GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA O'YIN METODLARIDAN FOYDALANISH ORQALI JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

Mamatqodirov Ziynatulloh Nodirbek o'g'li
Qo'qon universiteti Andijon filiali
+998932535002
mamatqodirovziynatulloh@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur tezisda gimnastika mashg'ulotlarida o'yin metodlaridan foydalanish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy-metodik jihatlari yoritilgan. O'yin metodlarining shug'ullanuvchilar jismoniy faolligini oshirish, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish hamda kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishdagi imkoniyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, o'yin topshiriqlarini tanlashda mashg'ulot maqsadi, shug'ullanuvchilarning individual imkoniyatlari, jismoniy yuklama va xavfsizlik talablarini hisobga olish zarurligi asoslangan. Gimnastika mashg'ulotlarida o'yin metodlarini maqsadli va izchil qo'llashning metodik ahamiyati yuzasidan xulosalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar; gimnastika, o'yin metodlari, jismoniy sifatlar, jismoniy tayyorgarlik, harakat koordinatsiyasi, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik, jismoniy faollik, mashg'ulot metodikasi.

KIRISH

Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida insonning harakat imkoniyatlarini kengaytirish, jismoniy sifatlarini takomillashtirish va murakkab harakat faoliyatini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladigan muhim vositalardan biridir. Gimnastika mashg'ulotlarining samaradorligi nafaqat bajariladigan mashqlarning mazmuni va hajmiga, balki ularni tashkil etish usullari, shug'ullanuvchilarning faolligi hamda mashg'ulot jarayoniga bo'lgan munosabatiga ham bog'liq.

An'anaviy mashg'ulotlarda mashqlarni takroriy bajarish orqali muayyan harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi. Biroq bir xil mashqlarning uzoq vaqt davomida takrorlanishi ayrim hollarda shug'ullanuvchilarning qiziqishi va tashabbuskorligi pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, o'yin metodlaridan foydalanish mashg'ulot jarayonini mazmunan boyitish, harakat faolligini oshirish va jismoniy sifatlarni o'zaro bog'liq holda rivojlantirish imkonini beradigan metodik yondashuv sifatida ahamiyat kasb etadi.

O'yin metodining asosiy xususiyati shundaki, unda jismoniy mashqlar muayyan maqsad, qoida, vazifa va harakatli vaziyatlar bilan uyg'unlashtiriladi. Natijada shug'ullanuvchi faqat mashqni bajaruvchi sifatida emas, balki vaziyatni baholovchi, qaror qabul qiluvchi va o'z harakatlarini boshqaruvchi faol ishtirokchi sifatida namoyon bo'ladi. Bu esa gimnastika mashg'ulotlarida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish uchun ham metodik imkoniyat yaratadi [1].

Mazkur tezisning maqsadi gimnastika mashg'ulotlarida o'yin metodlaridan foydalanishning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyatini nazariy-metodik jihatdan asoslash hamda ularni mashg'ulot jarayoniga maqsadli tatbiq etish yo'llarini yoritishdan iborat.

ASOSIY QISM

Mualliflik huquqi egasi tomonidan ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Gimnastika mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish muayyan metodik qonuniyatlarga asoslanishi lozim [2]. Chunki kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik bir-biridan ajralgan holda namoyon bo'lmaydi. Gimnastik harakatlarni bajarish jarayonida ushbu sifatlar o'zaro uyg'unlashib, harakatning aniqligi, barqarorligi va samaradorligini belgilaydi. Shu sababli mashg'ulotlarni tashkil etishda faqat alohida jismoniy sifatni rivojlantirishga emas, balki ularning o'zaro ta'sirini hisobga olishga ham e'tibor qaratish zarur.

O'yin metodlarining metodik imkoniyati aynan shu jihatda namoyon bo'ladi. O'yin topshiriqlari shug'ullanuvchidan qisqa vaqt ichida harakatni bajarish, o'zgaruvchan vaziyatga moslashish, muvozanatni saqlash va belgilangan qoidalarga rioya qilishni talab etadi. Masalan, belgilangan nuqtalar bo'ylab tezkor harakatlanish, turli to'siqlardan belgilangan tartibda o'tish, muvozanatni saqlagan holda topshiriqni bajarish yoki estafeta shaklidagi gimnastik mashqlardan foydalanish bir vaqtning o'zida bir nechta jismoniy sifatni ishga solishi mumkin. Bunda o'yin topshirig'ining samaradorligi uning qanchalik qiziqarli ekanligi bilangina emas, balki rivojlantirilishi ko'zlangan jismoniy sifatga mos tuzilganligi bilan ham belgilanadi.

O'yin metodlarini qo'llashda, avvalo, mashg'ulotning maqsadi aniq belgilanishi kerak. Agar asosiy vazifa tezkorlikni rivojlantirish bo'lsa, qisqa masofada tez harakatlanish, signal asosida yo'nalishni o'zgartirish va harakat reaksiyasini talab qiluvchi topshiriqlardan foydalanish maqsadga muvofiq [3]. Chaqqonlikni rivojlantirishda esa harakat yo'nalishini tez o'zgartirish, turli harakatlarni ketma-ket bajarish va muvozanatni qayta tiklashga qaratilgan o'yin topshiriqlari muhim o'rin tutadi. Kuch sifatini rivojlantirish uchun o'z tana vaznidan foydalanishga asoslangan xavfsiz mashqlar, egiluvchanlikni takomillashtirish uchun esa yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos harakatli topshiriqlar tanlanishi lozim.

