

ЮКОРИ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ГИМНАСТИКА ВОСИТАЛАРИ ОРҚАЛИ КУЧНИ РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

З.А.Чарангаева – ўқитувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Таянч сўзлар: умбалоқ ошиш, ёнга тўнтарилиш, жисмоний тайёргарлик, техник тайёргарлик, мажмуа, назорат синовлари.

Ключевые слова: кувырок, переворот, физическая подготовка, техническая подготовка, комплексные экзамены.

Key words: somersault, coup, physical training, technical training, complex exams.

Тадқиқотнинг долзарблиги: Ўзбекистонда соғлом авлодни камол топтириш, таълим тарбия беришнинг аста-секин муваффақиятли амалга ошириш, жамиятни ривожлантиришда муҳим ижтимоий, иқтисодий ва сиёсий вазифалардан бири бўлиб хизмат қилади [1:3].

Ўқувчи ёшларни соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларни жисмоний камолотга эришишда жисмоний тарбияга бўлган эҳтиёжини шакллантириш ўқув муассасаларининг улуғвор вазифаларидир.

Шу туфайли жисмоний тарбия тизимида гимнастика воситалари катта аҳамиятга эга.

Шулар қаторига ўқув муассасаларининг дастурида учраб турадиган воситалардан бири гимнастика машқларини бажариш техникасининг асослари мураккаблигини ҳисобга олсак, ўқитиш усуллари алоҳида эътиборга эга.

Гимнастика машқларини ўргатишнинг муҳим шартларидан бири бу жисмоний сифатларни доимо мукаммаллаштириб боришдир. Ҳоҳ у гимнастика машқларининг техникасини ўзлаштириш бўлсин, ҳоҳ у жисмоний тайёргарликнинг махсус машқлари бўлсин.

Махсус вазифаларнинг ечилишига қараб жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Гимнастиканинг воситалари ўқувчиларни ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш учун катта имконият беради [3:5].

Тадқиқотнинг мақсади: юқори синф ўқувчиларининг гимнастика воситалари орқали кучни ривожлантириш.

Тадқиқотнинг вазифалари: тадқиқот орқали ишлатилган воситаларни ва ишлаб чиқилган мажмуаларни самарадорлигини кўриб чиқиш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси: Юқори синф ўқувчиларида гимнастика воситалари орқали асосий вазифаларни ечиш учун қуйидаги вазифалар қўйилган:

- гимнастика воситалари орасида керакли ва юқори синф ўқувчиларига мос машқларни саралаш;
- юқори синф ўқувчиларига мос сараланган машқларни жисмоний тайёргарлиги самарадорлигини кўриб чиқиш;
- дарс жараёнида гимнастика машқларини кириштириш қўллаш.

1 – жадвал. Ўқувчиларни акробатика машқларини ўзлаштиришлари

Т. р	Дастурдаги машқлар	баҳо	
		Тадқиқот дан олдин	Тадқиқот дан кейин
		$X \pm \delta$	
1.	Тўсиқлардан олдин- га умбалоқ ошиш	7,2 ± 1,4	8,6 ± 1,2
2.	Орқага умбалоқ ошиш	6,6 ± 1,2	8,2 ± 1,8
3.	Ёнга тўнтарилиш	6,4 ± 1,8	8,4 ± 1,4
4.	Куч билан бошда тик туриш	4,9 ± 2,2	7,8 ± 1,6±

Кучни ривожлантириш учун дарс жараёнида арқонга тирмашиб чиқиш машқларини ўргатиш.

2 – жадвал. Ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини даражаси (тадқиқотдан олдин)

Т. р	Машқлар	Назорат гуруҳи	Тадқиқот дан гу- руҳи
1.	Тортилиш	4,0 ± 2,1	4,0 ± 1,6
2.	Қўлларни букиб ёзиш	3,2 ± 2,2	3,6 ± 2,4
3.	Бурчак ҳосил қилиш	1,0 ± 0,6	2,4 ± 2,6
4.	Осилган ҳолатда оёқларни кўтариш	3,3 ± 2,6	3,4 ± 1,8
5.	30 метрга югуриш	4,9 ± 1,2	4,3 ± 0,8
6.	4x10 моқисмон югу- риш	6,8 ± 2,2	6,7 ± 1,6
7.	Жойидан узунликка сакраш	4,4 ± 2,2	4,5 ± 1,8
8.	Арқонга тирмашиб чиқиш	6,2 ± 1,4	6,4 ± 1,1

