

МАКТАБДА БАДИЙ ГИМНАСТИКА МАШГУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА УТКАЗИШ

Абдуллаев Темурбек Улугбекович

Туркистон янги инновациялар университети магистранти

timur17o7abdullayev@gmail.com

Telefon: +998(93) 083 98 24

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10526159>

Аннотация. Ушбу мақолада мактаб ёшдаги болаларнинг гимнастика шугулланувчиларнинг барча орган ва тизимларини гармоник ривожлантиришга, уларнинг соғлигини яхшилашга, ҳаётий фаолиятини оширишга ва мактаб уқувчиларида тугри қомат ва ҳаракат функцияларини шакллантириш, биологик омил ва мактаб усмирларининг ёш хусусиятлари ҳақида маълумотлар берилган.

Калит сўзлар: Гимнастика, бадий гимнастика, жисмоний ривожланиш, гармоник ривожлантириш, акселерация, педагогик омил.

ORGANIZING AND CONDUCTING RHYTHMIC GYMNASTICS CLASSES AT SCHOOL

Abstract. This article provides information about the harmonious development of all organs and systems of school-aged children who practice gymnastics, improving their health, increasing their vital activity, and forming proper stature and movement functions in schoolchildren, biological factors and young characteristics of schoolchildren.

Key words: Gymnastics, rhythmic gymnastics, physical development, harmonic development, acceleration, pedagogical factor.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ В ШКОЛЕ.

Аннотация. В статье представлены сведения о гармоничном развитии всех органов и систем детей школьного возраста, занимающихся гимнастикой, укреплении их здоровья, повышении жизнедеятельности, формировании правильного роста и двигательных функций у школьников, биологических факторах и юношеских особенностях школьников.

Ключевые слова: Гимнастика, художественная гимнастика, физическое развитие, гармоническое развитие, акселерация, педагогический фактор.

Мактабда жисмоний тарбия турли воситалар орқали амалга оширилади. Бу воситаларнинг энг муҳимларидан бири асосий гимнастика ҳисобланади. Бу асосий гимнастикага хос-хусусиятлар билан изоҳланадики, бу хусусиятлар гимнастикани ҳамма ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси учун мос ва самарали воситага айлантиради. Асосий гимнастика шугулланувчиларнинг барча орган ва тизимларини гармоник ривожлантиришга, уларнинг соғлигини яхшилашга, ҳаётий фаолиятини оширишга ва мактаб уқувчиларида тугри қомат ва ҳаракат функцияларини шакллантиришга қаратилган.

Уқувчилар жисмоний тарбия вазифаларини муваффақиятли ҳал қилиш учун, улардаги ҳаракат фаолиятининг ривожланиш шароитини ҳар томонлама урганиш зарур. Одамнинг ҳаракат функцияси биологик ва педагогик омиллар таъсирида шаклланади. Биологик омил болалар ва усмирларнинг ёш хусусиятлари билан боғлиқ булади ва уларнинг

харакат функциясига анча таъсир курсатади. Болаларда харакат анализатори бир неча йиллар давомида такомиллашиб боради. етти ёш ривожланишда бурилиш даври-эркин харакатларнинг шакллана бошлаш ва марказий нерв системасида координация механизмларининг такомиллашиш даври шисобланади. Етти ёшдан ун турт ёшгача булган болаларда харакат анализаторининг фаол ривожланиши содир булади, 13-14 ёшга келиб, харакат анализатори ривожланишининг энг юқори даражасига кутарилади. Физиологик маълумотлар болаларнинг ёши улгайиши билан катта ярим шарлар қобигининг функцияси ва айниқса дифференцияли тормозланиш (турли харакатлараро ухшашлик ва тафовутни ажрата олиш қобилияти) тез ривожланишини тасдиқлайди. Катта ярим шарлар қобигининг функцияси 13-14 ёшдаги усмирларда 8-9 ва 10-12 ёшдаги болаларга нисбатан яхшироқ ривожланган булади. Нерв-мускул аппарати морфологиясини оурганувчилар 8-15 ёшда барча суяк-муску қисмлари ва периферик нерв учлари жадал усади. Марказий нерв тизими ва нерв-мускул аппаратининг функционал имкониятлари ошади, мускулларнинг огирлиги ва хажми ошади, нисбий кучнинг ута ошиши кузатилганини таъкидлайдилар.

