GIMNASTIKA MASHQLARI VOSITASIDA BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Tojiboyev Sarvarjon Salimjon o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti 26/9-guruh talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24531767

Annotatsiya. *Mazkur maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini gimnastika mashqlari vositasida rivojlantirishning pedagogik asoslari yoritilgan.*
Kalit so‘zlar: *gimnastika, boshlang‘ich sinf, jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, harakat faolligi, chaqqonlik, egiluvchanlik, koordinatsiya, pedagogik metodika.*
Аннотация. *В статье рассматриваются педагогические основы развития физических качеств учащихся начальных классов средствами гимнастических упражнений.*
Ключевые слова: *гимнастика, начальные классы, физическое воспитание, физические качества, двигательная активность, ловкость, гибкость, координация, педагогическая методика.*
Abstract. *This article examines the pedagogical foundations of developing primary school pupils’ physical abilities through gymnastic exercises.*
Keywords: *gymnastics, primary school pupils, physical education, physical abilities, motor activity, agility, flexibility, coordination, teaching methods.*

Kirish. Bugungi kunda yosh avlodning jismonan sog‘lom, har tomonlama rivojlangan va faol bo‘lib voyaga yetishini ta’minlash ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biridir. Ayniqsa, boshlang‘ich sinf davri bolalarning harakat ko‘nikmalari shakllanadigan, jismoniy sifatlari rivojlanadigan va jismoniy tarbiyaga bo‘lgan munosabati tarkib topadigan muhim bosqich hisoblanadi. Shu sababli boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini yosh va individual xususiyatlariga mos ravishda tashkil etish alohida ahamiyat kasb etadi.

Gimnastika jismoniy tarbiyaning muhim vositalaridan biri bo‘lib, u umumrivojlantiruvchi mashqlar, muvozanatni saqlash, gavdani to‘g‘ri tutish, sakrash, egilish, burilish va turli koordinatsion harakatlarni o‘z ichiga oladi. Bunday mashqlar bolalarning harakat imkoniyatlarini kengaytirish, mushaklar faoliyatini rivojlantirish va harakatlarni boshqarish qobiliyatini takomillashtirishga yordam beradi.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish faqat mashqlar sonini oshirish bilan cheklanmasligi kerak. Mashqlarni tanlashda ularning mazmuni, bajarilish texnikasi, yuklama hajmi, dam olish oralig‘i va o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi lozim. Shu jihatdan gimnastika mashqlaridan maqsadli va izchil foydalanish jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Jismoniy sifatlar insonning harakat faoliyatini amalga oshirish imkoniyatlarini belgilovchi muhim xususiyatlardir. Jismoniy tarbiya jarayonida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilikni rivojlantirish o‘quvchilarning harakat ko‘nikmalarini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kuch mushaklarning qarshilikni yengish yoki unga qarshi turish qobiliyatini ifodalaydi. Boshlang‘ich sinflarda kuchni rivojlantirishda yoshga mos, o‘z tana vaznidan foydalanishga asoslangan yengil mashqlar tavsiya etiladi.

Tezkorlik harakatlarni qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatidir. Qisqa masofaga yugurish, belgi bo‘yicha tez harakatlanish va tezkor javob mashqlari ushbu sifatni rivojlantirishga yordam beradi.

Chaqqonlik va koordinatsiya harakatlarni o‘zgaruvchan sharoitda aniq, tez va muvofiqlashtirilgan holda bajarish bilan bog‘liq. Muvozanat mashqlari, turli yo‘nalishlarda yurish, sakrash va harakatlar ketma-ketligini bajarish ushbu qobiliyatlarni takomillashtiradi.

Egiluvchanlik bo‘g‘imlarning harakatchanligi va mushaklarning cho‘zilish imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Gavdani oldinga va yon tomonlarga egish, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish hamda yengil cho‘zilish mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishda qo‘llaniladi. Mashqlar keskin og‘riq keltirib chiqarmasligi kerak.

Chidamlilik jismoniy faoliyatni ma’lum vaqt davomida bajarish qobiliyatidir. Harakatli o‘yinlar, me’yorlangan takroriy mashqlar va uzluksiz yengil harakatlar orqali bolalarning umumiy chidamliligini rivojlantirish mumkin.

Ushbu jismoniy sifatlar bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, gimnastika mashqlarini muntazam va to‘g‘ri tashkil etish ularning kompleks rivojlanishiga yordam beradi.

