GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASH ORQALI TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Abdijabborov Og‘abek Ikromjon o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti. Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
Abdug‘ofurov Jonibek Jaxongir o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti. Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24551274

Annotatsiya.
Mazkur maqolada gimnastika mashg‘ulotlarida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish orqali talabalarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish masalalari nazariy-metodik jihatdan tahlil qilinadi. Mashqlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish, differensial yondashuv, muammoli ta’lim, video tahlil, o‘z-o‘zini baholash hamda muntazam pedagogik nazoratning imkoniyatlari yoritiladi. Shuningdek, mashg‘ulotlarni rejalashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va ta’lim natijalarini baholash bo‘yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar: *gimnastika, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik texnologiya, harakat ko‘nikmasi, differensial yondashuv, koordinatsiya, egiluvchanlik, pedagogik nazorat.*

Kirish. Bugungi kunda jismoniy tarbiya ta’limi oldida turgan muhim vazifalardan biri talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bilan bir qatorda, ularda harakat madaniyati, mustaqil mashq qilish ko‘nikmasi va sog‘lom turmush tarziga mas’uliyatli munosabatni shakllantirishdan iborat. Bu jarayonda gimnastika alohida o‘rin egallaydi. Gimnastika mashqlari kuch, egiluvchanlik, muvozanat, tezkorlik, koordinatsiya va harakatlarni aniq boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Gimnastika mashg‘ulotlarining samaradorligi faqat mashqlar majmuasini tanlash bilan belgilanmaydi. Mashqlarni qanday tushuntirish, ko‘rsatish, bosqichlarga ajratish, talabaning individual imkoniyatlarini hisobga olish va natijalarni tahlil qilish ham muhimdir. Shu sababli zamonaviy pedagogik texnologiyalarni maqsadga muvofiq qo‘llash ta’lim jarayonini izchil, tushunarli va talaba ehtiyojlariga mos tashkil etishga yordam beradi.

Maqolaning maqsadi — gimnastika mashg‘ulotlarida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning metodik imkoniyatlarini tahlil qilish hamda talabalarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishdir.

Mavzuning dolzarbligi va ilmiy-metodik asoslari. Talabalar jismoniy tayyorgarligi turli omillar ta’sirida shakllanadi. Ular orasida avvalgi sport tajribasi, yosh va individual xususiyatlar, mashg‘ulotlarning muntazamligi, yuklamaning hajmi va shiddati, dam olishning to‘g‘ri tashkil etilishi hamda motivatsiya muhim hisoblanadi. Bir xil topshiriq barcha talabalar uchun bir xil natija bermasligi mumkin. Shu bois o‘qituvchi mashqlarni tanlash va yuklamani belgilashda talabalarning tayyorgarlik darajasini hisobga olishi lozim.

Zamonaviy pedagogik texnologiya deganda ta’lim maqsadlarini aniq belgilash, o‘quv faoliyatini rejalashtirish, o‘qitish usullarini izchil qo‘llash, natijalarni kuzatish va zarur tuzatishlar kiritishni o‘z ichiga oluvchi tizimli yondashuv tushuniladi. Gimnastika darslarida bu yondashuv namoyish va tushuntirish, amaliy takrorlash, bosqichli topshiriqlar, juftlikda ishlash, o‘zaro kuzatish, video tahlil hamda refleksiyadan foydalanish orqali amalga oshirilishi mumkin.

Metodik jihatdan mashg‘ulotning maqsadi o‘lchanadigan va kuzatish mumkin bo‘lgan natijalar bilan bog‘lanishi kerak. Masalan, muayyan mashq texnikasini to‘g‘ri bajarish, belgilangan vaqt davomida mashqlar ketma-ketligini saqlash yoki muvozanat holatini nazorat qilish kabi vazifalar talabaning rivojlanishini baholashni osonlashtiradi.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari. Maqolaning asosiy maqsadi gimnastika mashg‘ulotlarida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash orqali talabalarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiluvchi metodik yondashuvlarni asoslashdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilanadi:

— gimnastika mashg‘ulotlarida rivojlantiriladigan asosiy jismoniy sifatlarni tavsiflash;

— pedagogik texnologiyalarni tanlash va qo‘llashning metodik tamoyillarini aniqlash;

— mashqlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish hamda individual topshiriqlarni tashkil etish yo‘llarini ko‘rsatish;

— jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish va natijalarni baholash mezonlarini tavsiya etish;

— xavfsiz va samarali mashg‘ulotlarni tashkil etishga doir amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodologiyasi. Maqola nazariy-metodik tahlil xarakteriga ega. Unda gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish, pedagogik texnologiyalarni qo‘llash va jismoniy tayyorgarlikni baholashga oid yondashuvlar mantiqiy tahlil, taqqoslash va umumlashtirish usullari asosida ko‘rib chiqiladi. Mazkur matnda alohida tajriba-sinov o‘tkazilgani yoki muayyan guruhda statistik natijalar olingani da’vo qilinmaydi.