Биологик етуклик паспорт ёшига тугри келмайди. Тенгкур усмирлар хар хил жинсий етуклик даражасида булиши мумкин. Бу фарқ 1-1,5 йил булиши мумкин, жинсий етуклик еса 12 дан 15 ёшгача давом етади. Бу давр усмирларнинг харакат фаолиятига анча таъсир қилади, чунончи, бунда харакат координациясининг бузилиши кузатилади, иш қобилияти сустлашади.

Акселерация хам харакат функциясининг шаклланишига таъсир курсатади. Тана қисмларининг тез усиши жисмоний ривожланишига ва координация фаолиятига катта таъсир курсатади. Болалар ва усмирлар харакат функцияларини шакллантиришда биологик омилларни хисобга олиш зарур. Бироқ, харакат етуклиги ёшга боглиқ тарзда уз-узидан пайдо булмайди, албатта. У атроф-мухит таъсири хамда харакат фаолиятининг режими билан узаъро чамбарчас алоқада ривожланади ва такомиллашади. Демак, харакат функциясини шакллантириш ва такомиллаштиришга педагогик омилнинг асосий томонларини амалга ошириш орқали эришиш мумкин. Педагогик омилнинг биринчи таркибий қисми харакат фаолиятига ургатишдир. Болалар ва усмирларнинг харакат функцияси харакат фаолияти орқали содир булади, харакат фаолияти еса, харакатларни бажариш билан, шартли рефлексор боғланишларнинг (жамгарма) га боглиқ булади. Одатда, шартли рефлексор боғланишлари қанчалик куп булса, бу боғланишлар қанчалик турли-туман булса, унда янги харакат турлари шунчалик тез ва осон шаклланади. Укувчиларни асосий гимнастиканинг турли-туман машқларидан фойдаланиб, янада кенгроқ укув машгулоти орқали ургатиш харакат функциясининг шаклланишига ёрдам беради. Иккинчи таркибий қисми-жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси. Жисмоний сифатлар қанчалик яхши ривожланган булса, харакат малакаси, шунга кура харакат функцияси шунчалик муваффақиятли шаклланади. Болаларда хамма жисмоний сифатларни бир текис ривожлантириб, 7-10 ёшда якка харакатлар тезлиги; егилувчанлик ва чаққонликни ривожлантиришга, 11-13 ёшда тезкор кучни, 15-16 ёшда максимал кучни ва чидамлиликини ривожлантирига купроқ этибор бериш керак.

Харакат функциясини шакллантиришда (энг мухим) учинчи таркибий қисм харакатларни вақт бирлигида фазода ва мускул зур беришининг даражасига қараб хис қила

билишни урганишдан иборат. Харакат аниқлиги ва координацияси яхши ривожланган мускул сезгиси орқали таъминланади. Бу эса ҳаракат анализатори фаолиятининг натижасидир. Харакат анализаторининг фаолиятини фақат жисмоний машқлар ёрдамида махсус машқ қилиш орқали такомиллаштириш мумкин. Бундай қобилиятни тарбиялаш учун, тананинг айрим қисмлари билан оддий шамда мураккаб ҳаракатлар қилишдан юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, мувозанат саклаш машқлари, тирмашиб чиқиш, акробатика машқларидан фойдаланилади. Шугулланувчилар бу машқларни бажараётганда узларининг фазо тугрисидаги ва ҳаракат фаолиятини бажариш учун сарфлайдиган вақт тугрисидаги субъектив хисларини ўқитувчидан оладиган маълумотларга таққослаб куришлари керак. Харакат фаолиятини жараёнида вақт, фазо ва мускул зур беришининг даражаси ҳақида тез ва бевосита маълумотлар бериб туриш шугулланувчиларда бу параметрларнинг турлича, ҳажмига нисбатан хиссиётини таркиб топишига ёрдамлашади, бу эса ҳаракатларни бошқариш учун жуда муҳимдир.

Гимнастика машқларини муваффақиятли ўзлаштириш шартлари ва усуллари.

