

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ
Жимоний тарбия назарияси ва методикаси кафедраси
Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси фанидан

«Гимнастика машқларини ўргатиш»
мавзусида ёзган

КУРС ИШИ

Тайёрлади II курс талабаси

Ш. Қобулов

Қабул қилди

И. Даминов

ТЕРМИЗ

РЕЖА

Кириш

1. Ўргатиш методлари
2. Машқ ўргатишнинг усуллари
3. Гимнастика машқларини ўргатишда кетма –кетлилик.
4. Гимнастиканинг асосий воситалари

Фойдаланилган адабиётлар

КИРИШ

Мамлакатимизда жисмоний тарбия восита ва методларининг ягона системаси яратилган. Мазкур воситаларнинг энг оммавийларида «бири бўлган гимнастика бу системада ҳақли равишда муҳим ўрин тутди. Гимнастика машғулоти мамлакатимизда кўйган энг муҳим вазифалардан бири — «ёш авлодни баркамол, соғлом қилиб тарбиялашни, уларда жисмоний ва маънавий кучларни гармоник тарзда ривожлантиришни таъминлаш» вазифасини ҳал қилишга ёрдам беради.

Ахлоқий, иродавий ва эстетик хислатларни тарбиялаш. Куп асрлик тажриба ва жисмоний тарбия соҳасидаги замонавий фан ютуқлари асосида яратилган.

Айниқса болалар ва ўсмирларни жисмоний шакллантиришда гимнастиканинг аҳамияти катта. Гимнастиканинг хилма-хил восита ва методлари ёрдамида бошланғич жисмоний тарбия вазифалари муваффақиятлироқ ҳал қилинади, болалар ва ўсмирларда жисмоний ҳамда ҳаракат қобилиятларини ривожлантириш учун асос яратилади, уларнинг функционал ва кўникиш имкониятлари анча кенгайди.

Гимнастиканинг жуда катта гигиена-соғломлаштириш аҳамияти бор. Қадимги дунёнинг атоқли мутафаккирларидан бири Плутарх гимнастиканинг соғломлаштириш аҳамиятига баҳо бериб: «Гимнастика медицинанинг шифобахш қисмидир» –деган эди. Жаҳон фанининг атоқли арбоблари бўлган рус олимлари И. М.Сеченов, И. П. Павлов, И. Н. Мечников, П. Ф. Лесгафт, Б. В. Гориневскийлар жисмоний машқларга, жумладан, гимнастика машқларига катта аҳамият бериб, бу машқларни

ҳаётий фаолият ва ишчанлик қобилиятини оширишнинг, шунингдек соғломлашиш ва актив дам олишнинг энг яхши воситаси деб билган эдилар.

Гимнастика билан ҳамма – болалар, катталар, кексалар, ёшлар, яхши тайёргарлик кўрганлар энди бошловчилар, соғлом кишилар ва, ҳатто нотоб кишилар –шуғулланишлари мумкин. Гимнастика билан мактабгача ёшдаги болалар муассасаларида, мактабларда, ўрта ва олий ўқув юртларида, кўнгилли спорт жамиятларида, ишлаб чиқариш коллективлари ва даволаш пансионатларида, дам олиш уйлари ва санаторийларида шуғулланишади.

Гимнастика инсонни эстетик тарбиялашнинг самарали воситаси ҳисобланади. Гимнастика машқларини ижро этиш техникасининг гимнастикага хос услуб талаб қиладиган даражада мукаммал бўлиши учун ҳаракатлар раvon ва ифодали бўлиши, ижрочининг ҳаракатлари ўзига ярашадиган, нафис бўлиши керак. Гимнастика билан шуғулланиш натижасида келишган қадди-қоматга эга бўлинади, гавда тузилишидаги нуқсонлар тузалади, гавданинг айрим буғинлари тараққиётида ҳам, умуман гавда тараққиётида ҳам жуда яхши мутаносибликка эришилади.

Гимнастиканинг педагогик аҳамияти ҳам жуда катта. Гимнастика билан шуғулланувчилар коммунистик ғоявийликка ва онглилик руҳида, активлик ва меҳнатга ижодий муносабатда бўлиш руҳида тарбия топадилар. Машғулотларнинг қатъий бир тартибда бўлиши, таълим бериш жараёнини шуғулланувчиларнинг максимал активлигида ташкил этиш – буларнинг ҳаммаси-уларни интизомли қиладиган, жисмоний тарбия жараёнига эътибор билан қарашга одатлантиради.

ЎРГАТИШ МЕТОДЛАРИ

Ўргатиш методлари деганда қуйилган вазифаларни ҳал қилиш учун

керакли муайян йулар танлашни тушуниш керак хилма-хил ургатиш методларини куйидаги группаларга булиш мумкин:

Биринчи группа ўргатиш методларига куйидагилар киради: —огзаки метод универсал методлардан бири булиб, уцувчи-лар билан муносабатда булиш жараёнида ургатишни идора қи-лиш имконини» беради. Бунда гимнастика терминологиясидан фойдаланиш алоҳида аҳамиятга эга бўлади, чунки шу терминология ёрдамида ўқитувчининг ўқувчиларга нутқ орқали таъсир этиши аниқ ва қисқа бўлишига эришиш мумкин;

—ҳаракат техникаси тўғрисидаги маълумотни билдириш методи намоиш қилувчи томонидан машқларни ижро этиш йўли билан кўргазмали қуроллар кўрсатиш, товушли ва нурли ориентирлар, тактил сигналлар бериш, ҳаракатнинг айрим параметрлари ҳақида миқдорий ахборот бериш ва ўқувчи томонидан ҳаракат техникаси элементларини бажариш йўли билан намоён қилинади.