Amaliy mashg‘ulotlarda tavsiya etiladigan nazorat vositalari talabalarning dastlabki tayyorgarlik darajasi va mashg‘ulot maqsadiga muvofiq tanlanishi kerak. Ular egiluvchanlikni baholash topshiriqlari, muvozanat mashqlari, umumiy kuchni ko‘rsatuvchi mashqlar, koordinatsion topshiriqlar hamda texnik elementlarni bajarish sifatini kuzatishni qamrab olishi mumkin. Baholashda bir martalik natijadan ko‘ra, muntazam kuzatuvlar dinamikasiga e’tibor berish maqsadga muvofiq

Gimnastika mashg‘ulotlarida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash. Birinchi muhim yondashuv — mashqlarni bosqichma-bosqich o‘rgatishdir. Dastlab talaba mashqning maqsadi va asosiy talablarini tushunadi, keyin o‘qituvchi namoyishini kuzatadi, tayyorlov mashqlarini bajaradi va shundan so‘ng asosiy elementni o‘zlashtirishga kirishadi. Murakkab elementlar kichik tarkibiy qismlarga ajratilganda, har bir bosqichdagi xatolarni aniqlash va tuzatish osonlashadi.

Ikkinchi yondashuv — differensial ta’lim. O‘qituvchi bir xil maqsadga olib boruvchi, biroq murakkabligi bilan farqlanuvchi topshiriqlarni taklif qilishi mumkin. Masalan, muvozanatni rivojlantirishda boshlang‘ich darajadagi talaba barqaror holatda mashq bajarsa, tayyorgarligi yuqoriroq talaba harakat bilan bog‘langan murakkabroq variantni bajaradi. Bunda xavfsizlik, texnik to‘g‘rilik va yuklamani me’yorlash ustuvor bo‘lishi kerak.

Uchinchi yondashuv — hamkorlikda o‘rganish. Juftlik yoki kichik guruhlarda ishlash davomida talabalar topshiriqni bajaradi, sherigining harakatini kuzatadi va oldindan belgilangan mezonlar asosida fikr bildiradi. Bunday faoliyat kuzatuvchanlik, mas’uliyat va o‘zaro yordam ko‘nikmalarini rivojlantirishi mumkin. Biroq o‘zaro baholash o‘qituvchining professional nazoratini almashtirmasligi kerak.

To‘rtinchi yondashuv — raqamli vositalardan foydalanish. Mashqni videoga yozib, harakatning ayrim bosqichlarini qayta ko‘rish talabaning o‘z ijrosini namuna bilan taqqoslashiga yordam beradi. Video tahlil texnik xatolarni muhokama qilish uchun qo‘shimcha vositadir; u xavfsizlikni ta’minlash yoki o‘qituvchining bevosita kuzatuvi o‘rnini bosa olmaydi.

Beshinchi yondashuv — refleksiya va o‘z-o‘zini baholash. Mashg‘ulot yakunida talaba qaysi elementni yaxshi bajargani, qaysi jihatda qiynalgani va keyingi darsda nimaga e’tibor berishi kerakligini qisqacha qayd etadi. Bu usul o‘quv jarayoniga ongli munosabatni shakllantirishga xizmat qiladi.

Jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishning metodik yo‘llari. Gimnastika mashg‘ulotlari kuch, egiluvchanlik, koordinatsiya, muvozanat va umumiy harakat nazoratini rivojlantirishga yo‘naltirilishi mumkin. Ushbu sifatlarni takomillashtirishda mashqlar ketma-ketligi,

takrorlash soni, bajarish sur’ati, dam olish oralig‘i va texnik talablar bir-biri bilan muvofiqlashtiriladi.

Kuchni rivojlantirish uchun talabaning tayyorgarligiga mos tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, tayanch holatlari va umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirishda harakat amplitudasi asta-sekin oshiriladi, keskin va nazoratsiz harakatlardan saqlaniladi. Muvozanat va koordinatsiya uchun turli boshlang‘ich holatlar, harakatlar ketma-ketligi va fazoviy mo‘ljal olish topshiriqlari tanlanadi.

Mashg‘ulot tuzilishi odatda tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlardan iborat bo‘ladi. Tayyorlov qismida organizm yuklamaga tayyorlanadi, bo‘g‘imlar harakatchanligi va mushaklar faoliyati faollashtiriladi. Asosiy qismda dars maqsadiga mos texnik elementlar va jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar bajariladi. Yakuniy qismda yuklama asta-sekin kamaytiriladi, bajarilgan ish tahlil qilinadi va keyingi mashg‘ulot uchun vazifalar belgilanadi.