Gimnastika mashqlarining afzalligi shundaki, ularni o‘quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va harakat imkoniyatlariga qarab o‘zgartirish mumkin. Mashqlarni oddiydan murakkabga qarab tashkil etish o‘quvchilarning harakat texnikasini izchil o‘zlashtirishiga yordam beradi.

1-jadval.

Gimnastika mashqlari va rivojlantiriladigan jismoniy sifatlar

Jismoniy sifat	Tavsiya etiladigan mashqlar	Metodik tavsiya
Kuch	Tayanib qo‘llarni bukib-yozishning yengillashtirilgan turi, o‘tirib-turish, gavdani ko‘tarish	Mashqlarni to‘g‘ri texnika va me’yorlangan takrorlar bilan bajarish
Tezkorlik	Belgilangan signal bo‘yicha qo‘l va oyoq harakatlari, qisqa tezkor yugurish	Harakat tezligini asta-sekin oshirish
Chaqqonlik	Belgilar orasidan yurish va yugurish, yo‘nalishni o‘zgartirish, turli usulda sakrash	Harakat topshiriqlarini muntazam almashtirib borish
Egiluvchanlik	Gavdani oldinga va yon tomonlarga egish, qo‘l va oyoqlarni yengil cho‘zish	Harakatlarni silliq, og‘riqsiz va nazorat ostida bajarish
Chidamlilik	Me’yorlangan harakatli o‘yinlar, takroriy yengil mashqlar, gimnastik estafeta	Yuklama va dam olish vaqtini yoshga moslashtirish
Muvozanat va koordinatsiya	Bir oyoqda turish, chiziq bo‘ylab yurish, qo‘l-oyoq harakatlarini muvofiqlashtirish	Avval sodda, keyin murakkabroq topshiriqlardan foydalanish

Jadvalda keltirilgan mashqlar namunaviy xususiyatga ega. Ularni tanlash va takrorlash miqdori o‘quvchilarning yoshi, salomatligi, jismoniy tayyorgarligi hamda dars sharoitiga qarab belgilanadi.

Gimnastika mashg‘ulotlarining samaradorligi darsning to‘g‘ri tashkil etilishiga bog‘liq. Mashg‘ulot jarayonida tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarning vazifalari aniq belgilanishi lozim.

Tayyorlov qismida saf mashqlari, yurish, yengil yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar bajariladi. Ushbu bosqich organizmni jismoniy yuklamaga tayyorlashga xizmat qiladi.

Asosiy qismda darsning maqsadiga muvofiq gimnastika mashqlari bajariladi. Masalan, egiluvchanlikni rivojlantirish uchun gavdani egish va cho‘zilish mashqlari, koordinatsiyani takomillashtirish uchun muvozanat saqlash va harakatlar ketma-ketligi, kuchni rivojlantirish uchun esa yengillashtirilgan tayanish va o‘tirib-turish mashqlari tanlanishi mumkin. Mashqlarni o‘rgatishda o‘qituvchining ko‘rsatib berishi, qisqa tushuntirish, takrorlash va individual xatolarni tuzatish usullaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Yakuniy qismda sekin yurish, nafasni me’yorlashtiruvchi mashqlar va dars natijalarini qisqacha tahlil qilish amalga oshiriladi.

2-jadval.

Gimnastika mashqlariga asoslangan namunaviy dars modeli

Dars qismi	Mazmuni	Taxminiy vaqt
Tayyorlov qismi	Saf mashqlari, yurish, yengil yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar	8–10 daqiqa
Asosiy qism	Gimnastika mashqlarini o‘rgatish, kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va muvozanat mashqlari	25–30 daqiqa
Yakuniy qism	Sekin yurish, nafas mashqlari, darsni yakunlash	3–5 daqiqa

Jadvaldagi vaqt taqsimoti namunaviy bo‘lib, darsning umumiy davomiyligi, o‘quv dasturi va sinfning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda o‘zgartiriladi.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining mashg‘ulotlarga qiziqishini oshirish uchun bir nechta pedagogik yondashuvlardan foydalanish mumkin.

O‘yin metodi. Gimnastika mashqlari estafeta, harakatli o‘yin va musobaqa elementlari bilan uyg‘unlashtiriladi. Masalan, o‘quvchilar belgilangan chiziq bo‘ylab muvozanatni saqlab yurish yoki ma’lum ketma-ketlikdagi harakatlarni bajarish bo‘yicha guruhlarda ishlashi mumkin.

Differensial yondashuv. Bir xil topshiriq o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab yengillashtirilgan yoki murakkablashtirilgan shaklda beriladi. Bu har bir bolaning imkoniyatini hisobga olish va ortiqcha zo‘riqishning oldini olishga yordam beradi.