Биринчи шарт. Гимнастика машқлари ўргатишни муваффақиятли ташкил этишнинг биринчи шarti — ўқувчининг тайёрлик даражасини аниқ баҳолашдир. Бунда ўқувчининг потенциал имкониятлари қуйидаги кўрсаткичларга биноан баҳоланади:

ҳаракат тайёргарлиги (ўзлаштирган ҳаракатларининг ҳажми ва характери, ҳаракатларни ўрганишдаги типик қийинчиликлар, ўқувчида янги ҳаракатлардагига ўхшаш ҳаракат тажрибасининг мавжудлиги;

-жисмоний тайёргарлиги (янги ҳаракатни ўрганиб олишда ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлган хислатларнинг камолот даражаси);

Психик хислатларининг (ўқувчиларнинг дадиллиги, қатъийлиги, узоқ вақт давом этадиган асабий зўр беришларга реакцияси ва бошқа шахсий хислатларининг) қай даража ривож топгани.

Ўқувчининг қобилиятини баҳолаш характери айни чоқда қандай машқ ўрганаётганлигига боғлиқ. Гимнастика машқлари эса ниҳоятда хилма-хил, шунинг учун янги ҳаракат ўрганилаётгандаги ҳар бир конкрет ҳолда ўқувчининг имкониятларини аниқлаш ўзгариб туриши мумкин.

Иккинчи шарт—ўргатиш дастурсини ҳаракат тузилишини таҳлил қилиш ва ўқувчининг индивидуал хусусиятларини билиш асосида тузиш. Ўқитиш дастурси алгоритмик топшириқ, чизиқли ёки тармоқли дастур тарзида ёзилади. Гимнастика машқларининг техникаси мураккаблаша борган сари ўргатиш дастурларининг самарадорлиги ҳам орта боради.

Учинчи шарт — машқни ўзлаштириш жараёнини моҳирлик билан бошқариш. Буни ўқитувчи ўқувчи фаолиятини таҳлил қилиш ҳамда аниқлик киритадиган командалар ва назораттопшириқларни танлаш асосида амалга оширади.

Тўртинчи шарт — тегишли шароит ва ўқув воситаларининг мавжуд бўлиши. Бунга қуйидаги: машғулот жойи (синф хонаси, зал, майдонча), асосий ва ёрдамчи снарядлар, методик ўқув воситалари (жадваллар, расмлар, кинограммалар, одам гавдасининг моделлари, таълим техникасини ва методикаси юзасидан тузилган методик режалар ва ҳоказо), техникавий таъминлаш воситалари кино ва фотоаппаратлар, ўлчов қурилмалари ва

гониометр, динамометр ва ҳоказо типдаги асбоблар, магнитофонлар, видеомагнитофонлар, диктофонлар ва ҳоказолар киради.

Мазкур ўргатиш методлари ўқувчиларга машқ ҳақида ахборот олиш ва ўрганилаётган ҳаракат техникаси асосларини билиб олиш имконини беради. ундан ташқари, улар ҳаракат тузилиши тўғрисидаги тасаввур аниқлашуви ва аниқлашувига, шуниингдек рўй бериши мумкин бўлган хатоларни тузатишга ёрдам беради.

Учинчи гуруҳ ўргатиш методларига қуйидагилар киради:

стандарт машқ методи бу метод трснировка машғулоти шароитида ҳаракат кўникмасини мустаҳкамлаш мақсадида ҳаракатни мустақил бажариш билан характерланадн; ўзгарувчан машқ методи, у қуйидаги қийинлаштирилган шароитлар билан боғлиқ бўлади: адаштирувчи сигналлар (шовқин, бегона товушлар ва ҳоказолар), атрофдаги шароитнинг ўзгариши (снарядларнинг одатдагидан бошқача қўйилиши, ёритишни ўзгартириш ва ҳоказолар), маълум топшириқни бажариш ҳақида кутилмаган кўрсатма берилиши, машқнинг комбинациядаги жойи ўзгариб қолиши машқни чарчаган ёки ортиқча ҳаяжонланиб туриб бажариш;

ўргатишнинг ўйин ва мусобақа мтоди ўқувчиларнинг ўзаро рақобат қилишини ёки ҳаракатдан муайян натижага эришиш учун масъулият сезишни назарда тутлади. Мазкур ўргатиш методлари ҳаракат кўникмалари барқарорлигига эришиш имкониятини беради. Тўртинчи гуруҳ ўргатиш методлари янги ҳаракатни

ўргатишнинг тўғри тактикасини ва ўқув жараёнини ташкил қилишнинг самарали формасини танлаб олиш имкониятини берадиган дастурлаш методларидан иборатдир. Машқни ўргатиш жараёнини алгоритмлаш дастурлаштиришнинг турларидан биридир.

