

## **JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA KATTA SINIF O'QUVCHILARIGA GIMNASTIKA MASHQLAR TEXNIKASINI O'RGATISH USULLARI**

*Karimov Duysenbay Djiyenbaevitch*

*Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institute Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti*

*Annotatsiya: Ushbu maqola jismoniy tarbiya darslarida yuqori sinf o'quvchilariga gimnastika texnikasini o'rgatishning turli usullarini o'rganishga qaratilgan bo'lib, maqolada gimnastika to'garaklarida bolalarni mashqlarga o'rgatish usullari va ularni mustahkamlash bo'yicha ham fikr yuritilgan.*

*Kalit so'zlar: gimnastika, o'rgatish usullari, mashq, umbaloq oshish, jismoniy yuklama, gimnastika jihozlari.*

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СТАРШИХ СТУДЕНТОВ НА КЛАССАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЯ**

*Каримов Дуйсенбай Джиенбаевич,*

*доцент кафедры теории и методики физического воспитания Нукусского государственного педагогического института им. Ажинияза*

*Аннотация: Речь идет о изучении различных методов обучения приемам гимнастики старшеклассников на уроках физкультуры, а также в статье рассматриваются методы обучения детей упражнениям в гимнастических кружках и их использование.*

*Ключевые слова: гимнастика, методика обучения, упражнения, увеличение бедер, физическая нагрузка, гимнастические снаряды.*

## **METHODS OF TEACHING GYMNASTIC EXERCISE TECHNIQUES TO SENIOR STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

*Karimov Duysenbay Djiyenbaevitch,*

*associate professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education at Nukus State Pedagogical Institute named after Ajiniyoz*

*Annotation: It is related to the study of various methods of teaching gymnastics techniques to high school students in physical education lessons, and the article also discusses the methods of teaching children to exercises in gymnastics clubs and their use.*

*Key words: gymnastics, teaching methods, exercise, increasing hips, physical load, gymnastic equipment.*

Gimnastika - bu kuch, moslashuvchanlik va birlashtirgan dinamik intizom bo'lib, ko'plab jismoniy va ruhiy foyda keltiradi. Uning o'rta maktab jismoniy tarbiya dasturlariga kiritilishi nafaqat umumiy jismoniy tayyorgarlikka yordam beradi, balki intizom, qat'iyat va ishonch kabi muhim hayotiy ko'nikmalarni ham rivojlantiradi. Gimnastika bo'yicha o'qitishning ahamiyatini tushunib, ilg'or ko'nikmalarni rivojlantirish, samarali o'qitish strategiyalarini qo'llash, xavfsizlik masalalariga ustuvor ahamiyat berish, baholash va baholash usullarini qo'llash, o'quvchilarning motivatsiyasi va faolligini oshirish orqali o'qituvchilar gimnastika tajribasini boyitishadi.

Gimnastika: bir vaqtning o'zida hech narsani buzmaslikka harakat qilib, o'zingizni havoda saqlash san'ati. Bu biroz dramatikdir, lekin gimnastika jag'ni tushiradigan tartiblarni yaratish uchun kuch, moslashuvchanlik va chaqqonlikni birlashtirgan ajoyib sport turidir. Bu ko'p asrlar davomida mavjud bo'lib, hatto Olimpiya sahnasini ham bezab turibdi. O'rta maktablarda jismoniy tarbiya darslarida gimnastika texnikasini o'rgatish bir necha sabablarga ko'ra muhimdir. Bu kuch, moslashuvchanlik va muvofiqlashtirishni rivojlantirish orqali umumiy fitnessga yordam beradi. Shuningdek, u O'quvchilarga intizom, qat'iyat va ishonch kabi muhim hayotiy ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, gimnastika kuch, muvozanat va badiiy ifoda elementlarini o'zida mujassam etgan jismoniy tarbiyaga har

tomonlarni yondashuvni taklif etadi [1].

