

**GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA O'RGATISH
METODLARI**

Ikromov Isomiddin

Farg'ona davlat universitetii

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida xal etiladigan aloxida vazifalar xar bir aniq xolda xarakat tuzilishini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasini baxolash asosida belgilanadi.

Gimnastika mashg'ulotlarida o'zlashtiriladigan mashqlar xilma-xil bo'lib, ular gavda aloxida qismlarining oddiy xarakatlari, sodda shakl ish xolatlaridan (asosiy shakl ish, osilish tayanishdan) to jismoniy va xarakat qobilyatlarni maksimal ishga solish bilan bog'liq bo'lgan murakkab xarakat faoliyatlarigacha (masalan, xalqlarda qo'llarni ikki yonga uzatib tayanish, chalishtirish, shaklnikdagi yoki erkin mashqlardagi uchlama sal'to) xarakatlarini o'z ichiga oladi. Shuning uchun ba'zi bir mashqlarni o'rganish oson ko'chadi. Bu mashqlarni o'zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko'rish yoki nomlarini eslab qolishning o'zigina kifoya qiladi. Boshqa mashqlarni o'rganish esa uzoq muddat mashg'ulot qilish bilan bog'liq bo'ladi.

Aniq gimnastika mashqini o'rgatishni shartli suratda o'zaro nixoyatda bog'liq bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumkin.

Birinchi bosqich – xarakat xaqida umumiy dastlabki tasavvur xosil qilishdan (boshlang'ich ta'minotdan) iborat bo'lib, bunday tasavvur xar qanday xarakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminida yotadi. Yangi xarakat to'g'risidagi (uning shakli, ko'lami, tasir yo'nalishi, aloxida xolatlar va xokazolar to'g'risidagi) dastlabki ma'lumotlar va shug'ullanuvchi xotirasida jamlangan xarakat tajribasi natijasida bo'lajak xarakat faoliyatining dastlabki mashg'ulot shakli tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar qaror topadi.

Ikkinchi bosqich – bevosita xarakat texnikasi asoslarini egallash, (mashqni juda puxta o'rganish). Bu bosqichda murabbiy bilan shug'ullanuvchining birgalikda faol ishlashi natijasi o'laroq mashq xaqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga barxam beriladi, mashqlarni qattiq nazorat ostida mustaqil bajarish ta'minlanadi.

Uchinchi bosqich – xarakat texnikasini mustaxkamlash va takomillashtirish. Bu xarakatni boshqarish darajasini muqarrar avtomatlashtirilgan ko'nikma darajasiga etkazib, shu tufayli shug'ullanuvchi mashqlarni shaklli sharoitda (musobaqalar va boshqa chiqishlarda) uzoq vaqt davomida bajarib yura oladi.

Mashqni o'rgatish jarayoni tugagandan keyin butun faoliyat o'zlashtirib olingan mashq variantlarini bajarishga; ilgarigi mashqdagiga o'xshash detallari bor, texnikasi murakkabroq mashqlarini bajarishga; ijro sharoitini o'zlashtirishga, masalan, mashqlarni bajarishga; ijro sharoitini o'zgartirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan birlashtirilib bajarilishga qaratilishi mumkin.

Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari Birinchi shart. Gimnastika mashqlari o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti shug'ullanuvchining tayyorgarlik darajasini aniq baxolashdir. Bunda shug'ullanuvchining potentsial imkoniyatlari quyidagi ko'rsatkichlarga binoan baxolanadi;

- xarakat tayyorgarligi o'zlashtirilgan xarakatlarining xajmi va xarakteri, xarakatlarni o'rganishdagi turli qiyinchiliklar, shug'ullanuvchida yangi xarakatlardagiga o'xshash xarakat tajribasining mavjudligi;

- jismoniy tayyorgarligi (yangi xarakatni o'rganib olishda xal qiluvchi axamiyatga ega bo'lgan xislatlarning kamolot darajasi);

- psixik xislatlarining (shug'ullanuvchilarning dadilligi, qat'iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'r berishlarga reaksiyasi va boshqa shaxsiy xislatlarining) qay darjada rivoj topgani.

- Shug'ullanuvchining qobiliyatini baxolash jarayoni ayni choqda qanday mashq o'rganayotganligiga bog'liq. Gimnastika mashqlari esa nixoyatda xilma-xil, shuning uchun yangi xarakat o'rganalib bo'lmaydigan xar bir aniq xolda shug'ullanuvchining imkoniyatlarini aniqlash o'zgartirib borish mumkin.

Ikkinchi shart – o'rgatish mashg'ulot shaklini xarakat tuzilishini taxlil qilish va shug'ullanuvchining individual xususiyatlarini bilish asosida tuzish o'qitish mashg'ulot shakli algoritmik topshiriq chiziqli yoki tarmoqli mashg'ulot shakl tarzida yoziladi. Gimnastika mashqlarining texnikasi murakkablashib borgan sari o'rgatish mashg'ulot shakllarining samaradorligi xam ortib boradi.

Uchinchi shart – mashqni o'zlashtirish jarayonini moxirlik bilan boshqarish. Buni murabbiy shug'ullanuvchi faoliyatini taxlil qilish xamda aniqlik kiritadigan buyruqlar va tekshiruv topshiriqlarini tanlash asosida amalga oshiriladi.

To'rtinchi shart - tegishli sharoit va o'quv vositalarining mavjud bo'lishi.

