«MATERIKLER HÁM OKEANLAR TÁBIYIY GEOGRAFIYASÍ» PÁNIN OQÍTÍWDA QOLLANÍLATUǴÍN INTERAKTIV METODLAR

R.T.Gaypova – *pedagogika ilimleriniń kandidatı, docent*
Z.M.Turdibekova – *assistent oqıtıwshı*
Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutı

Tayanch soʻzlar: geografiya, materik, ichki suvlar, daryo, koʻl, interaktiv metod, kuzatish, bilim, ta'jriba, pedagogik texnologiya, natija.

Ключевые слова: география, материк, внутренние воды, река, озера, интерактивный метод, наблюдение, знание, навыки, опыт, педагогические технологии, результат.

Key words: geography, continent, inland water, river, lakes, method, interactive, observation, knowledge, skills, experience, educational technologies, result.

Respublikamızda hámme tarawlarda ásirese bilimlendiriw tarawına úlken itibar qaratılmaqta. Sonıń ishinde geografiya táliminde de jańadan-jańa ózgerislerge alıp keldi. Házirgi kúnde ulıwma bilim beretuǵın orta mekteplerde geografiya pánin oqıtıw mazmunı ózgerip hám bayıp barmaqta. Onı tereń uyreniw ushın keń imkaniyatlar payda boldı.

Mekteplerde ótilip atırǵan sabaqlar oqıwshılardı turmısqa, miynetke tayarlawǵa qala berse bilim alıwǵa qaratılǵan. Solay eken, tálim procesinde hám tálim metodların ámeliy shınıǵıwlardıń iskerligin aktivlestiriw, alǵan bilimlerden ámelde dóretiwshilik jumislarǵa paydalanıwǵa óz aldina itibar beriw kerek [3:1].

Oqıwshılar hár bir materik hám okean tábiyatına tán bolǵan ózgesheliklerdi, basqa materik hám okean tábiyatınan neler menen ajıralıp turıwı, onıń tábiyiy sharayatı qanday faktorlar tásirinde bolǵanlıǵı, tábiyiy resurslardan adamzat qay tárizde paydalanıp atırǵanlıǵın biliwi kerek.

Búgingi kúnge kelip geografiya páni oqıwshılarǵa tábiyat hám jer haqqındaǵı bilimlerdi hám de ilimiy dúnya qarasın payda etip, jer júzi tábiyatı, xojalıǵı hám xalqı haqqındaǵı hár túrli maǵlıwmatlar haqqında bilim hám kónlikpelerin payda etedi [4:1].

Bul kurstı úyreniw procesinde oqıwshılar hár bir materik hám okeannıń izertleniw tariyxı, xalqı, insaniyattıń tábiyatqa tásiri menen de tanısadı. Mısal ushın, «Afrikanıń ishki suwları» temasın tómendegishe ótsek maqsetke muwapıq boladı.

Tema: Afrika ishki suwları

Joba:

1. Afrikanıń ishki suwları
2. Suw basseynleriniń bólistiriliwi
3. Kólleri

Jańa temanı prezentaciya slaydlar tiykarında túsintiremiz.

Afrikanıń ishki suwlarına dáryaları, kólleri, muzlıqları, batpaqlıqları hám jer astı suwları kiredi. Materikte úlken dáryalar kóp. Biraq olar materik aymaǵında bir tegis bolistirilmegen. Olar ush basseynge-Atlantika okeanı basseynine, Hind okeanı basseynine hám tuyıq basseynge tiyisli.

Dúnyadaǵı eń uzın dáryalardan biri-Nil (6671 km) dáryası bolıp, ol Shıǵıs Afrika jazıq tawlıǵınan baslanadı. Dárya joqarı aǵısında sharlawıqlar hám sarqıramalar payda etedi hám Viktoriya kóli arqalı aǵıp ótedi. Aq Nil hám Kók Nil dáryaları qosılǵannan keyin ol eki ese keńeyedi hám bul jerde Nil atın aladı. Nil Jer Orta teńizine quyılatuǵın orında úlken delta payda etedi. Dárya suwınan júda ayyemgi zamanlardan baslap ónimdar jerlerdi suwǵarıwda paydalanıp kelingen.