Gimnastika bu shunchaki tanangizni tasavvur qilib bo'lmaydigan tarzda ag'darish va burish emas. Shuningdek, bu juda ko'p jismoniy va ruhiy foyda keltiradigan sport turi. Gimnastika kuch va moslashuvchanlikni shakllantirishdan tortib, muvozanat va muvofiqlashtirishni yaxshilashgacha bo'lgan gimnastika o'quvchilarga har tomonlarni barkamol fitnes asoslarini shakllantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, gimnastikada zarur bo'lgan aqliy intizom va diqqat hayotning boshqa sohalarida konsentratsiya va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini yaxshilaydi.

Gimnastika bu tartibsizlikni bartaraf etishga yordam beradi. O'rta maktab jismoniy tarbiyasiga gimnastika texnikasini kiritish orqali biz o'quvchilarga muvozanatni, nazoratni va umumiy tana muvofiqlashtirishni kuchaytirish imkoniyatini beradi. Gimnastika mashqlarini bajarish bilan birga keladigan kuch va chidamlilik haqida ham unutmaylik. Bu tanangizga turbo quvvat berganga o'xshaydi! Mashg'ulotlarning tayyorgarlik va asosiy qismlariga jihozlarsiz hamda turli jihozlar bilan bajariladigan (gimnastika tayoqchasi, arg'amchi, to'ldirma to'p, tennis va boshqa to'plar bilan) umumrivojlantiruvchi mashqlarni gimnastika devorida, o'rindig'ida, past-baland qo'shpoyada, xodada xotin-qizlarning har tomonlarni rivojlanishini, ularning mushaklarini mustahkamlanishini ta'minlaydigan mashqlarni kiritish lozim. Yuqorida keltirilgan vositalar mashg'ulotni qiziqarli va zavqli tashkil qilishga yordam beradi [2].

O'rta maktab o'quvchilariga gimnastika texnikasini o'rgatishni boshlashdan avval uning asoslarini chuqur anglab olish zarur. Turli gimnastika harakatlarining tegishli nomlarini bilishdan to tanani tekislash va vaznni taqsimlash tamoyillarini tushunishgacha, bu asoslar muvaffaqiyatli o'qitish uchun asos yaratadi. Shunday qilib, gimnastika terminologiyasi olamiga shon'g'iyimiz! Qizib olish mashqlari va cho'zish, gimnastika texnikasini o'rgatishning muhim qismidir. Gimnastikada qo'llaniladigan muayyan mushak guruhlariga mo'ljallangan dinamik qizish mashqlarni o'z ichiga olgan holda, biz o'quvchilarni sportning jismoniy talablariga tayyorlamoqdamiz. Egiluvchanlikni yaxshilash va shikastlanishning oldini olish uchun cho'zishning ahamiyati haqida unutmazlik.

Esingizda bo'lsin, Rim bir kunda qurilgani yo'q, olimpiya gimnastikachilari ham. O'rta maktab o'quvchilariga gimnastikani o'rgatishda murakkab texnikalarni kichikroq, erishish mumkin bo'lgan bosqichlarga bo'lish juda muhimdir. Asoslardan boshlab va asta-sekin har bir ko'nikmaga asoslanib, O'quvchilar o'z qobiliyatlarini rivojlantirishlari va yo'lda ishonchni qozonishlari mumkin. Shunday qilib, keling, uni bir vaqtning o'zida bir burish, burish va qo'lda ushlab turaylik! O'quvchilaringiz asoslarni o'zlashtirgandan so'ng, darajaga ko'tarilish vaqti keldi! Ular kuch-quvvat, moslashuvchanlik va muvofiqlashtirishga ega bo'lganda, ularni yanada ilg'or gimnastika ko'nikmalari bilan sinab ko'rish muhimdir. Texnikalarni tushuntirishda aniq va qisqa tildan foydalaning va savollarga javob berishga doimo ochiq bo'ling. Ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi sinf muhitini yaratish orqali siz o'quvchilarni tavakkal qilish va o'zlarini yangi cho'qqilarga surish uchun qulay his qilishga undaysiz. Bu ta'sirchan harakatlar o'quvchilarni nafaqat qulaylik zonasidan tashqariga chiqaribgina qolmay, balki muvaffaqiyat va g'urur tuyg'usini ham beradi. Shunday ekan, o'quvchilarimiz gimnastika bo'yicha yangi cho'qqilarni zabt etadi [3].