Ko‘rgazmali va amaliy o‘rgatish. O‘qituvchi mashqni namoyish etadi, bajarish tartibini tushuntiradi va o‘quvchilarning harakatlarini kuzatadi. Xatolar qisqa va tushunarli ko‘rsatmalar yordamida tuzatiladi.

Bosqichma-bosqich o‘rgatish. Harakat avval sodda elementlarga ajratib o‘rgatiladi, keyin elementlar birlashtirilib, yaxlit mashq bajariladi. Murakkab akrobatik mashqlar faqat tegishli tayyorgarlik, xavfsiz jihozlar va malakali pedagog nazorati mavjud bo‘lganda o‘rgatilishi lozim.

Mashg‘ulotlarda muntazamlik, yuklamani me’yorlash, ijobiy rag‘batlantirish va individual yondashuvga amal qilish muhimdir. Shuningdek, o‘quvchilarning holati kuzatilib, charchash yoki noqulaylik belgilari paydo bo‘lganda mashq yuklamasi kamaytirilishi kerak.

Gimnastika mashg‘ulotlarining natijadorligini aniqlash uchun o‘quvchilarning mashqlarni bajarish texnikasi, muvozanatni saqlashi, harakatlarni muvofiqlashtirishi va topshiriqlarni bajarishdagi barqarorligi kuzatib boriladi. Zarur sharoitda yoshga mos, xavfsiz va standartlashtirilgan jismoniy tayyorgarlik sinovlaridan foydalanish mumkin.

Baholashda faqat yuqori natijaga erishgan o‘quvchilarni ajratib ko‘rsatish emas, balki har bir bolaning individual rivojlanish dinamikasini hisobga olish maqsadga muvofiq. Boshlang‘ich va takroriy kuzatish natijalari taqqoslanganda mashqlarni bajarish sifati, texnik xatolar soni va topshiriqlarni bajarishdagi ishonch kabi ko‘rsatkichlarga e’tibor qaratiladi.

Xavfsizlikni ta’minlash uchun mashg‘ulot joyi va jihozlari oldindan tekshirilishi, pol sirpanmaydigan bo‘lishi, matlar to‘g‘ri joylashtirilishi va o‘quvchilar mashqlarni belgilangan tartibda bajarishi zarur. O‘qituvchi murakkab harakatlarni bajarishda tegishli nazorat va zarur sug‘urtalashni ta’minlashi lozim.

Xulosa. Gimnastika mashqlari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishda muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Ularni maqsadli qo‘llash kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik hamda harakatlar koordinatsiyasini takomillashtirish uchun sharoit yaratadi.

Mashg‘ulotlarni tashkil etishda o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, mashqlarni oddiydan murakkabga qarab tanlash, o‘yin va ko‘rgazmali o‘rgatish metodlaridan foydalanish, jismoniy yuklamani me’yorlash hamda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish muhim ahamiyatga ega.

Shunday qilib, gimnastika mashqlarini jismoniy tarbiya darslariga izchil va metodik jihatdan to‘g‘ri kiritish o‘quvchilarning harakat faolligini oshirish, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga qiziqishini mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Ushbu tavsiyalarning samaradorligini aniq baholash uchun keyingi tadqiqotlarda pedagogik tajriba-sinov ishlarini tashkil etish va natijalarni miqdoriy ko‘rsatkichlar asosida tahlil qilish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., To‘ychiyev Z.O‘. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. — Toshkent: Barkamol fayz media, 2017. — 500 b. Urganch davlat universiteti elektron kutubxonasi katalogida nashr ma’lumotlari keltirilgan.
2. Umarov M.N. Gimnastika. Darslik. — Toshkent: Matbaa ijodiy uyi, 2018. — 552 b. ISBN: 978-9943-5381-2-2. Ushbu adabiyotda gimnastika mashqlarini tanlash, darsni tashkil etish va turli shug‘ullanuvchilar bilan ishlash metodikasi yoritilgan.
3. Usmanov B.H. Gimnastika darslarida innovatsion texnologiyalar. O‘quv qo‘llanma. — 2013. Nashriyot va sahifalar soni ochiq katalogda to‘liq ko‘rsatilmagan. Qo‘llanma gimnastika darslarining mazmuni, tuzilishi va o‘qitish usullariga bag‘ishlangan.
4. Council of Europe. European Sports Charter. Revised edition. Strasbourg: Council of Europe, 2021.