Watanlasımız Al-Ferǵaniy (IX asir) birinshi bolıp Nil dáryası mısalında suw ólshemin ólsheytuǵın «nilometr» qurılmasın dóretken. Afrikanıń eń mol suwlı hám uzınlıǵına qaray ekinshi dáryası-Kongo (Zair), onıń uzınlıǵı- 4320 km. Mol suwlılıǵı hám basseyniniń maydanına qaray ol tek dúnyada Amazonka dáryasınan keyin ekinshi orında turadı. Dárya ekvatordı eki marte kesip ótedi hám jıl dawamında mol suwlı boladı. Kongonıń tómengi hám joqarı aǵısında kóplep sharlawıqlar hám sarqıramalar payda bolǵan. Ol Nil dáryasınan ayırmashılıǵı delta payda etpeydi.

Afrikanıń uzınlıǵı hám basseyniniń maydanına qaray ushinshi dáryası – Niger (4160 km). Bul orta aǵısında tegislik dáryası, biraq joqarı hám orta aǵıslarında sharlawıqlar, sarqıramalar kóp. Dáryanıń úlken bolimi qurǵaqshıl jerlerden aǵıp ótedi. Sonıń ushın dárya suwı jerlerdi suwǵarıwda ahmiyeti úlken. Sol maqsette dáryaǵa platinalar qurılǵan, kanallar qazıp, suw shıǵarılǵan. Dárya Atlantika okeanı basseynine tiyisli. Senegal, Oranj dáryaları hám Atlantika okeanına quyıladı.

Zambezi-Afrikanıń Hind okeanına quyılatuǵın eń úlken dáryası (uzınlıǵı 2 660 km). Dárya orta aǵıslarında sharlawıqlar, sarqıramalar payda etedi. Bul dáryada belgili sarqıramalardan biri -Viktoriya sarqıraması bar. Sonday-aq, Afrikanıń Limpopo, Rufiji, Tana, Jubba, Uabi-Shebelle hám basqa kishi dáryaları Hind okeanı basseyninen orın alǵan. Tuyıq basseyinde jaylasqan Shari dáryası Shad kóline quyadı.

Kólleri. Afrikdaǵı kóllerdiń úlken bolimi Shıǵıs Afrika jazıq tawlıǵındaǵı jarıqlar zonasında jaylasqan. Sol sebepli kol suwı toltırılǵan tereńlikler uzınına sozılǵan. Kóller júda tereń hám uzın.

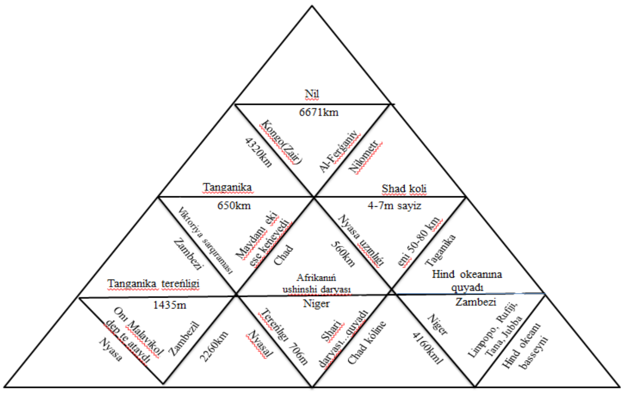
Tanganika kóliniń uzınlıǵı 650 km, eni 50-80 km. Tanganika kóli tereńligine (1435 m) qaray dúnyada Baykal kólinen keyin ekinshi orında turadı. Kóldiń atirapında 2000 m ge shekem bálentliktegi tawlar orap turadı.

Nyasa kóliniń uzınlıǵı 560 km, tereńligi 706 m. Bul kól de Ullı Afrika jer jarıǵında jaylasqan. Kóldi Malavi kóli dep te ataydı.

Viktoriya kóli - maydanına qaray Afrikadaǵı eń úlken kól. Ol platformanıń jazıq bugilmesinde jaylasqan. Sol sebepli sayız, ortasha tereńligi 40 metr.

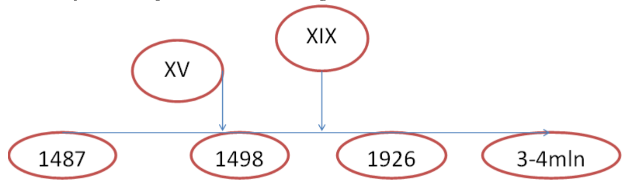
Shad koli-sayız, tereńligi 4-7 metr. Onıń maydanı jawın muǵdarı hám Shari dáryasınıń tasıwına qarap, ózgerip turadı. Jawın-shashın waqtında maydanı eki ese keńeyedi. Qurǵaqshıl dawirde jaǵalawları kishiriyedi.

