OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA GIMNASTIKA MASHQLARINI O‘RGATISHNING BOSQICHLI METODIKASI VA UNING TA’LIM SAMARADORLIGIGA TA’SIRI

Endurboyev Xurshid Rashid o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti, Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
Kuralboyev Bobur Dauranboy o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti, Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24552238

Annotatsiya. *Maqolada oliy ta’lim muassasalarida gimnastika mashqlarini bosqichma-bosqich o‘rgatishning nazariy va metodik asoslari tahlil qilinadi. Harakatni tushuntirish va ko‘rsatish, tayyorlov mashqlaridan foydalanish, elementlarni qismlarga ajratib o‘rgatish, yaxlit bajarishga o‘tish, xatolarni tuzatish va o‘zlashtirishni baholash bosqichlari yoritiladi. Talabalarning individual tayyorgarligini hisobga olish, xavfsizlikni ta’minlash va ta’lim samaradorligini kuzatish bo‘yicha tavsiyalar beriladi.*

Kalit so‘zlar: *gimnastika, bosqichli o‘rgatish, harakat ko‘nikmasi, oliy ta’lim, tayyorlov mashqlari, texnik xato, pedagogik nazorat, xavfsizlik.*

KIRISH

Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo‘nalishidagi mutaxassislarni tayyorlash jarayonida gimnastika mashqlarini to‘g‘ri va izchil o‘rgatish muhim ahamiyatga ega. Gimnastika tana holatini boshqarish, muvozanatni saqlash, harakatlar aniqligi, egiluvchanlik, kuch va koordinatsiyani rivojlantirishga xizmat qiladi. Ayrim gimnastika elementlari murakkab koordinatsiya va jismoniy tayyorgarlikni talab qilgani sababli ularni o‘rgatish puxta rejalashtirilgan metodik ketma-ketlikni taqozo etadi.

Mashqni faqat ko‘rsatib, talabadan takrorlashni talab qilish har doim ham yetarli natija bermaydi. Talaba harakatning maqsadini tushunishi, asosiy fazalarni ajrata olishi, tayyorlov mashqlarini o‘zlashtirishi va xavfsiz sharoitda elementni bajarishi lozim. O‘qituvchi boshlang‘ich tayyorgarlikni hisobga olib, topshiriqlar murakkabligini bosqichma-bosqich oshirishi va xatolarni o‘z vaqtida tuzatishi kerak.

Maqolaning maqsadi oliy ta’lim sharoitida gimnastika mashqlarini bosqichli o‘rgatish metodikasini tizimlashtirish hamda uning ta’lim samaradorligini oshirishdagi o‘rnini nazariy-metodik jihatdan asoslashdan iborat.

MAVZUNING DOLZARBLIGI

Gimnastika mashqlarini o‘rgatish texnik aniqlik, muntazam takrorlash, individual yondashuv va xavfsizlik talablarining birgalikda bajarilishini talab etadi. Talabalarning sport tajribasi va jismoniy tayyorgarligi bir xil bo‘lmasligi mumkin. Shu sababli bir xil mashqni hamma uchun bir xil sur’atda va murakkablikda o‘rgatish ayrim talabalarda qiyinchilik tug‘dirishi ehtimoli mavjud.

Bosqichli o‘rgatish o‘quv vazifasini kichik, o‘zlashtirish mumkin bo‘lgan qismlarga ajratish, har bir qismni nazorat qilish va keyingi bosqichga tayyorlikni aniqlash imkonini beradi. Bu yondashuv talabaning harakatni ongli bajarishiga, texnik xatolarni tushunishiga va o‘zlashtirish jarayonida izchillikni saqlashiga ko‘maklashadi.

Oliy ta’limda talabalar nafaqat gimnastika elementlarini bajarishni, balki kelajakdagi pedagogik faoliyatida ularni boshqalarga o‘rgatish tamoyillarini ham egallashlari kerak. Demak, mashqni bajarish va uni o‘rgatish metodikasini tushunish o‘zaro bog‘liq vazifalardir.

