



JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QUVCHILARGA GIMNASTIKA MASHQLARINI O'QITISH USLUBIYATI

Sultanov Shorasul Xudoynazarovich

Urgut tumani 84- umumta'lim maktabi

jismoniy tarbiya o'qituvchisi

e-mail: sultanovshorasul@gmail.com

Annotatsiya: Muallif tamonidan joriy etilgan maxsus mashqlardan foydalanish jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar o'rtasida gimnastika ko'pkurash elementlarini bajarish sifatini sezilarli darajada oshirish va mashg'ulotlar vaqtini qisqartirish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: mashg'ulot, jismoniy tayyorgarlik, gimnastika mashqlari.

Abstract: The use of special exercises introduced by the author makes it possible to significantly increase the quality of performance of gymnastic multi-sport elements among students in physical education classes and reduce training time.

Key words: exercise, physical training, gymnastic exercises.

So'nggi paytlarda gimnastika mashqlarini o'rgatish uslublarida o'quvchilarda gimnastika harakat qismlarini bajarish texnikasini oldindan shakllantirishga asoslangan yangi yo'nalishlar paydo bo'ldi. Bilimlarni chuqurlashtirish va texnikaning ba'zi parametrlarini aniqlashtirish uchun muallif alohida vosita muammolarini hal qilish va o'rganilayotgan mashq bosqichlarida harakatning individual xususiyatlarini ajratib olish usulini qo'llash orqali interfaol usulidan foydalanishni tavsiya etadilar.

O'qitish uslubiyatining zamonaviy ko'rinishida, gimnastikaning murakkab elementlarni ishlab chiqish asosiy mashqlardan boshlanishi kerak, chunki ular ko'pchilik



amaliyotchilar uchun ochiqdir. Asosiy mashqlar tushunchasi oddiy mashq bo'lib, birinchisi mustaqil, progressiv bo'lgan va muayyan mashqlar qatorini tashkil etuvchi ma'lum bir tizimli harakatlar kichik guruhiga tegishli asosiy harakatlarning mavjudligi mashqlarni texnikaning asosiy bo'g'inlari orqali olinganligi va oddiyligi bilan izohlanadi [1]. Asosiy harakatlarning keyingi o'zgarishi harakatning amplitudasini, intensivligini oshirish va ularni bir-biri bilan bog'lash orqali amalga oshiriladi.

Nisbatan oddiy, ammo asosiy harakatlarning yetarli darajada yuqori darajada bajarilmagani amaliyotchilar tomonidan yo'l qo'yiladigan ko'pgina texnik xatolarning sabablaridan biridir. Asosiy mashqlarni sifatli bajarish qobiliyati o'quvcilarning yuqori texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlaridan biridir. Asosiy mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish natijasida gimnastikaning asoslari shakllanadi.

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilariga gimnastika mashqlarini o'rgatishda gimnastika harakatlarining o'zlashtirish va elementar asosiy ko'nikmalarni shakllantirish uchun maxsus mashqlardan foydalanishning ishonchli ilmiy asoslari mavjud. Pedagogika fanlarining turli yo'nalishlari bo'yicha o'qitish orqali usul qo'llaniladi, uning tarkibiy xususiyatini rejalashtirish bo'lib, bir qator maxsus mashqlardan foydalanishga asoslangan [3]. Jismoniy tarbiya va sportga oid mavjud adabiyotlarda biz gimnastikaning turli vositalari bilan asta-sekin murakkablashadigan elementar harakatlarni izchil qo'llashga asoslangan metodologiyani aniqlamadik. Bu tadqiqotning muammosi edi.

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar uchun gimnastika ko'pkurash elementlari bo'yicha yuqori sifatli tayyorgarlik ko'rish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadigan usuli bo'yicha maxsus mashqlarni qo'llash metodologiyasini ishlab chiqish va eksperimental asoslash. Gimnastikaning ko'pkurash elementlari bo'yicha mashg'ulotlarni samarali o'tkazish uchun gimnastika fanidan o'quv mashg'ulotlarini qurish tuzilmasini, maxsus mashqlarni qo'llash mazmuni va ketma-ketligini o'zgartirish zarur deb hisobladik. Dastur materialining boshqa bo'limlari (jangovar, umumiy rivojlanish mashqlari va boshqalar) bilan



kombinatsiyaga asoslangan bo'lishi kerak. O'qitishning yangi usuli elementar va gimnastika ko'pkurash elementlarini o'zlashtirish ketma-ketligining asosini tashkil qilishi mumkin.

Tadqiqotda biz Yu. K. Gaverdovskiy tomonidan taklif qilingan, eng oddiy harakatlarni dastlabki o'rganishga qaratilgan metodologiyani hisobga oldik.

1-guruh Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning gimnastika ko'pkurash elementlari bo'yicha asosiy tayyorgarligi tarkibi va harakat, badiiy gimnastikaning yanada murakkab elementlarining bir qismi bo'lgan o'ziga xos yangi elementlarning texnik jihatdan to'g'ri ishlashini qo'shish imkonini beradi.