Bo'nga quyidagi: mashg'ulot joyi (guruh xonasi, zal maydoncha), asosiy va yordamchi jixozlarlar, metodik o'quv vositalari (jaikkillar, rasmlar, kinogrammalar, odam gavdasining modellari, ta'lim texnikasini va metodikasi yuzasidan tuzilgan metodik rejalar va xokazo), texnikaviy ta'minlash vositalari kino va fotoapparatlar, o'lchov qurilmalari va goniometr, dinamometr va xokazo turidagi asboblar, magnitofonlar, videomagnitofonlar, diktafonlar va xokazolar kiradi.

O'rgatishning didaktik printsiplari. Gimnastikada o'quv jarayonini tashkil etishda o'rgatishning didaktik printsiplari asosiy faoliyat qo'llanmasi xisoblanadi.

Onglilik va faolilik printsiplari. Gimnastika mashqlari sportchining jismoniy, xarakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va faolilik metodi shug'ullanuvchilardan eng avvalo xarakatni tushunib o'rganishni, qo'yilgan vazifani xal etishda qiziqib va ijodiy munosabatda bo'lishni tarbiyalashni talab etadi.

O'qish jarayonida xarakat ko'nikmalarini ongli o'rganib olishlari uchun shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish darkor.

- O'z faoliyatining natijalarini baxolash;
- turli (og'zaki, grafik, yozma, xayolda takrorlash) metodlardan foydalanib xarakat texnikasini tasvirlash;
- yangi xarkatni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni engish;
- kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;
- murabbiyga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga xarakatni o'rganishda yordam berish.

Ko'rgazmali metodi. O'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun murabbiy quyidagi bir qancha vosita va buyumlardan foydalanadi:

- xarakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kino tasvir va foto tasvirlarni, rasmlar, jaikkillar va "etalon" modellarini ko'rsatish;
- ayrim xarakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa xarakatlar bilan taqqoslash;
- qo'shimcha signallar ishlatish (fazadagi orientirlar, xarkatlarga ovoz bilan jo'r bo'lib oxista ko'tarib yuborish va qo'l tekizib qo'yish);
- Trenajyor qurilmalaridan, odam gavdasi modellarida va xokazolarda o'rganilayotgan mashq yoki uning elemntlari texnikasini ko'rsatib berish;
- Aloxida xolatlarni maxsus to'xtatib ko'rsatish, taxlil qilish, yordamlashib bajartirish va boshqa osonlashtirilgan xarakatlar natijasida xarakatni aloxida etibor bilan xis etishni xosil qilish.

Osonlik metodi. Shug'ullanuvchilarga ular kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks xolda shug'ullanuvchilar mashg'ulotlarda qiziqmay qo'yadilar. Biroq osonlik metodi sportchilarni qiynichiliklarni o'rgatish zaruratini mutlaqo inkor etmaydi.

Murabbiy o'quvichlarning nimaga qodirligini, ularning aniq mashqlarini o'zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o'rganib borishi kerak. U, masalan, turnikda katta aylanishni bajarish uchun shug'ullanuvchida bir qancha boshqa mashqlarni bajara olish, qo'lida etarlicha kuch bo'lishi, dadillik va qat'iyatlilik singari ko'p xislatlar xosil qilingan bo'lishi, zarurligini bilishi kerak. Shunday xislatlarning mavjudligi ana shu mashq shug'ullanuvchi uchun osonligini ko'rsatadigan o'lchov bo'ladi.

Osonlik metodi didaktikaning ma'lumdan noma'lumga, osondan qiyinga, soddadan murakkabga degan qoidalari bilan chambarchars bog'liq.

Muntazamlilik printsiplari. Quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- harakat faoliyatini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini;
- turli xarakat vazifalarini xal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun xarakat texnikasini muntazam takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni;

- shug'ullanuvchilarning ishga ishtiyoqi va aktivligini so'ndirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashlab borishni nazarda to'tadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.
2. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 253-255.
3. Mirzaakhmad, M. F. (2023). Development of Pedagogical Culture and Competence of Future Physical Culture Specialists in Higher Educational Institutions. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 1(6), 62-68.
4. Мамадова, Ф. (2023). ВО 'LAJAK JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARINING PEDAGOGIK MADANIYATI VA KOMPETENSIYASINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK MODEL. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 3(7), 266-272.
5. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 253-255.
6. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 7-11.
7. Azimkhujayevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). *SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN)*. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 15-21.
8. Azimxojayevich, I. I. J. (2022). Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 15, 156-160.
9. Исломов, И. (2023). АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И

ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 596-600.

10. Исломов, И. А. (2022). ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(25), 80-85.

11. Islamov, I. A. J., & Parpiev, O. A. (2020). SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(1), 313-316.

12. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). РОЛЬ ЖЕНЩИН В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕМЬЕ. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1270-1275.

13. Исломова, Н. Л. (2022). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ. IJTIMOIIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(12), 12-17.

14. Исломов, И. (2023). НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.(ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА). Центральноазиатский журнал образования и инноваций, 2(6 Part 3), 176-183.

15. Исломов, И. (2023). ДИНАМИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(6), 723-728.

16. Islomxo, I., & Madaminovich, D. E. (2023). 10-12 YOSHLI SPORTCHILARDA TEZKORLIK SIFATLARINI TARBIYALASHNING NAZARIY VA AMALIY USLUBLARI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(31), 33-38.