Юқорида кўриниб турибдики (2- жадвал) тадқиқот гуруҳи билан назорат гуруҳини орасида фарқ йўқлиги аниқланди. Шунинг учун назорат гуруҳида ўқитувчи ўзини одатдаги дарс жараёнида олиб бораётган дарсларини олиб борди. Тадқиқот гуруҳида эса дарсни қисмларига жисмоний машқларни киритиб юқори синф ўқувчиларини жисмоний тайёргарлигини юқори даражага кўтаришга қаратилди.

2-жадвални натижаларига кўра юқори синф ўқувчиларини жисмоний тайёргарлигини гимнастикадаги 10 баллик система бўйича назорат олиб борилди. Ўртача кўрсаткич назорат гуруҳида 4,2 балл, тадқиқот гуруҳида эса 4,4 баллни ташкил қилди.

Агар фаннинг ўзлаштирилишини энг паст натижасини 55% деб ҳисобласак, бунда 4,2 - 4,4 балл қониқарли эмаслиги кўриниб турибди. Шунинг учун кейинги тадқиқот босқичида гимнастика машқларини ўзлаштирилишини ва жисмоний сифатларини юқори даражага кўтариш учун дарс жараёнига ўзгартиришлар киритдик.

Акробатика машқларини ижро этишда гимнастикачиларнинг шаклланган тезкорлик-куч сифатлари, координация, эгилувчанлик, «портловчи» куч, хореографик ва акробатик тайёргарликка эга бўлиши муҳим омилдир. Бинобарин, акробатика машқлари техникасини самарали ўзлаштириш учун юқори синф ўқувчиларини умумий жисмоний тайёргарлигига кўпроқ эътибор қаратиш керак.

Тирмашиб чиқишни ўргатиш машқларини серияларини бажариб бўлгандан сўнг юқори синф ўқувчиларини баҳолаш натижаларини аниқлаб чиқдик.

Натижалар шуни кўрсатаётгани ўртача кўрсаткич тадқиқот гуруҳи назорат гуруҳига қараганда анча баланд. Бу эса ўз вақтида дарс жараёнига киритилган махсус машқлар ўзини самарасини кўрсатади. Юқори синф ўқувчилари фақатгина арқонга чиқишнинггина эмас балки уни тезликка чиқиб боришини ҳаракат қилишсин. Баъзи болалар оёқларни ёрдамсиз чиқишни бажара олмаганидан тадқиқот охирида ҳамма болалар оёқсиз чиқишини ўрганиб чиқишига тўғри келади. Бу эса ўқувчиларни қўл мушакларини ривожланганлигини кўрсатади.

Қўшпояда қўлларда тебраниб кўтарилишни 20% ўқувчилар бажарган эдилар, тадқиқот охирида эса юқори синф ўқувчилари бу машғулотни 80% ни эгаллашди. Бундан кўриниб турибдики қўлларни букиб

ёзиш натижалари юқоридаги машғулотни бажаришда бир-бирига жуда ҳам боғлиқлиги аниқланди.

Дарсни асосий ва якунловчи қисмида қорин мушакларини ривожлантириш учун турли хил машқлар берилди. Тадқиқот бошида юқори синф ўқувчиларини бурчак ҳосил қилиши жуда ҳам паст даражада эканлиги яққол кўзга кўринади. Жисмоний тарбия назариясида қорин мушакларини ривожлантириш учун тавсия қилинган машқлар дарс жараёнида қўлланилди.

Бу машқлар чалқанча ётган ҳолатдан оёқларни 10 см га кўтариб куракларни ерга теккизмасдан 10 см кўтариб қайиқча машғулотини бажариш.

Бу машқни чалқанча ётган ҳолатда бурчак ўтириш ҳолатига бажариш. Гимнастика деворида осилган ҳолатда оёқларни кўтариш. Амортизация резиналарни дарс жараёнида ишлатиш, мушакларни ривожлантиришга катта натижа берди.

