

2-TOM, 7-SON

TALABALARGA GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH
METODLARI

B. Abatbaeva

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
3-kurs talabasi*

Annatsiya. Gimnastika mashqlari aniqxarakatining mukammal ijrosini namoyish qilish, kino va foto materiallarni, rasmlar, jadvallar va namunaviy modellarni ko'rsatish, ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash, shuningdek qo'shimcha vositalardan foydalanish haqidagi ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: detal, model, mashqlar, algoritmik, tip, harakat, faoliyati, takrorlash murakkab, o'rganish, algoritmik, shug'ullanuvchi, mashq, metod, saralab, sinov, xotira, jismoniy sifatlar, tarbiyalanadi.

Аннотация. Даны сведения о демонстрации безупречного выполнения точных движений гимнастических упражнений, показ кино-и фотоматериалов, рисунков, таблиц и образцов-моделей, словесное описание деталей техник отдельных двигательных заданий и сравнение их с другими движениями, а также использование дополнительных средств.

Ключевые слова: деталь, модель, упражнение, алгоритмическое, тип, действие, активность, повторение сложное, обучение, алгоритмическое, занятие, упражнение, метод, сортировка, тестирование, память, физические качества, воспитание.

Annotation. Information is provided about the demonstration of the perfect execution of the accuracy of gymnastic exercises, the display of film and photo materials, pictures, tables and model models, the verbal description of the details of the technique of certain movement tasks and comparison with other movements, as well as the use of additional tools.

Keywords: detail, model, exercises, algorithmic, type, movement, activity, repetition complex, learning, algorithmic, engaged, exercise, method, sorting, testing, memory, physical qualities, trained.

Gimnastika mashqlarini mashg'ulotda qo'llashda o'rgatish metodlari asosiy faoliyat qo'llanmasi hisoblanadi. Ayniqsa yoshlar gimnastika mashqlarini bajarishga juda qiziqishadi. Chunki tananing shakli, tashqi ko'rinishidagi qomatni yaratishga e'tibor katta. Shuning uchun ularning talablariga asosan mashg'ulotlarni tashkil etish juda o'rinli,



2-TOM, 7-SON

xar bir shug'ullanuvchining e'tiborli ishtiroki uning uchun muvoffaqiyatlidir.

Gimnastika mashqlari shug'ullanuvchilarning jismoniy harakat va irodaviy hislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglik va faollik tamoyili talabalardan, eng avvalo, harakatni tushunib o'rganishni, qo'yilgan vazifaga qiziqib va ijodiy yondashishni tarbiyalashni talab etadi. O'qish jarayonida harakat ko'nikmalarini ongli o'rganib olishlari uchun shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish lozim bo'ladi.

- o'z faoliyatining natijalarini baholash; turli (og'zaki, chizma, yozma holda takrorlash) usullardan foydalanib, harakat texnikasini tasvirlash;

- yangi harakatni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni yengish;

- kundaliklarini tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;

Ko'rgazmalilik tamoyili.

O'rgatishda ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun murabbiy quyidagi bir qancha vosita va usullardan foydalanadi:

- harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kino va fotomateriallarni, rasmlar, jadvallar va namunaviy modellarni ko'rsatish;

- ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash;

- qo'shimcha vositalar ishlatish (fazadagi namunalar, harakatlarga ovoz bilan jo'r bo'lib turish, sekin ko'tarib yuborish va q o'l tekkizib q o'yish);

- trenajyor qurilmalarda, odam gavdasi namunalarida va x.k.larda o'rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasini ko'rsatib berish;

- alohida xolatlarni to'xtatib ko'rsatish, taqlid qilish, murabbiy yordamida bajartirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar natijasida harakatni alohida, e'tibor bilan his etishni hosil qilish.

O'qituvchi talabalarning nimaga qodirligini, ularning aniq bir mashqlarni o'zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o'rganib borishi kerak. Masalan, yakkacho'pda katta aylanishni bajarish uchun talabada bir qancha boshqa mashqlarni bajara olishi, qo'lida yetarlicha kuch bo'lishi, dadillik va qat'iyatlilik singari ko'p jismoniy sifatlar qosil qilingan bo'lishi zarurligini bilishi lozim. Talabada shunday xislatlarning mavjudligi ana shu mashq uchun oson ekanligini ko'rsatadigan o'lchov bo'ladi.

