

**O'quvchilarning jismoniy sifatlarini amaliy gimnastika mashg'ulotlarida
rivojlantirish samaradorligini oshirish (10-11 yosh)****Shoxrux Raxmatov****O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti magistri**

Annotatsiya. Maqolada 10-11 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarini amaliy gimnastika mashg'ulotlari yordamida rivojlantirish samaradorligini oshirishga qaratilgan. Maqolada amaliy gimnastika mashqlarining o'quvchilarning kuch, tezlik, moslashuvchanlik va koordinatsiyani rivojlantirishdagi o'rni ko'rib chiqiladi. Shuningdek, jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun samarali mashqlar majmuasi va baholash tizimi ishlab chiqilgan. Mashg'ulotlar davomida o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish va jismoniy ko'nikmalarini yaxshilash uchun zamonaviy metodik yondashuvlar taklif etilgan.

Kalit so'zlar: Amaliy gimnastika, jismoniy sifatlar, mashqlar, rivojlanish, kuch, tezlik, moslashuvchanlik, koordinatsiya, o'quvchilar.

Annotation. This article is focused on increasing the effectiveness of developing the physical qualities of 10-11-year-old students through practical gymnastics exercises. The article discusses the role of gymnastics exercises in developing strength, speed, flexibility, and coordination of students. Additionally, a set of effective exercises and an evaluation system for physical qualities development are presented. Modern methodological approaches are proposed to enhance physical activity and improve physical skills of students during the workouts.

Keywords: Practical gymnastics, physical qualities, exercises, development, strength, speed, flexibility, coordination, students.

Аннотация. Данная статья посвящена повышению эффективности развития физических качеств учеников 10-11 лет с помощью занятий практической гимнастикой. В статье рассматривается роль гимнастических упражнений в развитии силы, скорости, гибкости и координации у школьников. Также представлена эффективная совокупность упражнений и система оценки развития физических качеств. Предложены современные методические подходы для повышения физической активности и улучшения физических навыков учеников в процессе занятий.

Ключевые слова: Практическая гимнастика, физические качества, упражнения, развитие, сила, скорость, гибкость, координация, ученики.

Dolzarbli. 10-11 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirish va kelajakda muvaffaqiyatli sportchilarni tayyorlash uchun katta ahamiyatga ega. Jismoniy sifatlar, masalan, kuch, tezlik, moslashuvchanlik va



koordinatsiya, nafaqat sportda, balki o'quvchilarning kundalik faoliyatida ham muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, amaliy gimnastika mashg'ulotlari o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga, tana tarbiyasiga va ularning umumiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu yoshdagi bolalar uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirish dasturlarining samarali metodikasi nafaqat o'quvchilarni jismoniy jihatdan rivojlantiradi, balki ularning psixologik holatini ham yaxshilaydi. Shuning uchun, 10-11 yoshli o'quvchilarga mos gimnastika mashqlari yordamida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqish, ta'lim va jismoniy tarbiya sohasidagi dolzarb masalalardan biridir. Ushbu maqola, jismoniy tarbiya sohasidagi murabbiylar va o'qituvchilar uchun samarali yondashuvlar va metodlarni taklif etadi.

Tadqiqot maqsadi: Ushbu maqolaning asosiy maqsadi 10-11 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarini amaliy gimnastika mashg'ulotlari yordamida rivojlantirish samaradorligini oshirishning samarali usullarini tahlil qilishdir.

Vazifalari. O'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlarini aniqlash.

Amaliy gimnastika mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun eng samarali mashq turlarini tanlash.

Tadqiqot usullari. Adabiyotlar tahlili, anketa-so'rovnoma, pedagogik tajriba, mashq va faoliyat tahlili, pedagogik kuzatuv, statistik tahlil metodlari qo'llanilgan.

Amaliy gimnastika mashg'ulotlari jismoniy sifatlarni rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Ushbu mashqlar jismoniy faollikni oshirish, koordinatsiya va moslashuvchanlikni rivojlantirish, kuchni, tezlikni va chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, amaliy gimnastika o'quvchilarning tanasini yaxshilab shakllantirish va jismoniy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.