Chidamlilikni rivojlantirishda o'yin faoliyatining davomiyligi, takrorlanish soni va dam olish oralig'i alohida ahamiyatga ega. O'yin jarayonining haddan tashqari cho'zilishi yoki topshiriqlarning murakkabligi shug'ullanuvchining charchashiga, buning natijasida harakat texnikasining buzilishiga olib kelishi mumkin. Shu bois yuklamani belgilashda mashqlarning mazmuni bilan bir qatorda shug'ullanuvchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlarini hisobga olish talab etiladi [4].

O'yin metodlarining yana bir muhim jihati - shug'ullanuvchining mashg'ulotdagi faol ishtirokini ta'minlashidir. O'yin vaziyatida maqsadga erishish, natijani yaxshilash va jamoaviy vazifani bajarishga intilish mashqlarni ongli ravishda bajarishga yordam beradi [5]. Biroq musobaqalashuv elementlarini haddan tashqari kuchaytirish barcha ishtirokchilarning imkoniyatlarini bir xil baholashga olib kelmasligi kerak. Aksincha, o'yin topshiriqlari har bir shug'ullanuvchining individual rivojlanishi, harakatni to'g'ri bajarishi va o'z natijasini yaxshilashiga yo'naltirilishi maqsadga muvofiq.

Metodik nuqtayi nazardan, o'yin metodlarini gimnastika mashg'ulotlariga joriy etishda quyidagi ketma-ketlikka amal qilish mumkin:

1. Maqsadni belgilash. Mashg'ulotda rivojlantiriladigan jismoniy sifat va shakllantiriladigan harakat ko'nikmasini aniqlash.
2. O'yin topshirig'ini tanlash. Mashq mazmunini belgilangan maqsadga, shug'ullanuvchilarning yoshiga va tayyorgarlik darajasiga moslashtirish.
3. Yuklamani me'yorlash. Mashqlar davomiyligi, takrorlanish soni, jadalligi va dam olish oralig'ini belgilash.
4. Harakat texnikasini nazorat qilish. O'yin jarayonida mashqlarni to'g'ri bajarish, xavfsizlik qoidalariga rioya etish va noto'g'ri harakatlarning oldini olish.

Mualliflik huquqi egasi tomonidan ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

5. Natijani baholash. Shug'ullanuvchilarning harakat sifati, topshiriqni bajarish aniqligi, faolligi va jismoniy tayyorgarligidagi o'zgarishlarni kuzatish.

Mazkur ketma-ketlik o'yin metodlarini mashg'ulotga shunchaki qo'shimcha faoliyat sifatida emas, balki aniq pedagogik vazifani bajaruvchi metodik vosita sifatida qo'llash imkonini beradi. Bunda o'yin mashqlari gimnastikaning asosiy texnik elementlarini o'rgatish va mustahkamlash bilan uyg'unlashtirilishi zarur. Ayniqsa, murakkab akrobatik elementlar yoki jihozlarda bajariladigan mashqlarni o'yin shakliga keltirishda xavfsizlik talablariga qat'iy rioya qilish lozim.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, o'yin metodlaridan foydalanishning o'zi jismoniy sifatlarning yuqori darajada rivojlanishini kafolatlamaydi. Kutilgan samaraga erishish mashqlar mazmunining maqsadga muvofiqligi, yuklamaning to'g'ri taqsimlanishi, muntazamlik va pedagogik nazorat bilan belgilanadi. Demak, o'yin metodining afzalligi gimnastika mashqlarini shunchaki qiziqarli tashkil etishda emas, balki harakat faolligi, motivatsiya va jismoniy tayyorgarlik vazifalarini yagona jarayonda birlashtirishidadir.

XULOSA

Gimnastika mashg'ulotlarida o'yin metodlaridan foydalanish jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonini maqsadli tashkil etishning metodik jihatdan muhim yo'nalishlaridan biridir. O'yin topshiriqlarining harakatli vaziyatlar, aniq qoidalar va muayyan natijaga erishish bilan bog'liqligi shug'ullanuvchilarning mashg'ulotdagi faolligini oshirish, harakatlarni boshqarish ko'nikmalarini takomillashtirish va turli jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish uchun sharoit yaratadi.

Tahlildan kelib chiqib, o'yin metodlarini tanlashda mashg'ulotning maqsadi, shug'ullanuvchilarning individual imkoniyatlari, yuklama xususiyatlari va harakat xavfsizligi o'zaro bog'liq holda hisobga olinishi lozim. Bunda kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan topshiriqlar o'z mazmuniga ko'ra farqlanishi, biroq gimnastikaning texnik vazifalari bilan uzviy bog'lanishi kerak.

Shunday qilib, o'yin metodlarini ilmiy-metodik asosda qo'llash gimnastika mashg'ulotlarining mazmunini boyitish bilan birga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayonning samaradorligini oshirish imkonini beradi. Ushbu yondashuvning amaliy samaradorligini yanada aniq baholash uchun kelgusida o'yin metodlari asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar natijalarini an'anaviy mashg'ulotlar ko'rsatkichlari bilan taqqoslashga qaratilgan pedagogik tadqiqotlar o'tkazish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., To'ychiyev Z.O'. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. - Toshkent: Barkamol fayz media, 2017. - 500 b.
2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I jild. - Toshkent: 2015. - 296 b.
3. Mahkamdjanov K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. - Toshkent: Toshkent nashriyoti, 2008. - 184 b.
4. Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. - Buxoro, 2020. - 211 b.
5. Mamatqodirov Ziynatulloh Nodirbek o'g'li. (2026). Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshirishda gimnastika mashg'ulotlarining samaradorligi. ADPI Ilmiy xabarnomasi. https://eduservis.uz/article/124922001

Mualliflik huquqi egasi tomonidan ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.