



SPORTCHI YOSHLARNING SOG'LIGI VA O'QISHDAGI MUVAFFAQIYATLARIGA GIMNASTIKANING TA'SIRI

¹*Sabirova Gulchehra Baxodirovna.,*

²*Yorbekova Mavlyuda Ochilovna.,*

²*Sanakulova Zamira Baxtiyarjonovna*

¹*Toshkent shahri, Mirabad tumani, 110-maktab,
7- sinf o'quvchisi, Sport ustaligiga nomzod.*

²*Sirdaryo viloyati gimnastika sport turlariga
ixtisoslashtirilgan sport maktabi*

Annotatsiya: Gimnastika zamonaviy yoshlar uchun muhim bo'lgan sifatlarni shakllantiradi va o'qishda yordam beradi. Ushbu maqola gimnastika mashg'ulotlarini maktab dars jadvaliga qo'shishning optimal usulini aniqlash maqsadida yozilgan. Tadqiqotlar umumta'lim maktablarining o'quvchilari o'rtasida olib borildi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, gimnastika, mushak kuchi, qobiliyatlar, texnika, ruhiy tayyorgarlik.

Kirish; Bugungi kunda mamlakatimiz umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida sport turlari, jumladan, gimnastikadan foydalanish tendentsiyasi ortmoqda. Ayniqsa, qishloq hududlarida gimnastika bo'yicha mutaxassislarning yetishmasligi kuzatiladi. Gimnastikaning texnik asoslarini biladigan mutaxassislar kamchilik qilmoqda. Shu sababli, ta'lim jarayonida o'quvchilarga gimnastika orqali jismoniy tarbiya berishni rivojlantirish muhim hisoblanadi.

Gimnastika bilan shug'ullangan yosh mutaxassislar, o'qish jarayonida kerakli nazariy va amaliy bilimlarni egallab, maktabda sektsiyalar tashkil qilishga qodir. O'quvchi yoshlar orasida jismoniy tayyorgarlik ko'rgan, kuchli, chidamli, mehnatkash yoshlar ko'plab uchraydi, lekin ularning texnik tayyorgarlik darajasi past. Shu sababli, ularni gimnastikaga oid texnikani o'rgatish muhim sanaladi.

Maqsad va vazifalar Gimnastika mashg'ulotlarini dars jadvali bilan uyg'unlashtirishning eng maqbul usulini topish.

Vazifalar:

1. O'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va gimnastikada tayyorgarlik darajasidagi o'zgarishlarni o'rganish.



2. Gimnastikada konsentrik usulda tezkor o'qitish dasturini ishlab chiqish va sinovdan o'tkazish.

3. Gimnastika mashg'ulotlarining o'quvchilar o'rtasida umumiy o'zlashtirishga ta'sirini baholash.

Usul: Ushbu vazifalarni amalga oshirishda adabiyotlarni tahlil qilish, o'quvchilar bilan so'rov va anketalar o'tkazish, pedagogik kuzatish, nazorat mashqlari, tibbiy kuzatish va matematik tahlil usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Ushbu tadqiqot gimnastika mashg'ulotlarining umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va akademik natijalariga qanday ta'sir qilishini aniqlashga qaratilgan. Mashg'ulotlar davomida birinchi navbatda o'quvchilarning jismoniy ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. O'quvchilarning tezkorligi, kuchi, moslashuvchanligi va chidamlilik darajalari oshgani kuzatildi.

Mashqlar sifatida quyidagi nazorat mashqlari o'tkazildi:

1. **Qurilmadan sakrash (tezlikni aniqlash uchun):** 20 soniyada maksimal sakrashlar soni o'lchandi. Bu mashqlar o'quvchilarning chaqqonligi va tezkorligini oshirdi.

2. **Turnikda tortilish (kuch ko'rsatkichi):** o'quvchilar mashg'ulotlar davomida sezilarli darajada kuchaygani kuzatildi.

3. **Moslashuvchanlik mashqlari:** Vasil'yev metodikasi asosida o'quvchilar orasida moslashuvchanlikni baholash o'tkazildi. Bu mashg'ulotlar o'quvchilarning moslashuvchanlik darajasini yaxshiladi.

4. **Chidamlilik mashqi:** 6 daqiqalik jismoniy faoliyat davomida qisqa tanaffuslar bilan bajarilgan mashqlar natijasida o'quvchilar o'zlarining chidamliligini oshirganini ko'rsatdi.