Тадқиқот охирида тадқиқот гуруҳи назорат гуруҳига қараганда бурчак ҳосил қилишни натижаси назорат гуруҳига қараганда анча баланд. Осилган ҳолатдан оёқларни кўтариш натижаси тадқиқот гуруҳида назорат гуруҳига қараганда баланд. Дастурдаги куч билан тўнтарилиб таянчга чиқиш машғулотини тадқиқот гуруҳидаги ўқувчилар 85% ни ўзлаштирдилар. Назорат гуруҳида эса 45 % ни ўзлаштирдилар.

3 – жадвал. Ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини даражаси (тадқиқотдан кейин)

Т. р	Машқлар	Назорат гуруҳи	Тадқиқотдан гуруҳи
1.	Тортилиш	5,0 ± 2,1	8,4 ± 1,6
2.	Қўлларни букиб ёзиш	3,8 ± 2,2	7,6 ± 2,4
3.	Бурчак ҳосил қилиш	2,0 ± 0,6	6,4 ± 2,6
4.	Осилган ҳолатда оёқларни кўтариш	5,3 ± 2,6	8,4 ± 1,8
5.	30 метрга югуриш	8,9 ± 1,2	9,3 ± 0,8
6.	4х10 моқисимон югуриш	7,5 ± 2,2	8,3 ± 1,6
7.	Жойидан узунликка сакраш	5,4 ± 2,2	8,2 ± 1,8
8.	Аркадаги тирмашиб чиқиш	7,2 ± 1,4	8,8 ± 1,1
X ± δ		5,6	8,1

Бундан кўриниб турибди 3-жадвал натижалари шуни кўрсатдики, тадқиқот охирида жисмоний тайёргарлиги назорат гуруҳига қараганда ўсиши катта фарк қилади. Демак, тавсия қилинган мажмуалар ва машқлар юқори синф ўқувчиларини жисмоний тайёргарлигини кўтаришда катта аҳамият касб этади.

4 – жадвал. Ўқувчиларни гимнастика машқларини ўзлаштиришлари

Т. р	Дастурдаги машқлар	Баҳо			
		Тадқиқотдан олдин		Тадқиқотдан кейин	
		Наз	Тад	Наз	Тад
1.	Куч билан тўнтарилиб чиқиш	5,2	5,1	6,8	8,6
2.	Қўлларга таяниб тебраниш билан кўтарилиш	5,6	5,7	7,5	8,2
3.	Оёқларни кериб сакраб ўтиш	5,4	5,5	7,1	8,4

Ўқувчиларни гимнастика машқларини ўзлаштириш назорат гуруҳига қараганда тадқиқот гуруҳида кўрсаткичлари яхши натижа кўрсатди.

Ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини ошириш учун дарс тизимини тадқиқот гуруҳларида ўзгартиришлар киритдик.

ХУЛОСА

1. Ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш учун дарс жараёнида алоҳида аҳамият бериш керак.

2. Тадқиқотни натижалари ўқувчиларни жисмоний тайёргарлиги ўсганлигини кўрсатди.

3. Дарси тузилишида тадқиқотдан олдин 10-15% вақт жисмоний тайёргарлиги ажратилганлиги аниқланди, тадқиқот жараёнида жисмоний тайёргарлигига ажратилган вақт 25-30% гача кўпайтирилди.

4. Дарс тизимига киритилган ўзгартиришлар ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини керакли талабига жавоб берганлиги аниқланди. дастурдаги гимнастика машқларини ўзлаштиришда назорат гуруҳи яхши баҳога топширди. Назорат гуруҳи эса баъзи бир машқларни қониқарли ва қониқарсиз даражада топширди.

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. –С.154.

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. –С. 156.

РЕЗЮМЕ. Мактабда жисмоний тарбия дарси жараёнида қўлланилган машқлар мажмуаси 16-17 ёшли мактаб ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ўзининг амалий тасдиғини топди.

РЕЗЮМЕ. Комплекс упражнений, использованный на уроках физической культуры в школе, нашёл своё практическое подтверждение в развитии физических качеств школьников 16-17 лет.

SUMMARY. A set of exercises used in physical education lessons at school has found its practical confirmation in the development of physical qualities of 16-17year old schoolchildren.