TADQIQOT MAQSADI VA VAZIFALARI

Maqolaning maqsadi gimnastika mashqlarini bosqichli o‘rgatishning asosiy bosqichlari va ularni oliy ta’lim mashg‘ulotlarida qo‘llash shartlarini yoritishdir. Vazifalar: o‘rgatishdagi izchillik va ongli o‘zlashtirish tamoyillarini tavsiflash; tushuntirish, ko‘rsatish, tayyorlov mashqlari va

elementni bajarish bosqichlarini tizimlashtirish; texnik xatolarni aniqlash va tuzatish usullarini ko‘rsatish; individual tayyorgarlikni hisobga olish yo‘llarini belgilash; samaradorlikni kuzatish va xavfsizlikni ta’minlash bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

GIMNASTIKA MASHQLARINI O‘RGATISHNING ASOSIY BOSQICHLARI

Birinchi bosqich — mashq haqida dastlabki tasavvur hosil qilish. O‘qituvchi mashqning nomi, maqsadi, bajarish shartlari va xavfsizlik talablarini tushuntiradi. So‘ng elementni to‘g‘ri namoyish etadi. Ko‘rsatish vaqtida boshlang‘ich holat, asosiy fazalar va yakuniy holatga e’tibor qaratiladi. Zarur hollarda tushuntirish sxema, rasm yoki video bilan to‘ldiriladi.

Ikkinchi bosqich — tayyorlov va yordamchi mashqlar. Bu bosqichda o‘rganilayotgan element uchun zarur jismoniy sifatlar va alohida harakat qismlari rivojlantiriladi. Tayyorlov mashqlari asosiy elementga mazmunan yaqin va talabaning tayyorgarligiga mos bo‘lishi kerak.

Uchinchi bosqich — elementni qismlarga ajratib o‘rganish. Murakkab harakatning alohida fazalari mustaqil mashq qilinadi. Bu usul harakat ketma-ketligini anglash, muayyan xatoga e’tibor qaratish va o‘qituvchi ko‘rsatmasi bo‘yicha tuzatish kiritish imkonini beradi. Qismlarga ajratish harakatning umumiy mantiqini yo‘qotmasligi, qismlar keyinchalik yaxlit bajarishga birlashtirilishi lozim.

To‘rtinchi bosqich — elementni yaxlit bajarishga o‘tish. Talaba zarur qismlarni o‘zlashtirgach, mashqni to‘liq ketma-ketlikda bajaradi. Dastlab bajarish sur’ati va murakkablik nazorat qilinadi, keyin texnik barqarorlikni saqlagan holda mustaqillik oshiriladi. Murakkab elementlarda o‘qituvchining yordami, maxsus jihozlar va xavfsizlik vositalari talab etilishi mumkin.

Beshinchi bosqich — mustahkamlash va takomillashtirish. Mashq takrorlash orqali barqarorlashtiriladi, texnik aniqlik va harakatni boshqarish ustida ishlanadi. Takrorlash soni charchoq, tayyorgarlik darajasi va mashq murakkabligiga qarab belgilanadi.

Oltinchi bosqich — nazorat va baholash. O‘qituvchi mashqning asosiy mezonlari bo‘yicha bajarilishini kuzatadi, yutuq va kamchiliklarni qayd etadi. Baholash texnikaga, xavfsizlikka rioya qilishga, mustaqillikka va xatolarni tuzatish qobiliyatiga tayanishi lozim.

O‘RGATISH METODLARI VA TEXNIK XATOLARNI TUZATISH

Gimnastika mashqlarini o‘rgatishda og‘zaki tushuntirish, ko‘rsatish, amaliy takrorlash, qismlarga ajratib o‘rgatish, yaxlit o‘rgatish, yordamchi mashqlar va individual ko‘rsatmalardan foydalaniladi. Metod tanlashda mashqning murakkabligi, talabalarning tajribasi, mashg‘ulot sharoiti va xavfsizlik talablari hisobga olinadi.

Texnik xatolarni tuzatishda avvalo xatoning sababi aniqlanishi kerak. Xato harakatni yetarli tushunmaslik, tayyorlov mashqlarining kamligi, jismoniy tayyorgarlikning yetarli emasligi yoki topshiriq murakkabligining erta oshirilishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. O‘qituvchi bir vaqtning o‘zida ko‘plab ko‘rsatmalar berish o‘rniga, eng muhim bir yoki ikki jihatni ajratib ko‘rsatishi maqsadga muvofiq.

