

GIMNASTIK MASHIQLARNI O'RGATISH METODIKASI

Ziyoyev Olim

Denov tadbirkorlik va pedagogika insituti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qtuvchisi

E-mail: ziyoyevolim07@gmail.com

To'xtasinov Rashidbek

Jismoniy madaniyat 1-kurs III-gurux talabasi

Ismoilov Abdumalik

Mirzamatov Ilhomjon

E-mail: Dalda444@gmail.com

ANATATSIYA: Gimnastik mashqlarni o'rgatish metodikasi ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishga qaratilgan. Ushbu maqolada, mashqlarni bosqichma-bosqich o'rgatish usullari, o'quvchilarning yosh va tayyorgarlik darajalariga moslashgan metodlar tahlil qilinadi. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlikni yanada rivojlantirish uchun motivatsiya va psixologik jihatlar ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Gimnastika, metodika, mashqlar, o'rgatish, ta'lim, jismoniy tarbiya

АННОТАЦИЯ: МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НАПРАВЛЕНА НА ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ. В СТАТЬЕ АНАЛИЗИРУЮТСЯ ПОЭТАПНЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА И УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИКОВ. ТАКЖЕ РАССМАТРИВАЮТСЯ ВОПРОСЫ МОТИВАЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Ключевые слова: Гимнастика, методика, упражнения, обучение, образование, физическая подготовка.

Abstract: The methodology of teaching gymnastics exercises aims to enhance educational efficiency. This article analyzes step-by-step training techniques adapted

to students' age and fitness levels. Motivation and psychological aspects for better physical preparedness are also discussed.

Keywords: Gymnastics, methodology, exercises, teaching, education, physical training

Kirish

Gimnastika mashqlami o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti o'quvchining tayyorlik darajasini aniq baholashdir. Bunda o'quvchining potensial imkoniyatlari quyidagi ko'rsatkichlarga binoan baholanadi:

a) harakat tayyorgarligi (o'zlashtirgan harakatlarining hajmi va xarakteri, harakatlarni o'rganishdagi tipik qiyinchiliklar, o'quvchida yangi harakatlarga o'xshash harakat tajribasining mavjudligi);

b) jismoniy tayyorgarligi (yangi harakatni o'rganib olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan xislatlarning kamolot darajasi);

d) psixik xislatlarining (o'quvchilardagi, qat'iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'riqish reaksiyasi va boshqa shaxsiy xislatlarining) qay darajada rivoj topgani. O'quvchining qobiliyatini baholash xarakteri ayni chog'da qanday mashq o'rganilayotganligiga bog'liq. Gimnastika mashqlari esa nihoyatda xilma-xil, shuning uchun yangi harakat o'rganilayotganligi, har bir konkret holda o'quvchining imkoniyatlarini o'zgarib turishi mumkin. Ikkinchi shart: o'rgatish dasturini harakat tuzilishlarini tahlil qilish va o'quvchining individual xususiyatlarini bilish asosida tuzish. O'qitish dasturi algoritmik topshiriq, chiziqli dastur tarzida yoziladi. Gimnastika mashqlarining texnikasi murakkabligi sari gimnastik samaradorligi ham orta boradi

Gimnastik mashqlarni o'rgatish metodikasi jismoniy tarbiya sohasida muhim o'rin tutadi. Bu jarayon o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini, muvozanatini, kuchini va moslashuvchanligini rivojlantirishga yordam beradi.

Gimnastikani o'rgatish uchun asosiy metodik prinsiplar quyidagilar:

1. Boshlang'ich tayyorgarlik: O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va ularga mos keluvchi mashqlarni tanlash.

2. Bosqichma-bosqich o'rgatish: Mashqlarni oddiydan murakkabga, osonlardan qiyinlarga o'tish orqali o'rgatish. Bu o'quvchilarga o'zlarini qulay his qilishlariga yordam beradi.

3. Haqiqiy va ko'rgazmali o'gitlar: Mashqni ko'rsatish va keyin o'quvchilarga amaliyot qildirish.

4. Motivatsiya: O'quvchilarni mashqlar bajarishga undash uchun e'tibor berish. Ularni rag'batlantirish va muvaffaqiyatlarini ta'kidlash.

5. Nazorat va fikr bildirish: O'quvchilarning yutuqlarini kuzatish va mos ravishda fikr bildirish muhimdir. Bu o'quvchilarning o'zlarini yanada yaxshilashlariga yordam beradi.

Gimnastika nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki ijtimoiy va psixologik rivojlanishga ham hissa qo'shadi. O'quvchilar o'zaro hamkorlik qilish, jamoaviylik hissini shakllantirish va sog'lom raqobat muhitini yaratilishida muhim ahamiyatga ega.

Foydalanuvchi adabiyotlar:

1. S. A. Sargisov - "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari". Ushbu kitobda jismoniy tarbiya metodikasi va turli sport turlari, jumladan gimnastika bo'yicha maslahatlar berilgan.

2. V. V. Sokolov - "Gimnastika: Teoriya va metodika". O'quvchilarga gimnastika mashqlari o'rgatish jarayoni, metodik yondashuvlar va rejalar bilan tanishtiradi.

3. A. A. Qodirov - "Jismoniy tarbiya metodikasi". Bu asarda jismoniy tarbiya bo'yicha metodologik asoslar, shuningdek gimnastika mashqlarini o'rgatish uslublari keltirilgan.

4. M. M. Boboev - "O'qituvchi uchun gimnastika metodikasi". Gimnastika mashqlarini o'rgatishda ko'rsatmalarga ega bo'lgan resurs.

5. Oliy ta'lim muassasalari uchun taqdim etilgan metodik qo'llanmalar. Bu qo'llanmalarda tajribali o'qituvchilar tomonidan ishlab chiqilgan amaliy mashqlar va yakuniy baho tizimlari.