GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARI VOSITASIDA TALABALARNING KOORDINATSION QOBILIYATLARI, MUVOZANATI VA HARAKAT ANIQLIGINI RIVOJLANTIRISH

Abdusalomov Xushnud Sharofiddin o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti, Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
Abduvaliyev Murod Xongeldi o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti, Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24553054

Annotatsiya. *Maqolada gimnastika mashg‘ulotlari vositasida talabalarning koordinatsion qobiliyatlari, muvozanatni saqlash va harakat aniqligini rivojlantirish masalalari nazariy-metodik jihatdan yoritiladi. Koordinatsion mashqlarni tanlash, ularni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, muvozanat topshiriqlaridan foydalanish, harakat sifatini kuzatish va individual yondashuvni tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi. Shuningdek, mashg‘ulot xavfsizligi va natijalarni baholash mezonlariga e’tibor qaratiladi.*

Kalit so‘zlar: *gimnastika, koordinatsiya, muvozanat, harakat aniqligi, jismoniy tayyorgarlik, motorik ko‘nikma, maxsus mashqlar, pedagogik nazorat.*

KIRISH

Jismoniy tarbiya ta’limida talabalarning harakatlarni aniq, muvofiqlashtirilgan va xavfsiz bajarish qobiliyatini rivojlantirish muhim vazifalardan biridir. Koordinatsion qobiliyatlar insonning turli harakatlarni o‘zaro uyg‘unlashtirishi, vaziyatga mos ravishda harakat yo‘nalishi va tezligini o‘zgartirishi hamda tana holatini nazorat qilishi bilan namoyon bo‘ladi. Muvozanatni saqlash va harakat aniqligi esa gimnastika mashqlarini texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish uchun muhim shart hisoblanadi.

Gimnastika mashqlari tana holatini boshqarish, tayanch maydonini his etish, harakatlar ketma-ketligini muvofiqlashtirish va fazoviy mo‘ljal olishni mashq qilish imkonini beradi. Mashg‘ulotlarni maqsadli tashkil etish talabalarning harakat tajribasini boyitadi va ularning turli jismoniy mashqlarni o‘zlashtirishiga ko‘maklashadi. Bunda mashqlar murakkabligi talabalarning individual tayyorgarligiga mos bo‘lishi, yuklama asta-sekin oshirilishi va xavfsizlik qoidalariga rioya qilinishi lozim.

Maqolaning maqsadi gimnastika mashg‘ulotlarida koordinatsion qobiliyatlar, muvozanat va harakat aniqligini rivojlantirishning metodik yo‘llarini tahlil qilish hamda amaliy tavsiyalar berishdan iborat.

MAVZUNING DOLZARBLIGI

Koordinatsion qobiliyatlar ko‘plab sport turlarida texnik mahoratning tarkibiy qismi sanaladi. Harakatni o‘z vaqtida boshlash, kerakli amplitudada bajarish, tana qismlarining o‘zaro uyg‘unligini saqlash va tashqi sharoit o‘zgarganda harakatni moslashtirish sport mashg‘ulotlarida muhimdir. Gimnastikada ushbu talablar yanada yaqqol ko‘rinadi, chunki mashqlarning ko‘pi tana holati, muvozanat va fazoviy aniqlikni talab qiladi.

Talabalarning koordinatsion tayyorgarligi bir xil bo‘lmaydi. Ayrim talabalar harakat ketma-ketligini tez o‘zlashtirsa, boshqalarga takroriy ko‘rsatish, sodda tayyorlov mashqlari yoki ko‘proq teskari aloqa zarur bo‘lishi mumkin. Shu bois o‘qituvchi mashqlarni tanlashda dastlabki tayyorgarlikni kuzatishi va individual farqlarni hisobga olishi kerak.

Muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish faqat murakkab gimnastika elementlarini bajarish bilangina cheklanmaydi. Oddiy holatlarni saqlash, tana og‘irlik markazini boshqarish, turli yo‘nalishlarda yurish, harakatni belgi bo‘yicha boshlash va to‘xtatish kabi topshiriqlar ham maqsadli qo‘llanishi mumkin.

MAQSAD VA VAZIFALAR

Maqolaning maqsadi gimnastika mashg‘ulotlari orqali talabalarning koordinatsion qobiliyatlari, muvozanati va harakat aniqligini rivojlantirishga xizmat qiluvchi metodik yondashuvlarni bayon etishdir. Asosiy vazifalar: koordinatsiya va muvozanatning gimnastikadagi ahamiyatini tushuntirish; mashqlarni tanlash va murakkablashtirish tamoyillarini ko‘rsatish; harakat aniqligini shakllantirishga xizmat qiluvchi topshiriqlarni tavsiflash; individual yondashuv va xavfsizlik shartlarini belgilash; natijalarni kuzatish va baholash mezonlarini taklif etish.