Ko'rgazmali qurollar va ko'rgazmali vositalar gimnastikani o'rgatishda bebaho usuldur. Murakkab texnikalarni kichikroq, boshqariladigan bosqichlarga bo'ling va o'quvchilarga harakatlarni tasavvur qilishga yordam berish uchun diagrammalar yoki videolar kabi ko'rgazmali qo'llanmalardan foydalaning. Bundan tashqari, interfaol mashg'ulotlar va mashqlar orqali amaliy o'rganishni birlashtirish o'quvchilarga material bilan faol shug'ullanish va texnikani yaxshiroq tushunish imkonini beradi. Esingizda bo'lsin, amaliyot mukammal qiladi!

Gimnastikani o'rgatishda xavfsizlik har doim birinchi o'rinda turishi kerak. Noto'g'ri yuzalar yoki noto'g'ri uskunalar kabi potentsial xavflar uchun atrof-muhitni to'liq baholashga vaqt ajrating. Jarohatlarning oldini olish uchun qizib olish mashqlari va cho'zish tartiblari kabi xavfsizlik protokollarini amalga oshiring. Baxtsiz hodisalar xavfini minimallashtirish uchun to'g'ri shakl va texnikaning muhimligini ta'kidlang. Faol va hushyor bo'lish orqali siz o'quvchilaringiz uchun xavfsiz va qiziqarli ta'lim tajribasini ta'minlay olasiz. O'quvchilarning

gimnastika mashg'ulotlariga qiziqishini va faolligini oshirish uchun o'qituvchilar qiziqarli va inklyuziv o'quv muhitini yaratishi mumkin. Ular o'z ichiga interaktiv va qiyin mashg'ulotlarni, masalan, jamoaviy mashqlar yoki ko'nikmalarni rivojlantirish o'yinlarini o'z ichiga olishi mumkin. O'quvchilarga shaxsiy maqsadlarni belgilash va yutuqlarni nishonlash imkoniyatlarini taklif qilish ham motivatsiyani oshirishi mumkin. Bundan tashqari, ko'rgazmali qurollar, ko'rgazmalar va amaliy o'rganishdan foydalanish o'quv jarayonini O'quvchilar uchun yanada qiziqarli qilishiga yordam beradi.

Gimnastika mashg'ulotlarini xavfsiz o'tkazishda jihozlardan to'g'ri foydalanish va nazorat qilish juda muhimdir. Barcha jihozlarning yaxshi ishlashiga ishonch hosil qilish uchun muntazam ravishda tekshiring va texnik xizmat ko'rsating. O'quvchilarni jihozlardan to'g'ri foydalanishni o'rgatish va ulardan foydalanish bo'yicha aniq qoidalar va ko'rsatmalarni o'rnatish. Bundan tashqari, baxtsiz hodisalar yoki noto'g'ri texnikani oldini olish uchun sinf mashg'ulotlari davomida har doim tegishli nazoratni ta'minlang. Esingizda bo'lsin, birinchi navbatda xavfsizlik!

Jismoniy tarbiyada gimnastika texnikasini baholash. O'quvchilarning gimnastika texnikasini baholash adolatli va xolis mezonlarni talab qiladi. Ko'nikma va texnikalarni muayyan tarkibiy qismlarga bo'ling va har bir malaka darajasi uchun aniq mezonlarni belgilang. O'quvchilarning ish faoliyatini xolisona baholash uchun rubrikalar yoki nazorat ro'yxatlaridan foydalanishni o'ylab ko'ring. Aniq ko'rsatmalar berish va baholashda izchil bo'lish orqali O'quvchilar o'zlarining taraqqiyoti va yaxshilanishi kerak bo'lgan sohalarni yaxshiroq tushunishadi.

Fikr-mulohazalar o'quvchilarning gimnastika texnikasini yaxshilashda qimmatli vositadir. Muayyan va konstruktiv fikr-mulohazalarni taqdim eting, kuchli tomonlarni va yaxshilanishi kerak bo'lgan sohalarni ta'kidlang. O'quvchilarni o'z faoliyati haqida fikr yuritishga va o'z oldiga maqsadlar qo'yishga undash. Ularning yutuqlarini nishonlang va qiyinchiliklarni engish bo'yicha ko'rsatmalar bering. O'sish tafakkurini tarbiyalash va qo'llab-quvvatlovchi o'quv muhitini yaratish orqali o'quvchilar doimiy ravishda gimnastika mahoratini oshirishga undaydilar [4].