Taza temanı bekkemlew: Ótilgen temanı bekkemlew ushın hám oqıwshılardıń este saqlap qalıw uqıplılıǵın tekseriw ushın Tarsia metodınan paydalanamız. Bunıń ushın bizlerge A4 formattaǵı 4 dana list kerek boladı. Listlerge úlken úshmúyeshlik forması sızıladı hám onıń ishi kishi úshmúyeshliklerge bólinip, parallel qatarlarǵa ústine soraw, astına juwap jazıladı. Sońmayda úshmuyeshlikler qıyıldı hám toparlarǵa tarqatıladı.Toparlar aralas úshmúyeshliklerdi yaǵniy taza temaǵa baylanıslı maǵlıwmatlardı sáykeslep durıs qurastırıwı tiyis.



(Tarsia metodı)

"Bos orınlardı toltırıń". Tómendegi metodtan paydalanıp, Afrika materiginiń tekseriliw tariyxına tiyisli sanlar qasına tiyisli dereklerdi jazıń.



1-súwret. Bos orınlardı toltırıń metodı

Oqıtıw metodları onıń mazmunı, áhmiyeti hám waıypası haqqında júdá kóp pikirler bar. Maqsetke jetisiwde belgili bir tosqınlıqtı jeńip ótiw ushın qollanılatuǵın ilajlar jıynaǵı metod dep aytıladı. Olar ulıwmalastırılıp kórsetilgende oqıtıw metodın tómendegishe táriyplew múmkin: Oqıtıw metodı – tálim maqsetleri ushın oqıtıwshı hám oqıwshılardıń birgeliktegi iskerligine aytıladı.[1:153]

Bul metod tiykarında Afrika materigine tiyisli sanlardi anıq este saqlap qalıw. Sonıń menen birge, sanlarǵa tiyisli derekler menen anıq islew múmkinshiligi boladı. Oqıwshılar temanı hám temaǵa baylanıslı máselelerdi bir neshe usıllarda islep úyrengennen soń onıń sheshimi birgelikte analizlenedi. Bunda oqıwshılardıń óz ara pikir almasıwı, tema boyınsha teoriyalıq bilimlerinen paydalanǵan halda máseleni sheship kórsetiwi doslıq básekini júzege keltiredi.

Jánede waqıt bolsa **"Like"** metodinan paydalansaq boladı. Búgingi kúnde zaman rawajlanıwı menen internet siyaqlı ǵalabalıq qurallar texnologiyaları rawajlanıp ketti. Mektep oqıwshılarına alıs bolmaǵan VK, Fecebook, Tik-Tok, Instagram, sıyaqlı tarmaqlardan paydalanıp, oqıwshılardı ótiletuǵın temalarǵa qızıqtıramız. Metod 4 basqıshtan ibarat. Buniń ushın klass oqıwshıları 4 toparǵa bólinedi hám hár bir toparǵa A4 qaǵazǵa soǵılǵan úlken telefonlar beriledi. Telefon maketleri hár bir komanda partasına tikeytip qoyıladı.

1-basqısh: VK-dep ataladı: bunda oqıwshılarǵa temaǵa tiyisli qıyınshılıq dárejesi boyınsha eń apiwayı sorawlar beriledi. Oqıwshılar sorawǵa juwap berse 10 like beriledi hám jıynalǵan likeler telefon maketine qıstırıladı.

2-basqısh: Facebook dep ataladı bunda oqıwshılarǵa tema boyınsha qıyınshılıq dárejesi ortashadan tómen sorawlar beriledi. Oqıwshılar sorawǵa juwap tawsa hár bir durıs juwap ushın 20 like beriledi hám jiynalǵan likeler telefon maketine qıstırıladı.

3-basqısh: Tik-Tok dep ataladı bunda oqıwshılarǵa tema boyınsha qıyınshılıq dárejesi ortasha sorawlar beriledi. Oqıwshılar sorawǵa juwap tawsa hár bir durıs juwap ushın 30 like beriledi hám jıynalǵan likeler telefon maketine qıstırıladı.

4-basqısh: Instagram dep ataladı bunda oqıwshılarǵa tema boyınsha qıyınshılıq dárejesi joqarı sorawlar beriledi. Oqıwshılar sorawǵa juwap tawsa hár bir duris juwap ushın 50 like beriledi hám jiynalǵan likeler telefon maketine qıstırıladı. Hár bir topardıń oyın sońında likeleri sanaladı hám eń kóp like jiynaǵan topar jeńiske erisedi. Oqıwshılardıń taza tema boyınsha alǵan bilim hám kónlikpelerin bekkemlew maqsetinde usı metodtı qollanamız. Metodta tómendegi sorawlardan paydalanamız.