KOORDINATSION QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda harakatlarning yangiligi, topshiriqlar xilma-xilligi, fazoviy yo‘nalishlarni o‘zgartirish va tana qismlarini uyg‘un boshqarishga e’tibor beriladi. Mashqlar avval tushunarli va sodda sharoitda o‘rgatiladi, keyinchalik vazifalar ketma-ketligi, yo‘nalishi yoki bajarish talablari o‘zgartiriladi. Bunday yondashuv talabaning harakatni ongli boshqarishiga yordam beradi.

Mashg‘ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlar, saf va qayta saflanish elementlari, turli yo‘nalishlarda yurish va yugurish, belgilangan nuqtaga yetib borish, qo‘l-oyoq harakatlarini uyg‘un bajarish kabi topshiriqlardan foydalanish mumkin. Gimnastika skameykasi, matlar va boshqa jihozlar faqat xavfsiz sharoitda, talabalarning tayyorgarligiga mos ravishda qo‘llanadi.

Koordinatsion mashqlarni tanlashda topshiriqning maqsadi aniq bo‘lishi zarur. Agar maqsad harakatlar ketma-ketligini muvofiqlashtirish bo‘lsa, bir necha harakatni tartib bilan bajarish topshiriqlari beriladi. Agar fazoviy mo‘ljal olish rivojlantirilsa, yo‘nalish va belgilangan nuqtalarga munosabatni o‘zgartiruvchi mashqlar tanlanadi. Mashqni bajarish sifati pasaysa yoki charchoq kuchaysa, yuklama qayta ko‘rib chiqiladi.

MUVOZANATNI RIVOJLANTIRISH VOSITALARI

Muvozanat — tana holatini barqaror saqlash yoki harakat davomida uni nazorat qilish qobiliyatidir. Gimnastika mashg‘ulotlarida muvozanatni rivojlantirish uchun tayanch holatini saqlash, og‘irlikni bir oyoqdan ikkinchisiga ko‘chirish, qo‘l va oyoq harakatlarini birlashtirish hamda belgilangan holatga nazorat bilan qaytish mashqlaridan foydalanish mumkin.

Dastlab kengroq tayanch maydonida va barqaror holatda bajariladigan mashqlar tanlanadi. Talaba topshiriqni to‘g‘ri bajara boshlagach, tayanch holati yoki harakat ketma-ketligi asta-sekin murakkablashtirilishi mumkin. Murakkablikni oshirishda xavfsizlik va texnik to‘g‘rilik ustuvor bo‘lib qoladi. Balandlikda yoki beqaror jihozlarda bajariladigan mashqlar faqat zarur sharoit, mos jihoz va o‘qituvchi nazorati mavjud bo‘lganda qo‘llanishi kerak.

Muvozanat mashqlarida bajarish davomiyligi, tana holatining barqarorligi, ortiqcha tebranishlar va topshiriqni mustaqil bajarish qobiliyati kuzatilishi mumkin. Baholash mezonlari oldindan tushuntirilsa, talaba o‘z natijasini anglab, keyingi mashg‘ulotlarda qaysi jihatni yaxshilash kerakligini biladi.

HARAKAT ANIQLIGI VA TEXNIK NAZORAT

Harakat aniqligi topshiriqni belgilangan yo‘nalish, amplituda, ketma-ketlik va ritmda bajarish bilan bog‘liq. Gimnastikada boshlang‘ich holatni to‘g‘ri egallash, tana qismlarini muvofiqlashtirish, harakatni nazorat bilan yakunlash va texnik talablarni takroriy bajarish muhim hisoblanadi.

Harakat aniqligini shakllantirish uchun o‘qituvchi mashqni namoyish etadi, muhim nuqtalarni izohlaydi va talabaga aniq mezonlar beradi. Masalan, harakatni belgilangan signal bo‘yicha boshlash, qo‘l-oyoq holatini saqlash yoki ketma-ketlikni buzmasdan bajarish topshiriqlari qo‘llanishi mumkin. Murakkab elementlarda mashq qismlarga ajratilib, keyin yaxlit bajarishga o‘tiladi.

Teskari aloqa qisqa va aniq bo‘lishi kerak. O‘qituvchi xatoni ko‘rsatish bilan cheklanmay, uni tuzatish yo‘lini ham tushuntiradi. Zarur bo‘lsa, video yozuv yordamida harakat qayta ko‘rib

chiqiladi. Biroq texnik baholashda o‘qituvchining bevosita kuzatuvi, talabaning jismoniy holati va xavfsizlik talablari asosiy ahamiyatini saqlaydi.