Gimnastika mashg'ulotlari o'quvchilarni rag'batlantirish va faollashtirish uchun qiziqarli va inklyuziv bo'lishi kerak. O'rganishni qiziqarli qilish uchun darslaringizga o'yinlar, qiyinchiliklar va ijodiy faoliyatni qo'shing. O'quvchilarga hamkorlik qilish va bir-birlarini qo'llab-quvvatlash imkoniyatini yarating, ular bir-biriga tegishlilik va jamoada ishlash hissini rivojlantiring. Ijobiy va mehmondo'st muhit yaratib, o'quvchilar ishtirok etishdan xursand bo'lishadi va bor kuchlarini sarflaydilar.

Jamoa asosidagi mashg'ulotlar va qiyinchiliklar gimnastika mashg'ulotlariga motivatsiya va faollikni oshirishi mumkin. O'quvchilarni guruhlarga ajrating va ularga erishish uchun jamoa maqsadlari yoki vazifalarini belgilang. Bu nafaqat do'stona raqobat elementini qo'shadi, balki jamoaviy ish va hamkorlikni rivojlantiradi. O'quvchilarni jamoadoshlarini qo'llab-quvvatlash va qo'llab-quvvatlashga undash, do'stlik tuyg'usini tarbiyalash, ozgina sog'lom raqobat o'quvchilarni gimnastikaga bo'lgan ishtiyoqini va hayajonini saqlab qolishda uzoq yo'l bo'lishi mumkin. Jismoniy tarbiya darslarida o'rta maktab o'quvchilariga texnika bir qator imtiyozlarni taqdim etadigan qimmatli ishdir. Ushbu maqolada muhokama qilingan usullarni qo'llash orqali o'qituvchilar jismoniy tayyorgarlikka yordam beradigan, muhim ko'nikmalarni rivojlantiradigan va gimnastikani umrbod qadrlashni rag'batlantiradigan ijobiy va qiziqarli o'quv muhitini yaratishi mumkin.

Turli xil darslardan tashqari keksa yoshdagi kishilar uchun gigiyenik gimnastika (ertalab, kunduzi, kechqurun), ishlaydiganlar uchun esa ishlab chiqarish gimnastikasi tavsiya qilinadi. Mashg'ulotlar o'rta yoshdagi kishilar uchun 60-90 daqiqa; katta yoshdagilar uchun 45-60 daqiqa; keksa yoshdagilar uchun 30-45 daqiqa davom etadi. Navbatdagi mashg'ulotni shug'ullanuvchilardan o'zini qanday his qilayotganlarini so'rashdan va yurak-tomir urishini hisoblashdan boshlash lozim (bu har bir mashg'ulot oxirida tekshiriladi).

O'quvchilar o'z texnikasini takomillashtirib, kuch-quvvat va ishonchga ega bo'lgach, ular nafaqat jismoniy qobiliyatlarini oshiribgina qolmay, balki gimnaziyadan tashqari ham ularga xizmat qiladigan qimmatli hayotiy ko'nikmalarni rivojlantiradilar. Tegishli ko'rsatmalar va xavfsizlik va O'quvchilar motivatsiyasiga sodiqlik bilan o'rta maktab jismoniy tarbiya

dasturlari gimnastikani samarali o'rgatishi va o'quvchilarga ushbu jozibali sport turida yangi marralarni zabt etish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. В. М Смолевский. Гимнастика и методика преподавания / Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
2. А. Ефременко. Гимнастика. Т., УзДЖТИ, 1980.
3. И.А Гуревич. Упражнения для моделирования круговой тренировки / Минск: Полымя, – 212 с. 1990.
4. I.G Azimov., SH. Sobitov Sport fiziologiyasi / Darslik. Toshkent 1993 y.
5. В.В Воропаев Краткий курс гимнастики: учебное пособие для вузов / В. В. Воропаев, С. А. Пушкин, П. А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. – 70 с.