- Materik ishki suwları qanday rawajlanǵan?
- Dáryalarınıń toyınıw derekleri neden?
- Afrika materigi kólleriniń payda bolıwı túrleri qanday?
- Qanday dáryaları bar mısallar keltiriń?

5. Bahalaw. (3 min) Oqıtıwshı oqıwshılardı topardaǵı anıq faktlerine, sorawlarǵa bergen juwabına, prezentaciyasına, dodalaw bólimindegi belsendiligine qarap bahalaydı. Sabaq barısında oqıwshılardıń xoshámetlep, bahalap kúndeligine bahası qoyıladı. Sonday aq ,toparlar da bahalanadı.

6. Úyge tapsırma: Afrikanıń ishki suwları.

Ámeliy tapsırmalar

1. Afrikanıń ishki suwların kontur kartaǵa túsiriń.
2. Úlken dáryalardıń qanday geografiyalıq obektlerden aǵıp ótiwin dápterińizge jazıń.

Búgingi kún geografiya páni oqıtıwshısı shuqır bilimge hám joqarı pedagogikalıq sheberlikke iye bolıwı kerek. Nátiyjede oqıwshınıń usı pánge bolǵan qızıǵıwı sónip baradı. Oqıtıwshı quramalı temalardı ápiwayı hám bir neshe usılda túsindirse, oqıwshılardıń temaǵa baylanıslı máseleler islewin hám qızıǵıwın baqlap, olardı qollap-quwatlasa, temalardı úyrenip barıwı jeńillesedi.

Juwmaqlap aytqanımızda, «Materikler hám okeanlar tábiyiy geografiyası» kursın oqıtıwda innovaciyalıq metodlardan paydalanǵan halda temaǵa sáykes usıllardan paydalanǵanımızda ǵana oqıwshılardıń óz ústinde islewine, erkin hám durıs pikirlewine, mashqalalı jaǵdaylardan ańsat shıǵa alıwına, logikalıq pikir júrgize alıwına erisiw múmkin. Metodtı qollawdan maqset oqıwshılardıń qoyılǵan mashqala boyınsha hár tárepleme keń pikirler bildiriwine úndew ekenligin yadta tutqan halda háreketin bahalap barıwdan waz keshiw maqsetke muwapıq bolıp tabıladı. [1:154]

Oqıtıw metodın tanlaǵanda oqıwshılardıń biliw imkaniyatları, olar ámelge asıratuǵın iskerliktiń quramalılıǵı, waqtı, geografiya kabinetinde zárúr dereklerdiń bar yaki joqlıǵı metod túrin anıqlap beredi [2:45]

Materikler hám okeanlardıń tábiyiy geografiyası pánin oqıtıwda sabaq islenbeler jaratıw bul geografiya sabaǵınıń nátiyjeli ótiliwine múmkinshilik jaratadı. Usı kursda sabaqtıń maqsetine erisiw hám aldımızǵa qoyǵan nátiyjege erisiwde qollanılatuǵın hár bir metodika oqıtıwshı hám oqıwshılar arasındaǵı birgelikte islesiw iskerligin shólkemlestire alsa, hár ekewide jaqsı nátiyjege erise alsa, oqıw procesinde oqıwshılar óz betinshe pikirley alsa, dóretiwshilik etip izlense, analizley alatuǵın bolsa, ózleri juwmaq shıǵara alatuǵın bolsa ǵana oqıtıw procesiniń tiykarı esaplanadı.

Usılardı esapqa ala otırıp tómendegi juwmaqqa kelemiz:

1. Materikler hám okeanlardıń tábiyiy geografiyası pánin ótiwde mektep oqıwshıları iskerliginiń hárqıylı túrlerin shólkemlestiriwge kóbirek itibar beriw, sonday-aq usı pándi úyreniwde innovaciyalıq metodlardan paydalanıp oqıwshılardı belsendilikke úyretiw hám tárbiyaǵa úyretiw úlken áhmiyetke iye.
2. Materikler hám okeanlardıń tábiyiy geografiyası pánin oqıp úyreniwde innovaciyalıq hám xabar texnologiyalarınan paydalanıw oqıwshılardı ózbetinshe pikirlewge, juwmaq shıǵara alıwǵa hám de birgelikte islewge baǵdarlaydı.
3. Materikler hám okeanlardıń tábiyiy geografiyası kursı boyınsha úyrenilgen innovaciyalıq metodlar tiykarında barlıq sabaq islenbelerdi jaratıwǵa imkaniyat tuwdıradı.

