GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARIDA DIFFERENSIAL YONDASHUV ASOSIDA TALABALARNING INDIVIDUAL JISMONIY IMKONIYATLARINI RIVOJLANTIRISH

Azimjonov Sanjarbek NodirjonZoda o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti,
Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
Baxtiyorov Javohir Mansur o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti,
Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24557088

Annotatsiya.
Maqolada oliy ta’lim muassasalarida gimnastika mashg‘ulotlarini talabalarning jismoniy tayyorgarligi, harakat tajribasi, o‘zlashtirish sur’ati va individual ehtiyojlarini hisobga olgan holda tashkil etish masalalari yoritiladi. Differensial yondashuvning mazmuni, mashqlarni murakkablik darajalariga ajratish, yuklamani moslashtirish, xavfsizlikni ta’minlash va natijalarni mezonlar asosida baholash bo‘yicha metodik tavsiyalar beriladi.
Kalit so‘zlar*: differensial yondashuv, gimnastika, individual imkoniyat, jismoniy tayyorgarlik, harakat ko‘nikmasi, yuklama, xavfsizlik.*

Kirish. Bugungi oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari talabalarni faqat muayyan mashqlarni bajarishga o‘rgatish bilan cheklanmaydi. Mashg‘ulotlar har bir talabaning jismoniy imkoniyatlarini ochish, harakat madaniyatini rivojlantirish, sog‘lom turmush tarziga ehtiyojini kuchaytirish va o‘z salohiyatini anglashiga xizmat qilishi lozim. Gimnastika mazkur vazifalarni amalga oshirishda muhim vosita hisoblanadi. Chunki gimnastik mashqlar kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik, muvozanat, koordinatsiya va harakat aniqligini birgalikda rivojlantirish imkonini beradi.

Talabalar bir xil yosh guruhiga mansub bo‘lsa-da, ularning jismoniy tayyorgarligi, avvalgi sport tajribasi, tana tuzilishi, harakatlarni idrok etish tezligi va mashq bajarishga bo‘lgan ishonchi bir xil bo‘lmaydi. Barcha talabalarga bir xil murakkablikdagi topshiriq va bir xil yuklama berish ayrim talabalar uchun mashg‘ulotni haddan tashqari oson, boshqalar uchun esa qiyin qilib qo‘yishi mumkin. Shu sababli gimnastika mashg‘ulotlarida differensial yondashuvdan foydalanish dolzarb pedagogik vazifadir.

Mavzuning dolzarbligi va adabiyotlar tahlili. Differensial yondashuv ta’lim jarayonida umumiy maqsadni saqlagan holda topshiriq, yordam, yuklama va o‘zlashtirish sur’atini talabaning individual xususiyatlariga moslashtirishni anglatadi. Gimnastika bo‘yicha o‘quv adabiyotlarida mashqlarni to‘g‘ri tanlash, ularni izchil o‘rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish muhim metodik talablar sifatida ko‘rsatiladi [1; 2]. Maxsus jismoniy tayyorgarlik va muvozanat qobiliyatini rivojlantirishga oid ishlar mashq tanlashda jismoniy sifatlar hamda harakat vazifasining xususiyatlarini hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi [4; 5].

Differensial yondashuvni qo‘llashda talabalarga doimiy ravishda “kuchli” va “kuchsiz” kabi yorliqlar qo‘yish maqsadga muvofiq emas. Guruhlash vaqtinchalik, aniq o‘quv vazifasiga bog‘liq va o‘zgaruvchan bo‘lishi kerak. Talaba bir mashqda yuqori natija ko‘rsatishi, boshqa mashqda esa ko‘proq ko‘makka muhtoj bo‘lishi mumkin. Demak, pedagogik qarorlar umumiy taassurotga emas, kuzatish va mezonlarga asoslangan baholashga tayanishi zarur.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari. Maqolaning maqsadi — gimnastika mashg‘ulotlarida differensial yondashuvdan foydalanish orqali talabalarning individual jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladigan metodik tavsiyalarni asoslash.

Maqsadga muvofiq quyidagi vazifalar belgilandi: talabalarning boshlang‘ich tayyorgarligini aniqlash; mashqlarni murakkablik darajalari bo‘yicha tizimlashtirish; jismoniy yuklama va pedagogik yordamni individual moslashtirish; xavfsiz mashq bajarish sharoitlarini belgilash; o‘zlashtirish dinamikasini kuzatish va baholash mezonlarini taklif etish.

Tadqiqot metodlari va metodik yondashuv. Maqola nazariy-metodik xarakterga ega bo‘lib, gimnastika o‘qitishiga doir adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish tamoyillarini umumlashtirish va mashg‘ulotlarni tashkil etish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqishga asoslanadi. Unda tajriba natijalari yoki statistik ko‘rsatkichlar keltirilmaydi; tavsiyalar mavjud ilmiy-metodik qarashlarni amaliyotga tatbiq etish uchun taklif etiladi.

Birinchi bosqichda o‘qituvchi talabalarning tayanch jismoniy sifatlari, mashqlarni bajarish tajribasi, harakatni tushunishi va xavfsizlik qoidalariga rioya etishini kuzatadi. Dastlabki baholash oddiy va xavfsiz topshiriqlardan boshlanishi, talabaning o‘zini noqulay his qilishiga yoki boshqa talabalar bilan kamsituvchi tarzda taqqoslanishiga sabab bo‘lmasligi kerak. Zarur holatlarda topshiriq bajarilishidan oldin sog‘liq bilan bog‘liq cheklovlar va individual tavsiyalar aniqlashtiriladi.