Yuklamani oshirishda izchillik tamoyiliga amal qilish lozim. Murakkablikni keskin oshirish texnik xatolar va jarohatlanish xavfini kuchaytirishi mumkin. Gimnastika jihozlari bilan bajariladigan mashqlarda jihozlarning sozligi, xavfsizlik matlarining joylashuvi, yordam ko‘rsatish usullari va o‘qituvchining nazorati alohida ahamiyatga ega.

Natijalarni baholash va muhokama

Pedagogik texnologiyalarning samaradorligini baholash uchun mashg‘ulot maqsadiga mos, aniq va takroriy qo‘llash mumkin bo‘lgan mezonlar belgilanadi. Bunday mezonlarga mashq texnikasining to‘g‘riligi, harakatni nazorat qilish, muvozanatni saqlash, topshiriqni mustaqil bajarish va mashg‘ulotdagi faol ishtirok kirishi mumkin. Jismoniy sifatlar bo‘yicha esa dastlabki va keyingi o‘lchovlarni bir xil sharoitda o‘tkazish tavsiya etiladi.

Natijalarni tahlil qilishda faqat yakuniy ko‘rsatkichga qarab xulosa chiqarish to‘g‘ri emas. Talabaning boshlang‘ich darajasi, mashg‘ulotlarga qatnashishi, sog‘lig‘i va topshiriqlarni bajarish sifati ham hisobga olinishi kerak. Agar pedagogik tajriba o‘tkazilsa, uning davomiyligi, ishtirokchilar soni, qo‘llangan metodlar, o‘lchov vositalari va olingan ma’lumotlarni tahlil qilish tartibi aniq bayon etilishi lozim.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar o‘qituvchiga ta’lim jarayonini individuallashtirish, teskari aloqani tezlashtirish va talabaning o‘z rivojlanishini kuzatishiga ko‘maklashishi mumkin. Shu bilan birga, texnologiya o‘z-o‘zidan yuqori natijani kafolatlamaydi. Uning samarasi metodik jihatdan to‘g‘ri tanlanishi, o‘qituvchining malakasi, mashg‘ulot mazmuni va talabaning faol ishtirokiga bog‘liq.

Xulosa va ilmiy-amaliy tavsiyalar

Gimnastika mashg‘ulotlarida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan maqsadli foydalanish o‘quv jarayonini tizimli tashkil etish, individual farqlarni hisobga olish va jismoniy tayyorgarlikni muntazam baholash uchun metodik imkoniyat yaratadi. Mashqlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish, differensial topshiriqlar, hamkorlikda o‘rganish, video tahlil va refleksiya bir-birini to‘ldiruvchi vositalar sifatida qo‘llanishi mumkin.

Amaliyot uchun quyidagi tavsiyalar beriladi:

1. Har bir mashg‘ulot maqsadini aniq belgilash va unga mos baholash mezonlarini oldindan ishlab chiqish.
2. Talabalarning boshlang‘ich tayyorgarligini aniqlab, mashqlar murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish.
3. Kuch, egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlarni mashg‘ulot mazmuniga muvozanatli kiritish.
4. Video va raqamli vositalardan texnik tahlil hamda teskari aloqa uchun foydalanish, biroq xavfsizlik nazoratini doimo saqlash.
5. Talabalarning rivojlanishini muntazam qayd etib, natijalarga qarab mashg‘ulot mazmunini

moslashtirish.

6. Pedagogik tajriba natijalarini e’lon qilishda faqat amalda olingan va tekshirilgan ma’lumotlardan foydalanish.

Shunday qilib, gimnastika ta’limida pedagogik texnologiyalarni ilmiy-metodik asosda uyg‘unlashtirish talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va mustaqil mashq qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abduraximov D.D.; Abduraximov S.D. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. Darslik. Toshkent, 2025.
2. Nurmatov F.A.; Jumayev A.T. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2022.
3. Abduraximov S.D. Development of gymnastics and its role in child education // Journal of Advanced Research and Scientific Progress (JARSP). 2022. B. 51–53.
4. Abduraximov S.D. Особенности специальной физической подготовки гимнастов // Современная наука в олимпийских и паралимпийских зимних видах спорта: сборник международной научно-практической конференции. O‘zDJTSU, 2022. C. 204–209.
5. Abduraximov S.D. Bolalarning muvozanat qobiliyatini shakllantirishda maxsus jismoniy mashqlar komplekslaridan foydalanish // Miasto Przyszłości. 2024-yil 1-iyun. B. 469–471.
6. Abduraximov S.D. O‘rta sinf (5–6 sinf) o‘quvchilarining tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish // Galaxy International Interdisciplinary Research Journal (GIIRJ). 2023-yil, may. B. 719–721.