Usı juwmaqlardan kelip shıǵıp tómendegilerdi usınıs etemiz:

1. Materikler hám okeanlardıń tábiyiy geografiyası kursı ushın Milliy dástúr tiykarında Zakovat dástúri boyınsha dástúrli sabaq islenbeler jaratıw
2. Materikler hám okeanlardıń tábiyiy geografiyası kursı ushın Milliy dástúr tiykarında "Tarsiya", "*jigsav*" *Pazl dástúrinen paydalanıp metodikalıq qollanbalar jaratıw maqsetke muwapıq.*
3.Materikler hám okeanlardıń tábiyiy geografiyası kursı sabaq islenbelerdi interaktiv metodlar menen óz aldına orın alıwǵa erisiw zárúr.

Ádebiyatlar

1. Vaxobov X., Abdulqosimov A., Alimkulov N.R. Materiklar va okeanlar tabiiy geografiyasi. –Toshkent: 2021, 574-b. .
2. Vaxobov X., Gaypova R., Tursinov V. Geografiyanı oqıtıw metodikası. –Nókis: «Bilim», 2010, 41-b.

3. Gaypova R.T., Tolepov E.T. The use of interactive methods on the topic of geographic shell and ic properties. A s i a n J o u r n a l o f M u l t i d i m e n s i o n a l R e s e a r c h (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal) doi: 10.5958/2278-4853.2021.00617.0 2021

4. Gaypova R., Koshkinbaeva M. Improvement of methods of formation of knowledge, skills and skills of studenc in school lessons of geography. ISSN 3353-2389. Polish journal of science. http://www.poljs.com. №63 (2023)

5. https://www.tarsiamaker.co.uk/

REZYUME. Ushbu maqolada maktab geografiya darslarida materiklar va okeanlar tabiiy geografiyasi fanida interfaol metodlardan foydalangan holda o‘quvchilarning bilmi, kónikma va malakalarini shakllantirish usullarini takomillashtirish, shuningdek, fikrlash darajasini va dars samaradorligini oshirishga e’tibor qaratiladi.

РЕЗЮМЕ. Данная статья направлена на совершенствование знаний учащихся по науке о материках и океанах в школьной географии с использованием интерактивным методом, так как направлена на повышение уровня критического мышления и качества уроков.

SUMMARY. This article is aimed at improving the knowledge of students in the science of continents and oceans in school geography using an interactive method, as it aimed at increasing the level of critical thinking and the quality of lessons.

YOSH VA KATTA YOSHLI GIMNASTIKACHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGI

I.S.Xaytmetov – *katta o‘qituvchi*
B.B.Abdullayev – *katta o‘qituvchi*
A.A.Toshpo‘latov – *katta o‘qituvchi*
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Tayanch so‘zlar: o‘quv mashg‘ulot, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, amaliy gimnastika mashqlari, koordinatsion qobilyatlar, kuch, chidamlilik, asosiy gimnastika vositalari, amaliy ko‘nikma, nazariy bilimlar.

Ключевые слова: тренировочное занятие, физическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения прикладной гимнастики, координационная способность, силовой, выносливости, основные гимнастические средства, практические навыки, теоретические знания.

Key words: training session, physical training, technical training, special physical training, applied gymnastics exercises, coordination ability, strength, endurance, basic gymnastic means, practical skills, theoretical knowledge.

Tadqiqotning dolzarbligi: Yildan - yilga sport gimnastika mashqlar dasturi yangicha mazmun va mohiyatga ega bo‘lib, ijro etilayotgan harakat kombinatsiyalari borgan sari murakkablashib borayapti. Bu esa o‘z navbatida maxsus jismoniy tayyorgarlikning bog‘liqligi yana ham katta dolzarblikni hosil qiladi. Shuning uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida mashqning yagona shaklini o‘z vaqtida o‘zlashtirib olish uchun faqatgina tuzilishi jihatidan o‘xshash harakatlarni o‘rganishga yo‘l qo‘ymasdan, balki o‘z-o‘zidan texnika bazasi bo‘ladigan qilib tuzish muhimdir. Ayniqsa, gimnastika ko‘pkurashi turlarida gimnastikachi tomonidan bajarilgan texnik harakatlarning ya’ni musobaqa harakatlarini tuzilishi jihatidan bog‘liq maxsus mashqlar majmuasidagi jismoniy tayyorgarlik bunga to‘liq javob bera olishi mumkin [1].