Bundan tashqari, tadqiqot gimnastika mashg'ulotlari bilan shug'ullangan o'quvchilarning akademik o'zlashtirish darajasi ham oshganligini aniqladi. O'quvchilarning baholariga baholash tizimi bo'yicha o'rtacha baho ko'rsatkichi tahlil qilindi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, gimnastika bilan shug'ullangan o'quvchilarning baholari boshqa tengdoshlariga nisbatan yuqori bo'lgan. Bu esa ularning o'qish jarayoniga bo'lgan diqqat-e'tiborlarini va ruhiy barqarorliklarini mustahkamlaganini ko'rsatadi.

So'rov natijalariga ko'ra, o'quvchilar gimnastika mashg'ulotlarining chastotasi va davomiyligi bo'yicha haftasiga 3-4 marta, 1-1,5 soat davomida mashg'ulot o'tkazishni afzal ko'rishgan. Bu chastota va davomiylik akademik yuklamalar bilan yaxshi uyg'unlashgan va yuqori samaradorlikka olib kelgan.



Мухокاما

Tadqiqot natijalari gimnastika mashg'ulotlarining o'quvchilarning jismoniy va aqliy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Nazariy va amaliy mashg'ulotlar orqali o'quvchilar o'z sog'ligini mustahkamlash bilan birga, o'qishga bo'lgan qiziqish va diqqatni ham oshirishgan. Gimnastika orqali ularning o'ziga bo'lgan ishonchi va ruhiy barqarorligi ortgan, bu esa umumiy o'zlashtirishga ijobiy ta'sir qilgan.

Kelajakda maktablar uchun maxsus gimnastika dasturlarini ishlab chiqish va muntazam mashg'ulotlarni o'quv jadvaliga qo'shish talab etiladi. Bu, ayniqsa, jismoniy rivojlanish va akademik natijalarning yaxshilanishiga hissa qo'shishi mumkin. Shu bilan birga, pedagoglar tomonidan gimnastika darslarining davomiyligini va mashg'ulot turlarini to'g'ri tanlash maqsadga muvofiqdir.

Xulosa. Gimnastika bilan shug'ullanuvchi o'quvchilar o'qish va mashg'ulotlarni muvaffaqiyatli uyg'unlashtirishga qodir. Vaqtni to'g'ri taqsimlab, jismoniy va sport natijalarini yaxshilash maqsadida haftada 6-8 soatlik mashg'ulotlar o'tkazish tavsiya etiladi.

1. Gimnastika mashg'ulotlarida ishtirok etish o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlaydi, jismoniy va ruhiy jihatdan ularga ijobiy ta'sir qiladi.
2. Texnikani konsentrik usulda o'rgatish maktablarda joriy qilish uchun samarali usuldir.
3. Ko'pchilik o'qituvchilar gimnastika mashg'ulotlarini maktablarda joriy qilish tarafdori. Bu o'quvchilarning sog'lom va faol rivojlanishini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Якубова М. М. The relationship between cognitive impairment and glycemic parameters in patients with type 2 diabetes mellitus. – 2024.
2. Ganieva I. et al. The study of the of cognitive disfunctions using to the test “MoCa” in patients with multiple sclerosis //Journal of the Neurological Sciences. – 2019. – T. 405. – С. 284.
3. Yakubova M. Presentation of the intestinal microbiota as an independent organ. – 2023.
4. Saidmuratovna K. D., Mirakramovna Y. M. Age features of chronic cerebrovascular insufficiency in some forms of dysplasia of cerebral arteries //European science review. – 2018. – №. 5-6. – С. 170-174.



5. Rustamova C. R., Yakubova M. M. Optimization diagnostic errors in the amyotrophic lateral sclerosis //International journal of conference series on education and social sciences (Online). – 2022. – Т. 2. – №. 3.
6. Yakubova M. M. et al. Clinical and neurological aspects of multiple sclerosis during infection with covid-19 in uzbekistan //Central Asian Journal of Medical and Natural Science. – 2021. – Т. 2. – №. 3. – С. 186-190.
7. Yakubova M. M. et al. Metabolites Of The Gut Microbiota Support Cognitive Function By Increasing The Production Of Brain-Derived Neurotrophic Factor BDNF //Journal of Pharmaceutical Negative Results. – 2023. – С. 7626-7634.
8. Yakubova M. Disturbed gut microbiota leads to cognitive impairment. – 2023.
9. Якубова М. М. The study of the causes and stress dependence of hand tremor in military. – 2023.
10. Якубова М. М. Characteristics of cognitive function in type 2 diabetes. – 2023.
11. Yakubova, Marhamat. "Changes in Melatonin Concentration Depending on the Severity of Chronic Cerebral Ischemia and Seasonality." (2023).