 марта
---	------------------------------	----------	----------

Педагогик кузатув маълумотларига кўра, 1-жадвалда келтирилганидек, ўғил болаларнинг 60 метрга югуриш натижаси назорат гуруҳида 11,6 секундни, тажриба гуруҳида эса 11,7 секундни ташкил этди. Турган жойдан узунликка сакрашда назорат гуруҳи 142 см, тажриба гуруҳи 140 см натижа кўрсатди. Тезкорлик қобилиятини баҳолаш учун ўтказилган 4×10 метрга мокусимон югуришда назорат гуруҳининг ўртача натижаси 11,7 секунд, тажриба гуруҳиники 11,8 секунд бўлди. 1000 метрга югуришда назорат гуруҳи 6.00,0 секунд, тажриба гуруҳи 5.48,0 секунд натижа қайд этди. Бир дақиқа мобайнида арғимчоқда сакраш сони назорат гуруҳида 58 марта, тажриба гуруҳида 60 мартани ташкил қилди.

Қиз болалардан ташкил топган назорат (Н) ва тажриба (Т) гуруҳларининг педагогик тажрибадан олдинги тадқиқот кўрсаткичлари (n=36 нафар ўқувчи)
2-жадвал

Т/Р	Меъёрий машқлар	Тажрибадан олдин	
		Н.Г=18нафар	Т.Г=18 нафар
1	60 м.га югуриш (м/с)	11,7 сек	11,8 сек
2	Турган жойда узунликка сакраш (м)	1,22см.	1,25 см.
3	4×10 мокусимон югуриш (м/с)	12,6 сек	12,3 сек
4	1000 м.га югуриш (м/с)	6.51,0 сек	6.58,0 сек
5	арғимчоқда сакраш(1 дақ.)	58 марта	57 марта

2-жадвал маълумотларига мувофиқ, қиз болаларнинг 60 метрга югуриш кўрсаткичи назорат гуруҳида 11,7 секунд, тажриба гуруҳида 11,8 секунд бўлди. Турган жойдан узунликка сакрашда назорат гуруҳи 1,22 м, тажриба гуруҳи 1,25 м натижа кўрсатди. 4×10 метрга мокисимон югуриш бўйича ўртача натижа назорат гуруҳида 12,6 секунд, тажриба гуруҳида 12,3 секундни ташкил этди. Чидамлилиқни аниқлаш мақсадида ўтказилган 1000 метрга югуришда назорат гуруҳи 6.51,0 секунд, тажриба гуруҳи 6.58,0 секунд натижа қайд қилди. Бир дақиқада арғимчоқда сакраш назорат гуруҳида 58 марта, тажриба гуруҳида эса 57 марта бажарилди. Педагогик тажриба якунида олинган натижалар олти ойлик машғулотлардан сўнг тажриба гуруҳи ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик даражасида назорат гуруҳига нисбатан сезиларли ижобий динамика кузатилганини кўрсатди.

Ўғил болалар назорат (Н) ва тажриба (Т) гуруҳларининг педагогик тажриба якунлангандан кейинги натижалари (n=36 нафар ўқувчи)

3-жадвал

Т/Р	Меъёрий машқлар	Тажрибадан сўнг	
		Н.Г=18 нафар	Т.Г=18 нафар
1	60 м.га югуриш (м/с)	11,3 сек	10,2 сек
2	Турган жойда узунликка сакраш (м)	150см	170 см
3	4×10 мокисимон югуриш (м/с)	11,3 сек	10,8 сек
4	1000 м.га югуриш (м/с)	5.15,1 сек	4.15,0 соня.
5	арғимчоқда сакраш(1 дақ.)	60	72

3-жадвал натижаларига асосан, ўғил болаларнинг 60 метрга югуриш кўрсаткичи назорат гуруҳида 11,3 секунд, тажриба гуруҳида 10,2 секундни ташкил қилди. Турган жойдан узунликка сакрашда назорат гуруҳи 150 см, тажриба гуруҳи эса 170 см натижага эришди. 4×10 метрга мокисимон югуришда назорат гуруҳининг ўртача натижаси 11,3 секунд, тажриба гуруҳиники 10,8 секунд бўлди. 1000 метрга югуришда назорат гуруҳи 5.15,1 секунд, тажриба гуруҳи 4.15,0 секунд натижа кўрсатди. Бир дақиқа давомида арғимчоқда сакраш сони назорат гуруҳида 60 марта, тажриба гуруҳида 72 мартага етди.