Ikkinchi bosqichda mashqlar uch darajaga ajratilishi mumkin: tayanch daraja, o‘rta daraja va murakkablashtirilgan daraja. Masalan, muvozanat mashqlarida tayanch daraja keng tayanch holatida turish va gavdani nazorat qilishdan boshlanadi; o‘rta darajada tayanch maydoni asta-sekin toraytiriladi; yuqori darajada esa qo‘l harakati yoki nazoratli dinamik vazifa qo‘shiladi. Bu darajalar qat’iy guruhlar emas, balki o‘qituvchi va talaba tanlaydigan moslashuvchan variantlardir.

Uchinchi bosqichda yuklama hajmi, takrorlar soni, dam olish oralig‘i, harakat amplitudasi va yordam darajasi talabaning tayyorgarligiga moslanadi. Texnik jihatdan murakkab elementlar to‘liq bajarishga shoshilmasdan, tayyorlov mashqlari va alohida qismlarga ajratilgan harakatlar orqali o‘rgatiladi. Zarur vaziyatlarda o‘qituvchi ko‘rsatma, namoyish, og‘zaki yo‘naltirish yoki xavfsiz yordamdan foydalanadi.

Differensial topshiriqlarni tashkil etish. Mashg‘ulot mazmunini differensial tashkil etishda bir xil ta’limiy maqsad uchun turli bajarish variantlari taklif etiladi. Masalan, egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlarida barcha talabalar harakat texnikasini nazorat qilishga intiladi, biroq amplituda va ushlab turish davomiyligi individual imkoniyatga mos bo‘ladi. Kuch mashqlarida tayanch holati, takrorlar soni yoki qarshilik darajasi o‘zgartirilishi mumkin. Koordinatsion topshiriqlarda harakatlar ketma-ketligi dastlab soddalashtirilib, keyinchalik yangi elementlar qo‘shiladi.

O‘qituvchi topshiriqlarni tanlashda uchta mezonga tayanishi maqsadga muvofiq: birinchisi — mashqning ta’limiy maqsadga mosligi; ikkinchisi — talaba uni xavfsiz bajarish imkoniyatiga egaligi; uchinchisi — mashq natijasi kuzatiladigan va baholanadigan bo‘lishi. Har bir topshiriq uchun “to‘g‘ri bajarish belgisi” aniq tushuntirilsa, talaba faqat natijaga emas, texnik sifatga ham e’tibor qaratadi.

Juftlik va kichik guruhlarda ishlash ham differensial yondashuvni kuchaytiradi. Bunda talabalar bir-biriga xavfsizlik qoidalarini eslatishi, harakat ketma-ketligini kuzatishi va belgilangan mezonlar asosida fikr bildirishi mumkin. Biroq murakkab gimnastik elementlarda tengdosh yordami o‘qituvchi nazoratining o‘rnini bosmasligi lozim. Sug‘urtalash talab qilinadigan mashqlar faqat tegishli tayyorgarlik va sharoit mavjud bo‘lganda bajariladi.

Natijalarni kuzatish va baholash. Individual rivojlanishni baholashda faqat bajarilgan takrorlar soni yoki mashqning murakkabligiga qarab xulosa chiqarish yetarli emas. Harakat texnikasi, gavda holatini nazorat qilish, muvozanatni saqlash, topshiriqni tushunish, xavfsizlik qoidalariga rioya etish va avvalgi natijaga nisbatan o‘sish ham hisobga olinishi kerak. Baholashning mezonli shakli talabaga qaysi jihatni yaxshilash zarurligini ko‘rsatadi.

O‘qituvchi qisqa kuzatuv varag‘idan foydalanishi mumkin. Unda mashq nomi, tanlangan daraja, texnik bajarilish, mustaqillik darajasi, xavfsizlik va keyingi mashg‘ulot uchun tavsiya qayd etiladi. Bunday yozuvlar talabani boshqalar bilan emas, o‘zining oldingi ko‘rsatkichi bilan taqqoslash imkonini beradi. Natijalar asosida mashq murakkablashtiriladi, o‘zgartiriladi yoki vaqtincha soddalashtiriladi.

Baholash jarayonida talabaning psixologik holati ham e’tiborga olinadi. Gimnastikada yiqilish yoki xato qilishdan qo‘rqish harakatni bajarishga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun xatolarni jazolash vositasi sifatida emas, o‘rganish jarayonining tabiiy qismi sifatida ko‘rib chiqish, aniq va qo‘llab-quvvatlovchi fikr-mulohaza berish muhimdir.

Xulosa va amaliy tavsiyalar. Gimnastika mashg‘ulotlarida differensial yondashuv talabalarning individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish, mashqlarni o‘zlashtirishni izchil tashkil etish va xavfsiz ta’lim muhitini yaratish uchun samarali metodik yo‘nalish hisoblanadi. Uning asosiy afzalligi barcha talabalarga bir xil topshiriqni majburan yuklash emas, balki umumiy ta’limiy maqsadga turli, ammo pedagogik jihatdan asoslangan yo‘llar orqali erishish imkonini berishidir.

Amaliyot uchun quyidagi tavsiyalar taklif etiladi:

1) mashg‘ulot boshida talabalarning boshlang‘ich tayyorgarligini kuzatish;
2) topshiriqlarni soddadan murakkabga qarab variantlashtirish;
3) yuklama, takrorlar va dam olishni individual moslashtirish;
4) murakkab elementlarda xavfsizlik va sug‘urtalashni ustuvor qo‘yish;
5) natijalarni aniq mezonlar bilan qayd etish;
6) talabalarni o‘z taraqqiyotini tahlil qilishga jalb etish.

Ushbu yondashuv gimnastika ta’limining sifatini oshirish va har bir talabaning imkoniyatini izchil rivojlantirishga 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, 1-iyun 2024. 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), May 2023. B. 719–721.