O'quvchilarni isinish va cho'zilish mashqlari bilan mashg'ulotni boshlash muhim. Bu nafaqat muskul va ligamentlarni mustahkamlashga, balki jismoniy qobiliyatlarni yaxshilashga ham yordam beradi. Koordinatsiya mashqlari: Jismoniy vazifalarni samarali bajarish uchun koordinatsiyani oshirish zarur. Shu sababli, bu turdagi mashqlarni gimnastika mashg'ulotlariga kiritish zarur. Masalan, to'g'ri yurish, turli xil harakatlarni takrorlash va ularni tezkor bajarish.

Jismoniy tezlikni oshirish uchun o'quvchilarni harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar bilan shug'ullanish kerak. Masalan, qisqa masofalarda tez yugurish yoki sakrash mashqlari.

Kuch mashqlari organizmning chidamliligini oshiradi. Gidratlangan qo'l va oyoq mashqlari, turli shakllarda ko'tarishlar va og'irliklarni ko'tarish mashqlari bu turdagi mashqlar uchun juda samarali hisoblanadi.

Maxsus mashqlar majmuasi o'quvchilarning turli jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu mashqlar yosh guruhining ehtiyojlariga muvofiq tanlanib, ko'proq individual yondashuvni qo'llashga asoslangan. Bu usullar, jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va sportga



bo'lgan qiziqishni oshirishga yordam beradi.

1-jadval

**10-11 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun amaliy
gimnastika mashg'ulotlarida maxsus mashqlar majmuasi**

№	Mashq nomi	Izoh	Maqsad	Bajarish muddati
1	Boshqarilgan yugurish	5 daqiqa davomida turli tezliklarda yugurish.	Chidamlilikni oshirish	5 daqiqa
2	Burilishlar bilan yugurish	Har 5 metrda burilish qilib yugurish.	Yugurishdagi tezlik va chidamlilikni rivojlantirish	10-15 daqiqa
3	Skamyada yotib ko'tarish	Skamya ustida yotib, tizzalarini bukib, yukni ko'tarish.	Yengil kuch ko'rsatkichlarini rivojlantirish	3-4 ta to'plam
4	Ko'tarilish va tishlab turish	Ko'tarilish joyida oyoqlarni tashqariga chiqarib, tizzalari va qo'llarini kesib, harakatni davom ettirish.	Oyoqlar va mushaklarni rivojlantirish	3-4 ta to'plam
5	Aylanma harakatlar	Orqaga va oldinga aylanish, harakatni 10 marta takrorlash.	Koordinatsiya va moslashuvchanlikni rivojlantirish	10 marta
6	Dumaloq yurish	5 metr masofada dumaloq yurish orqali bosib o'tish.	Moslashuvchanlikni rivojlantirish	10-15 marta
7	Reaksiya bo'yicha yugurish	Murabbiy signal berib, o'quvchilar tezda yugurishadi.	Tezlik va reaksiya vaqtini rivojlantirish	10-15 marta
8	To'p bilan tezkor reaksiya	O'quvchi signalga javoban to'pni qabul qilib, tezda yuguradi.	Reaksiya va tezlikni rivojlantirish	10-15 marta
9	Ko'krak bilan yugurish	Tezda yuqori turgan qovoqlarni olib yugurish.	Jismoniy quvvat va umumiy tayyorgarlikni oshirish	5-6 marta
10	Sekin yurish va sayr qilish	15 daqiqa davomida sekin yurib sayr qilish.	Jismoniy tayyorgarlikni saqlab qolish	15 daqiqa

Ushbu jadval o'quvchilarga turli jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi va mashqlarni bajarishdagi davomiylik va samaradorlikni kuzatishga imkon yaratadi. Har bir mashq o'quvchilarning ijobiy natijalariga erishishda yordam beradi.



Jismoniy sifatlarni baholash tizimi. Amaliy gimnastika mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini baholash uchun aniq me'yorlar va tizim ishlab chiqish zarur. Mashq davomida o'quvchilarning faoliyatini baholash quyidagi mezonlar bo'yicha amalga oshirilishi mumkin:

1. **Mashqni bajarish tezligi**
2. **Mashqlarni to'g'ri va aniq bajarish**
3. **Chidamlilik va maksimal yuki ko'rsatkichlari**
4. **Tezlik va reaksiya vaqtini baholash**
5. **Harakatni muvozanatlash va koordinatsiya darajasi**