Қиз болалар назорат (Н) ва тажриба (Т) гуруҳларининг педагогик тажриба якунлангандан кейинги кўрсаткичлари (n=36 нафар ўқувчи)
4-жадвал

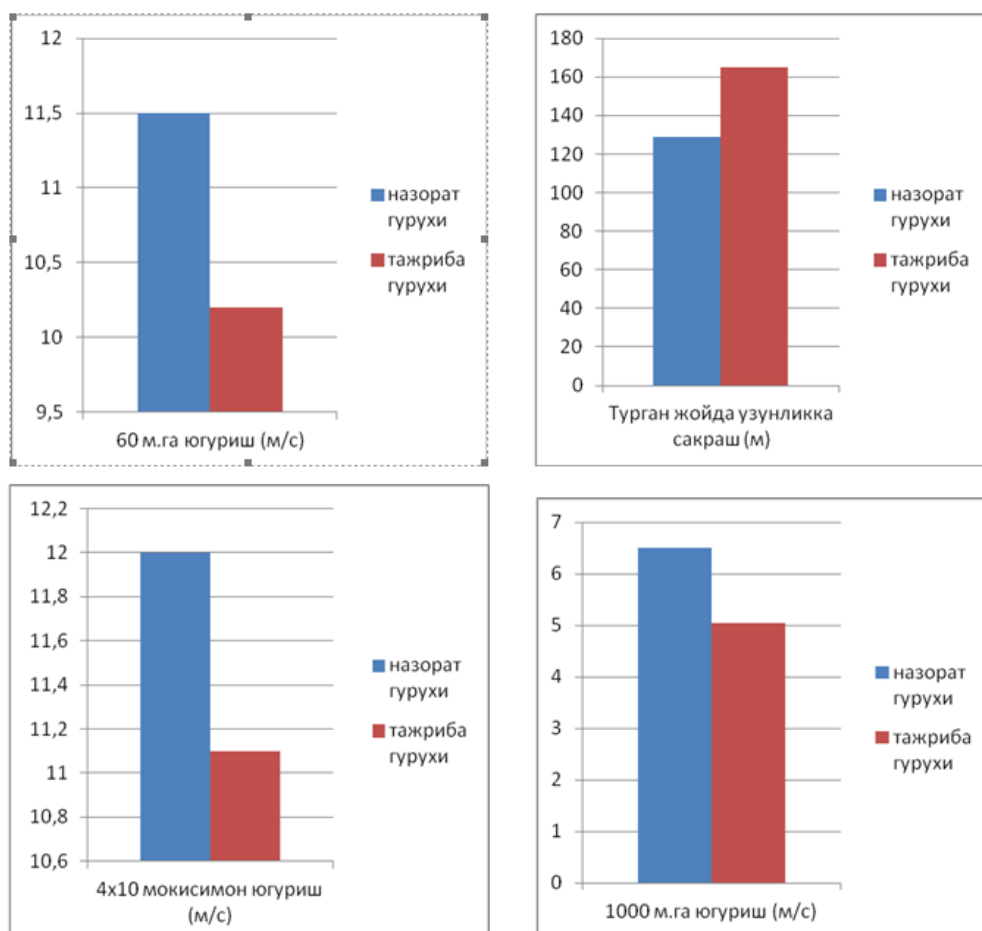
Т/Р	Меъёрий машқлар	Тажрибадан сўнг	
		Н.Г= 18 нафар	Т.Г=18 нафар
1	60 м.га югуриш (м/с)	11,5 сек	10,2 сек
2	Турган жойда узунликка сакраш (м)	129 см	165 см
3	4×10 мокисимон югуриш (м/с)	12,0 сек	11,1 сек
4	1000 м.га югуриш (м/с)	6.51,0 сек	5.05,1 сек
5	арғимчоқда сакраш(1 дақ.)	56	79