Video yozuv talabaning o‘z harakatini qayta ko‘rish va o‘qituvchi ko‘rsatmalari bilan taqqoslashiga yordam beradi. Biroq video tahlil bevosita pedagogik kuzatuv va xavfsizlik nazoratini almashtirmaydi. Fikr-mulohazalar aniq, tushunarli va bajarish mumkin bo‘lgan tavsiyalar shaklida berilishi kerak.

INDIVIDUAL YONDASHUV VA XAVFSIZLIK

Talabalarning jismoniy tayyorgarligi, harakat tajribasi va o‘zlashtirish tezligi farqlanishi mumkin. Shu sababli bir nechta murakkablik darajasidagi topshiriqlarni rejalashtirish foydali. Talaba avval soddaroq variantni texnik jihatdan to‘g‘ri bajargach, keyingi darajaga o‘tadi. Bu yondashuv mashqni shoshilinch bajarishning oldini oladi.

Mashg‘ulotdan oldin jihozlar tekshiriladi, xavfsizlik matlari to‘g‘ri joylashtiriladi va bajarish maydoni bo‘shatiladi. Murakkab elementlarda yordam ko‘rsatish usullari oldindan belgilanadi.

Talaba charchoq yoki noqulaylikni sezsa, mashq to‘xtatilishi va holat baholanishi kerak. Murakkablik texnik tayyorgarlik va xavfsizlik talablariga mos ravishda oshiriladi.

TA’LIM SAMARADORLIGINI BAHOLASH

Samaradorlikni baholash uchun mashg‘ulot boshida kutiladigan natijalar va mezonlar belgilanadi. Masalan, talaba mashqning asosiy fazalarini tushuntira olishi, tayyorlov mashqlarini to‘g‘ri bajarishi, elementni belgilangan texnik mezonlar asosida ijro etishi va xavfsizlik qoidalariga amal qilishi mumkin.

Baholashda boshlang‘ich va keyingi natijalar taqqoslanishi, kuzatuvlar muntazam qayd etilishi lozim. Agar tajriba-sinov o‘tkazilsa, ishtirokchilar, davomiylik, mashqlar majmuasi va baholash vositalari aniq bayon qilinishi kerak. Amalda o‘lchanmagan natijalarni statistik ko‘rsatkich sifatida taqdim etish ilmiy xolislikka mos kelmaydi.

Bosqichli o‘rgatishning kutiladigan afzalliklari — o‘quv vazifalarining aniqligi, texnik xatolarni erta aniqlash, individual yordam ko‘rsatish va o‘zlashtirish jarayonini kuzatish imkoniyatidir. Bu afzalliklar metodika mashg‘ulot mazmuni va talabalarning real ehtiyojlariga moslashtirilganda namoyon bo‘ladi.

XULOSA VA ILMIY-AMALIY TAVSIYALAR

Gimnastika mashqlarini bosqichli o‘rgatish talabalarda harakat ko‘nikmalarini izchil shakllantirishga qaratilgan muhim metodik yondashuvdir. Mashqni tushuntirish va ko‘rsatish, tayyorlov mashqlarini bajarish, elementni qismlarga ajratib o‘rganish, yaxlit bajarish, mustahkamlash hamda baholash bosqichlari o‘zaro bog‘liq holda tashkil etilishi lozim.

Amaliy tavsiyalar:

1. Har bir mashq uchun maqsad, asosiy fazalar va baholash mezonlarini oldindan belgilang.
2. Murakkab elementlarni talabaning tayyorgarligiga mos tayyorlov mashqlari orqali o‘rgating.
3. Texnik xatolarni aniq ko‘rsatmalar va muntazam teskari aloqa orqali tuzating.
4. Individual farqlarni hisobga olib, mashqlar murakkabligini bosqichma-bosqich oshiring.
5. Jihozlar va mashg‘ulot maydoni xavfsizligini doimiy nazorat qiling.
6. Samaradorlikni baholashda texnik to‘g‘rilik, mustaqillik va natijalar dinamikasini birgalikda hisobga oling.

Xulosa qilib aytganda, bosqichli o‘rgatish metodikasining puxta rejalashtirilishi gimnastika mashg‘ulotlarini maqsadli tashkil etish, talabalarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish va bo‘lajak jismoniy tarbiya mutaxassislarining metodik kompetensiyasini shakllantirishga xizmat qiladi.

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.