Oson tushunarlik tamoyili didaktikaning ma'lumdan noma'lumga, osondan qiyinga, soddadan murakkabga qoidalari bilan chambarchas bog'liq.

Shug'ullanuvchilarda turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini



2-TOM, 7-SON

rivojlantirish uchun xarakat texnikasini muntazam ravishda takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni; talabalarning mehnatsevarligi va faolligini so'ndirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashtirib turishni nazarda tutadi. O'rgatish usullari deganda, qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo'llar tanlashni tushunish kerak. Xilma-xil o'rgatish usullarini guruhlarga bo'lish mumkin.

Birinchi guruh o'rgatish usullari: og'zaki usul universal usullardan biri bo'lib, talabalarga dars jarayonida yangi mashq bajarishni o'rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika atamalaridan foydalanish aloqida ahamiyatga ega bo'ladi, chunki atamalar yordamida o'qituvchining talabalarga nutq orqali ta'sir etishini aniq va qisqabo'lishiga erishish mumkin;

- harakat texnikasi to'g'risidagi ma'lumotni bildirish usulini, namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarni bajarish, ko'rgazmali qurollar ko'rsatish, audio va videomateriallar, shartli belgilar berish, harakatning ayrim qismlari, miqdori talaba tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo'li bilan namoyon qilinadi. Mazkur o'rgatish usullari, asosan, mashq texnikasi asoslari to'g'risidagi tasavurni qosil qilish va aniqlashga qaratilgan bo'lib, butun mashqulot jarayonida qo'llanilishi mumkin. O'rgatish usullarining ikkinchi guruhi:

- yaxlit mashq usullari, u o'rganilayotgan harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarda tutadi. Bunda mashqlarni bajarish sharoitini yengillashtirish, yordam ko'rsatish va straxovka qilishning qo'shimcha vositalarini qo'llash, jihozlar balandligini pasaytirish, harakatni trenajyorda bajarish, dastlabki yoki pirovard xolatni soddalashtirish (masalan, past yakkacho'pda gavdani yozib ko'tarishni murabbiy yordamida bajarish) hisobiga bo'lishi mumkin;

- yordamchi mashqlar uslubi (yaxlit mashq usulining o'xshash turlaridan biri), u tarkib jihatidan asosiy mashqqa o'xshash. Lekin ayni vaqtda mustaqil mashq bo'lib, ilgari o'rganilgan harakatni yaxlit bajarishni nazarda tutadi (masalan, yakkacho'pda gavdani yozib ko'tarish uchun bir oyoqda ko'tarilib, tayanish yordamchi mashq bo'lib xizmat qiladi);

- bo'lingan mashq usuli bu butun harakat texnikasini ayrim qism va bo'laklarga ajratib olish hamda ularning har birini o'zlashtirib olgandan keyin uni qayta yaxlit bajarishdan iboratdir. Mashqni bo'laklarga bunday sun'iy bo'lish asosiy faoliyatni o'rganish sharoitini osonlashtirish maqsadida qilinadi;

- xususiy harakat vazifalarini hal qilish usuli bo'lingan mashq usulining varianti bo'lib, harakat texnikasining muayyan elementlari bo'lgan o'quv vazifalarini tanlash



2-TOM, 7-SON

bilan ifodalanadi (masalan, shug'ullanishni endi boshlovchi sportchilar oyoqni kerib, tayanib sakrashni o'rganib olish uchun yerga qo'nishni, yugurib kelishni, depsinish va so'ng «ko'prik» tushishni birin-ketin o'rganishadi). Mazkur o'rgatish usullari talabalarga mashq aqida axborot olish va o'rganilayotgan harakat texnikasi asoslarini bilib olish imkonini beradi. B undan tashqari, ular harakat tarkibi to'g'risidagi tasavur paydo bo'lishiga, shuningdek, ro'y berishi mumkin bo'lgan xatolarni tuzatishga yordam beradi.