INDIVIDUAL YONDASHUV VA MASHG‘ULOTNI TASHKIL ETISH

Koordinatsiya, muvozanat va harakat aniqligini rivojlantirishda talabalarning boshlang‘ich darajasi e’tiborga olinishi zarur. Bir xil topshiriqning soddaroq va murakkabroq variantlarini taklif etish orqali har bir talaba o‘z imkoniyatiga mos darajada shug‘ullanishi mumkin. O‘qituvchi topshiriqning murakkabligini faqat talaba oldingi bosqichni xavfsiz va texnik jihatdan to‘g‘ri bajarganidan keyin oshiradi.

Mashg‘ulotning tayyorlov qismida organizm yuklamaga tayyorlanadi va oddiy koordinatsion mashqlar bajariladi. Asosiy qismda muvozanat, harakat aniqligi va gimnastik elementlarga mos topshiriqlar bajariladi. Yakuniy qismda yuklama kamaytiriladi, bajarilgan ish muhokama qilinadi va keyingi vazifalar belgilanadi.

Xavfsizlik uchun jihozlar tekshiriladi, mashq maydoni tartibga keltiriladi va talabalar bajarish qoidalari bilan tanishtiriladi. Charchoq, og‘riq yoki harakat nazoratining keskin pasayishi kuzatilganda topshiriq to‘xtatiladi yoki yengillashtiriladi.

NATIJALARNI BAHOLASH VA MUHOKAMA

Natijalarni baholashda kuzatish, amaliy topshiriqlar va oldindan belgilangan mezonlardan foydalanish mumkin. Koordinatsiya bo‘yicha harakatlar ketma-ketligini saqlash va yo‘nalishni to‘g‘ri tanlash; muvozanat bo‘yicha tana holatini barqaror tutish; harakat aniqligi bo‘yicha topshiriqni belgilangan texnik talabga muvofiq bajarish kabi mezonlar qo‘llanadi.

Agar rivojlanish dinamikasi o‘lchansa, boshlang‘ich va takroriy baholash bir xil sharoitda, bir xil ko‘rsatmalar asosida amalga oshirilishi kerak. Natijalar qayd etilib, individual o‘zgarishlar tahlil qilinadi. Ushbu maqolada alohida tajriba-sinov yoki statistik tadqiqot natijalari keltirilmaydi; tavsiyalar nazariy-metodik tahlilga asoslangan.

Mashg‘ulot samaradorligi faqat tez bajarish bilan o‘lchanmasligi kerak. Texnik to‘g‘rilik, nazorat, xavfsizlik qoidalariga amal qilish va topshiriqni mustaqil bajarish ham muhim ko‘rsatkichlardir. Shu tariqa baholash talabaning kuchli tomonlarini aniqlash va keyingi mashg‘ulotni rejalashtirishga yordam beradi.

XULOSA VA ILMIY-AMALIY TAVSIYALAR

Gimnastika mashg‘ulotlari koordinatsion qobiliyatlar, muvozanat va harakat aniqligini rivojlantirish uchun turli xil metodik imkoniyatlarni beradi. Mashqlarni sodda vazifalardan murakkabroq topshiriqlarga qarab tashkil etish, texnik mezonlarni oldindan tushuntirish va muntazam teskari aloqa berish o‘quv jarayonining izchilligini ta’minlaydi.

Amaliy tavsiyalar:

1. Har bir mashqning maqsadi va baholash mezonlarini talabalarga oldindan tushuntirish.
2. Koordinatsion mashqlarni xilma-xil, ammo o‘zlashtirish mumkin bo‘lgan ketma-ketlikda berish.
3. Muvozanat topshiriqlarida avval barqaror va xavfsiz holatlardan foydalanish, murakkablikni bosqichma-bosqich oshirish.
4. Harakat aniqligini rivojlantirish uchun namoyish, qisqa ko‘rsatma va takroriy amaliy mashqni uyg‘unlashtirish.
5. Talabalarning individual imkoniyatlarini hisobga olib, zarur hollarda topshiriqlarni moslashtirish.
6. Natijalarni muntazam qayd etish va baholashda texnik sifat hamda xavfsizlikni ustuvor tutish.

Xulosa qilib aytganda, gimnastika mashg‘ulotlarini maqsadli va xavfsiz tashkil etish talabalarning harakatlarni muvofiqlashtirish, muvozanatni saqlash va texnik aniqlikni takomillashtirishiga ko‘maklashishi 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.