Binobarin, jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni shunday egilishi lozimki, oldindan o‘zlashtirilgan bir guruh mashqlar boshqa turdosh mashqlar elementlariga o‘rgatish masalasini yengillashtiribgina qolmay, balki qayd etilgan turdosh mashqlarga o‘rgatishda asosiy manba bo‘lib xizmat qilishi maqsadga muvofiqdir. O‘quv-trenirovka jarayonida tanlangan maxsus jismoniy mashqlari yordamida olib borilishi muhim ahamiyat kasb etadi [2].

Tadqiqotning maqsadi: Sport mahoratini oshirish trenirovka jarayonida eng qulay asosiy vositalarni taqsimlash bilan gimnastikachilarni maxsus jismoniy tayyorlash uslubini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: Ilmiy – uslubiy adabiyotlar tahlili va ishning maqsadi quyidagi vazifalarni aniqladi:

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlrdagi ma’lumotlarga ko‘ra masalaning holatini o‘rganish.
2. Gimnastika ixtisosligida talabalarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash.
3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik majmuasini tuzish va uni texnik tayyorgarligiga bog‘liqligini ko‘rish.

Ilmiy – uslubiy adabiyotlar tahlili va pedagogik kuzatuvlar asosida shunday xulosa qilish mumkinki, gimnastikachilarni ko‘pkurash turlarida tayyorgarlikni mos maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish o‘ta muhim amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning natijalari: Pedagogik tajriba O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining gimnastika sport zalida, Sport pedagogika mahoratini oshirish (SPMO) darslarida olib borildi. Tajribada 1 – bosqich talabalari orasidan 40 nafar talaba ishtirok etdilar. Ular ikkita guruhga bo‘linib maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) testlari va texnik tayyorgarligi aniqlandi. (1- jadval)

1-jadval. Talabalarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi

№		Nazorat guruhi		Tadqiqot guruhi	
		X	± δ	X	± δ
1.	Shpagat	4,0	2,8	4,5	2,4
2.	Burchak ushlash	5,5	3,4	6,0	3,.6
3.	Xodada passé burilish	2,0	6,5	1,5	6,8
4.	Baland past qo‘sh poyada aylanish	5,0	3,4	5,2	3,6
	X	4,92	2,9	5,1	3,0
	Musobaqa natijalari	6,8	1.9	6,9	1,7

Nazorat guruhlari bilan tadqiqot guruhlari orasida ko‘rsatilgan natijalarning farqi yo‘qligi aniqlandi va musobaqa natijalari o‘rtacha ko‘rsatgichining farqi yo‘qligini ko‘satdi.

Natijalardan kelib chiqib, aytish mumkinki, ikkita guruhni tayyorgarligi darajasi teng, lekin gimnastika mashqlari 10 balldan baholanadi. Demak, maksimal ball 70 ball bo‘lishi mumkin.

Ikkinchi razryadni bajarish uchun dastur talabi bo‘yicha sportchi 48 ballni egallashi kerak. Nazorat va tadqiqot guruhlarini o‘rtacha ko‘rsatkichi 40,8 ± 1,1. Bu ko‘rsatkichni sport darajasi talabga javob bermaydi. MJT – darajasini o‘rtacha ko‘rsatkichi “Gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligi” kitobida sportchi 75% egallagan sportchilar qoniqarli desa bo‘ladi. Izlanuvchi guruhlarimizni maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi 52,5% tashkil qildi, 22,5% jismoniy tayyorgalik darajasi pastligi aniqlandi, shuning uchun texnik tayyorgarligi past desa bo‘ladi.

Demak, jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifasi texnik tayyorgarligiga ahamiyat beradi, lekin MJT mashqlari ko‘pkurash turidagi mashqlarga mos kelishi kerak.

Gimnastika mashg‘ulotlarini tahlili

Gimnastika mashg‘ulotlarini mazmunini pedagogik kuzatuvlari darsni qaysi qismida, necha daqiqa va qanday vositalar bilan talabalar foydalanganligini ko‘rib chiqildi.

O‘quv-trenirovka mashg‘uloti 15 ichida olib borildi, darsni qismlari 1 – rasmda ko‘rsatilgan.