- Uchinchi guruh: standart mashq usuli, bu usul mashg'ulot. Harakat ko'nikm asini mustaqamlash maqsadida harakatni mustaqil bajarish bilan ifodalanadi;

- o'zgaruvchan mashq usuli quyidagi qiyinlashtirilgan sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi: adashtiruvchi signallar (shovqin, begona tovushlar va q.k.lar), atrofdagi sharoitning o'zgarishi (jixozlam ing odatdagidan boshqacha qo'yilishi, yoritishni o'zgartirish va q.k.lar),

- ma'lum topshiriqni bajarish qaqida kutilmagan ko'rsatma berilishi, mashqni charchagan yoki ortiqcha hayajonlanib bajarish;

- o'rgatishning o'yin va musobaqa usuli talabalarning o'zaro raqobat qilishini yoki harakatdan muayyan natijaga erishish uchun mas'uliyat sezishni nazarda tutadi. Mazkur o'rgatish usullari harakat ko'nikmalari barqarorligiga erishish imkoniyatini beradi.

- To'rtinchi guruhi yangi harakatni o'rgatishning to'g'ri taktikasini va o'quv jarayonini tashkil qilishning samarali shaklini tanlab olish im koniyatini berdigan dasturlash usullaridan iboratdir. Mashqni o'rgatish jarayonini algoritm lash dasturlashtirishning ilqor turlaridan biridir. Algoritmik turdagi topshiriqlar o'quv materialini qismlarga bo'lishni va ana shu qism vazifalarni shug'ullanuvchilarga qat'iy aniq tartibda birin-ketin o'rgatishni nazarda tutadi. O'quv vazifalarining birinchi qismi o'rganib bo'lingandan keyingina ikkinchi qismiga o'tish huquqini beradi. Topshiriqlarni tuzishga quyidagi talablar qo'yiladi:

- topshiriqlar yoki o'quv materialining qismlari har bir faoliyat ifodasini aniq ko'rsatishi, ularni tanlashda tasodifga yo'l qo'ymasligi va u kimlarga mo'ljallangan bo'lsa, shularga tushunarli bo'lishi kerak;

- algoritmik tipdagi topshiriqlar bir harakat faoliyati uchun ham, tarkib jihatidan o'xshash harakatlarni takrorlash uchun ham tuzilishi mumkin;

- o'quv vazifalarining hammasi bir-biri bilan bog'liq hamda murakkablashib borishi jihatidan izchil bo'lishi kerak. Topshiriqqa binoan, o'quv materialini qismlarini o'rganish tartibi ular orasidagi aloqadorlikka qarab belgilanadi. Algoritmik turdagi topshiriqning harbir vazifalarini takrorlanishi muayyan maqsadni hal qilishga qaratilgan bo'ladi.



2-TOM, 7-SON

• Hozirda gimnastika sport turiga qiziqish yuqori bo'lishi bilan shug'ullanuvchilarning soni o'tgan yillarga qaraganda yuqori darajaga ko'tarildi chunki. Bu sport turi xotin-qizlarni yaxshi ko'rib shug'ullanadigan sport turidir. Taraqqiy etayotgan organizmni go'zal shakllanishiga gimnastik mashqlar birinchi jismoniy vosita xisoblanadi. Yuqoridagi misollar asosida shug'ullanuvchilarni aniq mashqlarni o'zlashtirib olishlari uchun qulay bo'lgan metodlar saralab olindi va bu sinovdan o'tkazildi. Mashqlarni bo'lib bo'lib bajarish birinchidan, shug'ullanuvchilarni xotirasini mustaxkamlash va u mashqni maromiga yetkazib bajaradi va unga shodlik baxsh etadi. Har bir gimnastik harakatlar insonni salomatligini mustaxkamlashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. Автореф. дисс д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 2013. -47 с.
2. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, остояние и перспективы развития: учеб. пособие для образовательной программы по направлению 49.04.01 - "физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта.-М. : Человек,2014.-200 с.
3. Eshtayev A.K. Karabaeva D.S. Xasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan vatexnologiyani ashiriyoti" T.: 2013 -252 b.
4. Рахматова Д.А.Хореография, как средство повышения специально-двигательной подготовленности гимнасток-художниц. Дисс. на соискание степени магистра педагогики. 2014. -163 с.