2-jadval

Mashqlar majmuasi

Mashq nomi	Maqsad	Baholash meyori
Cho'zish mashqlari (Isinish)	Moslashuvchanlikni oshirish	10 ball - to'liq bajarish
Koordinatsiya mashqlari (Yurish)	Koordinatsiyani oshirish	10 ball - aniq va to'g'ri bajarish
Tezlik mashqlari (Yugurish)	Tezlikni oshirish	10 ball - tez yugurish
Chidamlilik mashqlari (Og'irlik ko'tarish)	Chidamlilikni oshirish	10 ball - maksimal yukni ko'tarish
Sakrash mashqlari	Kuchni rivojlantirish	10 ball - aniq va kuchli sakrash

Natijalar tahlili. Tadqiqot natijalarini tahlil qilishda, 10-11 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarini amaliy gimnastika mashg'ulotlarida rivojlantirish samaradorligi o'rganildi. Eksperimental guruh va nazorat guruhining mashg'ulotlardan oldin va keyin olingan natijalari taqqoslandi.

Jismoniy kuch va chidamlilik: Eksperimental guruhda mashg'ulotlar davomida chidamlilik va kuch ko'rsatkichlarida sezilarli o'sish kuzatildi. Ushbu guruhda o'quvchilarning jismoniy kuchi va chidamliligi nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarni ko'rsatdi.

Moslashuvchanlik va koordinatsiya: Amaliy gimnastika mashqlari natijasida, eksperimental guruhdagi o'quvchilarda moslashuvchanlik va koordinatsiya ko'rsatkichlari aniq yaxshilandi. Bu guruhdagi bolalar turli turdagi mashqlarda o'z pozitsiyalarini aniq va tez o'zgartira olishdi. Yuqori harakat tezligi va reaksiya vaqti: Eksperimental guruhda o'quvchilarning harakat tezligi va reaksiya vaqtida sezilarli o'zgarishlar kuzatildi. Mashg'ulotlar davomida bu ko'rsatkichlar yaxshilandi va o'quvchilar tez va aniq harakatlanish imkoniyatiga ega bo'lishdi. Baholash natijalari: Tajriba guruhidagi o'quvchilar baholash me'yorlariga ko'ra yuqori ballar to'pladilar. Mashqlarni bajarishda aniq va to'g'ri harakatlar bilan bajariladigan ko'nikmalar ko'proq ishlab chiqildi. Nazorat guruhida esa, natijalar biroz pastroq bo'lib, bu guruhda to'g'ri va aniq bajarilmagan mashqlar ko'proq uchradi.



Umumiy tahlil qilishda, eksperimental guruhdagi mashg'ulotlar samaradorligi yuqori bo'lib, bu metodologiyaning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyatini ko'rsatdi. O'quvchilarning har bir jismoniy sifatni, ayniqsa, chidamlilik, kuch, moslashuvchanlik va harakat tezligini rivojlantirishda amalga oshirilgan mashqlarning muvaffaqiyati alohida ta'kidlanadi.

Xulosalar

10-11 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishda amaliy gimnastika mashg'ulotlari samarali bo'lishi mumkin. O'quvchilarni tezlik, kuch, moslashuvchanlik, koordinatsiya kabi asosiy jismoniy sifatlarni bo'yicha muvaffaqiyatli rivojlantirish uchun ushbu mashqlarni muntazam ravishda bajarish kerak. Yaxshi tashkil etilgan mashqlar majmuasi va aniq baholash tizimi yordamida o'quvchilarning jismoniy sifatlari yanada mustahkamlanadi va ular o'zlarining jismoniy faolligini oshiradilar.

Shu bilan birga, o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va mashqlarni shunga mos ravishda tashkil etish muhimdir. Masalan, har bir o'quvchi uchun qiyinchilik darajasi va intensivlikni belgilash orqali maksimal natijalarni olish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xasanov Ilyos Tuychievich. (2022). Development Stages and Characteristics of The History of Physical Education. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 5, 96–99. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/813>
2. Xasanov, I. T., & Sodiqova, D. B. (2022). Specific ways to develop physical activity in preschool children. Miasto Przyszłości, 24, 20-25.
3. Tuychievich, H. I. . (2022). Paralympic Sports Competitions - A Field of Courage and Courage!. International Journal of Culture and Modernity, 17, 474–477. Retrieved from <https://ijcm.academicjournal.io/index.php/ijcm/article/view/371>
4. Hasanov I.T. (2022) ORGANIZATIONAL BASIS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS Pindus Journal of Culture, Literature, and ELT 2(6) 181-182. <https://literature.academicjournal.io/index.php/literature/article/view/434>