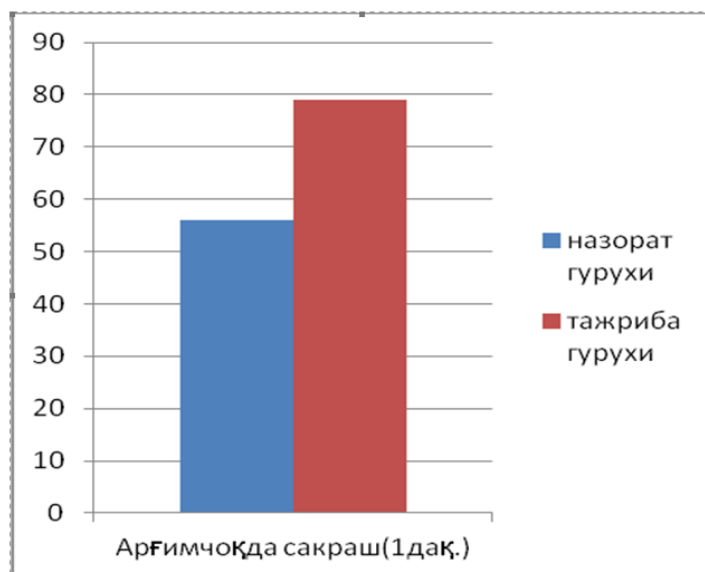
Педагогик кузатув натижаларига кўра, 4-жадвалда келтирилганидек, қиз болаларнинг 60 метрга югуриш натижаси назорат гуруҳида 11,5 секунд, тажриба гуруҳида 10,2 секунд бўлди. Турган жойдан узунликка сакрашда назорат гуруҳи 129

см, тажриба гуруҳи 165 см натижа кўрсатди. 4×10 метрга моқисмон югуришда назорат гуруҳининг ўртача натижаси 12,0 секунд, тажриба гуруҳиники 11,1 секундни ташкил этди. 1000 метрга югуришда назорат гуруҳи 6.51,0 секунд, тажриба гуруҳи 5.05,0 секунд натижа қайд этди. Бир дақиқа давомида арғимчоқда сакраш назорат гуруҳида 56 марта, тажриба гуруҳида 79 марта бажарилди. Мазкур ўзгаришлар тажриба гуруҳида қўлланилган ҳаракатли ўйинлар жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини оширишда самарали восита бўлганини кўрсатади.

Қиз болалар назорат (Н) ва тажриба (Т) гуруҳларининг педагогик тажриба якунидаги тадқиқот натижалари (n=36 нафар ўқувчи)

1-чизма





ХУЛОСА

1. Ўқувчилар иштирокида ўтказилган педагогик тадқиқотлар тажриба дастурининг турли жисмоний сифатлар ривожига таъсирини баҳолаш, шунингдек, мазкур кўрсаткичларда юз берган ўзгаришларни аниқлаш имконини берди.
2. Гимнастика ҳаракатларини ўргатишда турли ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш натижаларини таҳлил қилиш шунингдек, бундай машғулотлар мактаб ўқувчиларининг асосий жисмоний сифатларини ҳар томонлама ривожлантиришга хизмат қилади.
3. Педагогик тажриба жисмоний сифатларнинг ривожланиш хусусиятларини сақлаб қолиш билан бир қаторда, айрим ҳолатларда ушбу жараёни тезлаштириш мумкинлигини ҳам тасдиқлади. айниқса, чаққонлик, эгилувчанлик, чидамлилиқ, куч ва тезкорлик кўрсаткичларида яққол ижобий ўсиш кузатилди.
4. Тажриба жараёнида ҳаракатли ўйинлар воситасида ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш билан бирга, уларнинг жисмоний тарбия дарсларига бўлган қизиқишини ҳам оширишга эришилди.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон республикаси Президентининг 2020 йил 1 январдаги "Ўзбекистон республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва

- оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5924-сонли қарори
2. Умаров М.Н., Эштаев а.К. Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки. Учеб пособие. - Т.: УзГИФК, 2004. -154 с.
3. Эштаев а.К. Гимнастика дарси: Ўқув қўлланма. - Т.: 2004. -120 б.
4. Эштаев а.К., Умаров М.Н. Планирование и распределение средств тренировки гимнасток на начальном этапе подготовки: Учеб пособие - Ташкент, 2004 - 156с.