Badiiy gimnastika misolida Yu. K. Gaverdovskiy, V. A. Solodyannikov tomonidan asoslab berilgan asosiy gimnastika mashqlarini o'rgatishning ketma-ket bosqichlari murakkab koordinatsiya elementlarini o'zlashtirish sur'atini tezlashtirishga va mashqlar sifatini oshirishga yordam beradi. Boshlang'ich tayyorgarlik konsepsiyasiga ko'ra mashqlarni tanlash asosiy harakatning texnik xususiyatlarini hisobga olgan holda, murakkablik darajasi bosqichma-bosqich pastga tushirish orqali amalga oshirilgan. Harakat mashg'ulotlari gimnastikaning ko'pkurash turlari bo'yicha kelajakdagi mashqlarning asosini tashkil etuvchi tananing qismlari va harakat mexanizmlarini bosqichma-bosqich va izchil ravishda ishiga kiritishga qaratilgan edi. Bundan tashqari, bir qator mualliflarning fikriga ko'ra, tana qismlarining mahalliy harakatlari, tana qismlarining qo'shma harakatlari, butun tananing integral harakatlari ko'tarilish, yurish, muvozanat, yugurish, sakrash, umumiy rivojlantiruvchi va amaliy mashqlarni bajarishda o'zlashtirildi. [2]

Yuqorida sanab o'tilgan asosiy gimnastika harakatlari guruhlari orqali har xil usullar yordamida maxsus mashqlarni qo'llash uchun asos bo'lib, darsning barcha qismlarida harakatlar va asosiy ko'nikmalarning asoslarini tashkil etdi.

Gimnastika ko'pkurash elementlari orqali usullarni o'rgatishda darsning har bir qismida maxsus mashqlar o'zlashtirildi.

Mashg'ulot boshida harakatlar rivojlantirishga, gimnastika bo'yicha asosiy boshlang'ich texnik tayyorgarlikning asosi bo'lgan harakat qismlarini bajarish malakalarini



shakllantirishga e'tibor qaratildi. Talabalarda ko'nikmalarini shakllantirish asosan yilning birinchi yarmida amalga oshirilgan bo'lsa, bu ko'nikmalar asosida ikkinchi yarim yillikda gimnastika ko'pkurashining elementlarini bevosita bajarigan holda aniq ko'nikmalarni shakllantirish amalga oshirildi. Dastlabki o'rganishda harakatlar bosqichlari va elementning texnikasini buzmaslik uchun mashqlar past amplitudalarda bajarildi, bu izchil bo'ladi.

2-guruh. Maxsus mashqlar orqali usullarida qo'llash mazmuni va ketma-ketligi gimnastika sohasidagi yetakchi mutaxassislarning fikrlariga qo'shiladi. Har bir maxsus mashqlar majmuasi uch hafta ichida o'zlashtirildi va vosita harakatlarini o'zlashtirish darajasi qayd etildi. Har bir yangi mashq seriyasining boshlanishi avvalgisining oxiriga to'g'ri keldi. Guruhdagi talabalarning jismoniy tayyorgarligining turli darajalari va o'ziga xos ko'nikmalarning notekis shakllanishi bilan bog'liq holda bu yondashuv tanlangan. Har bir darsda eksperimental guruh o'quvchilari diqqatini bajarish sifati va maxsus mashqlarni belgilashga qaratildi.

Gimnastika ko'pkurash elementlarini o'zlashtirishda maxsus mashqlardan foydalanish, o'zlashtirish va mashq qilish hamda umumiy rivojlanish mashqlarini o'rgatishda boshlang'ich asosiy ko'nikmalarni shakllantirish harakatlarni o'zlashtirish va elementar asosiy ko'nikmalarni bajarish orqali yaxshi natijalarga erishiladi.

Xulosa qilib aytganda, taraqqiy etayotgan organizmni go'zal shakllanishiga gimnastika mashqlari birinchi jismoniy vosita bo'lib hisoblanadi. Maxsus mashqlarni bajarishda bir vaqtning o'zida qo'shimcha tayanch, yo'l-yo'riq va og'irlik vazifasini o'taydigan turli gimnastika vositalaridan (tayoq, shar, skameyka va boshqalar) foydalanish o'quvchilarda g'oya yaratish imkonini berdi. vosita harakatlarining alohida qismlari texnikasi va zarur jismoniy fazilatlarining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatdi. Mashqlarni bo'lib-bo'lib bajarish birinchidan, shug'ullanuvchilarni xotirasini mustaxkamlash va u mashqni maromiga etkazib bajaradi va unga shodlik baxsh etadi. Har bir gimnastika harakatlari insonni salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

**ADABIYOTLAR RO‘YXATI:**

1. Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori.23-dekabr 2022-yil. PQ-449-son
2. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика : моногр. / Ю. К. Гавердовский. — М. : Физкультура и спорт, 2007.
3. I.I.Morgunova. Gimnastika.Toshkent-Ilm-Ziyo .2013.
4. <http://www.sportedu.uz>