Алгоритмик типдаги топшириқлар ўқув материални қисмларга (дозалар, порциялар ёки ўқув вазифаларига) бўлишни ва ана шу қисм вазифаларни шуғулланувчиларга қатъиян аниқ тартибда бирин-кетин ўргатишни назарда тутлади. Ўқув вазифаларининг биринчи серияси ўрганиб бўлингандан кейингина иккинчи серияга ўтиш ҳуқуқи берилади. Топшириқларни тузишга қуйидаги талаблар қўйиланд:

1) топшириқлар ёки ўқув материалнинг қисмлари ҳар бир фаолият характерини аниқ кўрсатиши, уларни танлашда тасодифга йўл қўймаслиги ва у кимларга мўлжалланган бўлса, шуларга тушунарли бўлиши керак;2) алгоритмик типдаги топшириқлар битта ҳаракат фаолияти учун ҳам, структура жиҳатидан ўхшаш ҳаракатлар серияси учун ҳам тузилиши мумкин;

3) ўқув вазифаларининг ҳаммаси бир-бири билан боғлиқ ҳамда мураккаблашиб бориши жиҳатидан изчил бўлиши керак.

Топшириққа биноан ўқув материали қисмларини ўрганиш тартиби улар орасидаги алоқадорликка қараб белгиланади.

Алгоритмик типдаги топшириқнинг ҳар бир вазифалар серияси муайян мақсадни ҳал қилишга қаратилган бўлади.

Чунончи, ўрганиладиган ҳаракат фаолиятини муваффақият билан бажариш учун зарур жисмоний хислатларни ривожлантирадиган машқлар, ўқув вазифаларининг биринчи сериясида бўлиши керак.

Ўқув вазибаларининг учинчи серияси асосий ҳаракатлар бажарилишини назарда тутди, Масалан, брусларда қўлларга таяниб туриб олдинга силтаниб кўтарилишни ўзлаштириш учун ўқувчи силтаниб туришни ва олдинга қараб зарур бўлган баландликка силтанишни бажара билиши керак.

Ҳаракат фаолиятини онгли бошқариш сезги органларининг ривожланиши билан чамбарчас боғлиқдир, чунки сезги органлари орқали ташқи дунё хис қилинади. “Эшитиш, куриш ва бошқа сезгилар қанчалик кам ривожланган булса, -деб ёзган еди в.в. Гориневский, - одамнинг фаолияти шунчалик чегараланган ва у шунчалик кам ривожланган булади”. Махсус текширишлар уз ҳаракатларини фазода вақт бирлигида ва мускул зур бериши даражасини хис қилишни узлаштириб олган болалар турли ҳаракат фаолиятларини бунга ургатилмаган болаларга нисбатан муваффақиятлироқ бажарадилар.

REFERENCES

1. Жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш Концепсияси 13-феврал 2019.42 бет.
2. Эштаев А.К. Гимнастика.Ўқув услубий қўлланма. Т- 2015. 124 бет3. Г.И.ХАСАНОВА “Таълим жараёнида дастурлаштирилган ўқитиш технологиясидан фойдаланишнинг афзалликлари” Жиззах: 2020. 420 бет. 223- 225б
3. Хасанова, Г. (2021). Олий таълим муассасалари педагогларининг Креатив қобилиятларини ривожлантиришнинг мазмуни. *Academic Research in Educational Sciences*, 2(1), 778-782
4. М.Усмонова Ўқувчи шахсига йўналтирилган педагогик технологиялар Таълим технологиялари. 2016 йил. 4-сон.
5. М.Усмонова Педагогик жараён лойихаси – машгулотлар самарадорлигини таъминлаш воситаси сифатида Бошланғич таълим ва жисмоний маданият йўналишида сифат ва самарадорликни ошириш: муаммо ва ечимлар Халқаро илмий конференция. Тошкент. 25 май, 2017 йил.