Мазкур ўргатиш методлари асосан машқ техникаси асослари тўғрисидаги тасаввурни ҳосил қилиш ва аниқлашга қаратилган бўлиб, бутун ўргатиш¹ даври мобайнида қўлланилиши мумкин.

Иккинчи группа ўргатиш методларига куйидагилар кўради: яхлит машқ методи, у ўрганилаётган ҳаракатни бир бутун тарзда бажаришни назарда тутди. Бунда ижро этиш шароитини енгиллаштириш ёрдам кўрсатиш ва страховка қилишнинг қўшимча воситаларини қўлланиш, снаряд баландлигини камайтириш, ҳаркатни тренажёрда бажариш, дастлабки ёки пировард ҳолатни соддалаштириш (масалан, паст турникда гавда ёзиб кўтарилишни тренер ёрдамида бажариш) ҳисобига бўлиши мумкин;

— ёрдамчи машқ ўтар методи (яхлит машқ методининг вариантларидан бири), у структура жиҳатидан асосий машққа ўхшаш, лекин айна вақтда мустақил машқ бўлган илгари ўрганилган ҳаракатни яхлит бажаришни назарда тутди (масалан, турникда гавдани ёзиб кўтарилиш учун бир оёқда кўтарилиб таяниш ёрдамчи машқ бўлиб хизмат қилади); бўлинган машқ

методи бу бутун ҳаракат техникасини айрим қисм ва элементларга ажратиб олиш ва уларнинг ҳар бирини ўзлаштириб олгандан кейин уни қайта яхлит бажаришдан иборатдир. Машқни қисмларга бундай сунъий булиш асосий ҳаракат фаолиятини ўрганиш шароитини осонлаштириш мақсадида қилинади;

–хусусий ҳаракат вазифаларини ҳал қилиш методи билинган машқ методининг варианты бўлиб, ҳаракат техникасининг муайян элементлари бўлган ўқув вазифалари сериясини танлаш билан характерланади (масалан, энди бошловчи спортчилар оёқни кериб таяниб сакрашни ўрганиб олиш учун ерга тушишни, югуриб келишни, депсиниш ва ундан кўприк тушишни бирин-кетин ўрганадидар).

Мазкур ўргатиш методлари ўқувчиларга машқ ҳақида ахборот олиш ва ўрганилаётган ҳаракат техникаси асосларини билиб олиш имконини беради. Бундан ташқари, улар ҳаракат структураси тўғрисидаги тасаввур аниқлашуви ва конкретлашувига, шунингдек рун бериши мумкин бўлган хатоларни тузатишга ёрдам беради.

Учинчи группа ўргатиш методларига қуйидагилар киради:

– стандарт машқ методи бу метод тренировка машғулотини шароитида ҳаракат кўникмасини мустаҳкамлаш мақсадида ҳаракатни мустақил бажариш билан характерланади;

– ўзгарувчан машқ методи, у қуйидаги кийинлаштирилган 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 қўтилмаган кўрсатма берилиши, машқнинг комбинациядаги жойи ўзгариб қолиш машқни чарчаган ёки ортиқча хаяжонланиб туриб бажариш;

– ўргатишнинг ўйин ва мусобақа методи ўқувчиларнинг ўзаро рақобат қилишини ёки ҳаракатдан муайян натижага эришиш учун масъулият сезишни назарда тутди.

Мазкур ўргатиш методлари ҳаракат кўникмалари барқарорлигига эришиш имкониятини беради.

Тўртинчи группа ўргатиш методлари янги ҳаракатни ўргатишнинг тўғри тактикаси ва ўқув жараёнини ташкил қилишнинг самарали формасини танлаб олиш имкониятини берадиган программалаш методларидан иборатдир. Машқни ўргатиш жараёнини алгоритмлаш программалаштиришнинг 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 тутди. Ўқув вазифаларининг биринчи серияси ўрганиб бўлингандан кейингина иккинчи серияга ўтиш ҳуқуқи берилади. Топшириқларни тузишга қуйидаги талаблар қўйилади:

1) топшириқлар ёки ўқув материалнинг: қисмлари ҳар бир фаолият характерини аниқ кўрсатиши, уларни танлашда тасодифга йўл қўймаслиги ва қисмларга мўлжалланган бўлса, шуларга тушунарли бўлиши керак;

2) алгоритмик типдаги топшириқлар битта ҳаракат фаолияти учун дам, структура жиҳатидан ухшаш ҳаракатлар серияси учун дам тузилиши мумкин;

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

Топшириқда биноан ўқув материални 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 б и р и н ч и с е р и я с и д а бўлиши керак.

Ўрганиладиган ҳаракат фаолияти бошланиши ва тугалланишдаги дастлабки ва пировард ҳолатларни ўзлаштиришга мўлжалланган

машқларни эса ўқув вазифаларининг иккинчи серия-си ўз ичига олиши керак.

Ўқув вазифаларининг биринчи ва иккинчи серияси бир вақтда ёки бонща-бошда вақтда ўзлаштирилиши мумкин.

Ўқув вазифаларининг 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.

Туртинчи серияга бажаришни айрим параметрларга фазо, вақт, мускулларнинг зўр бериш даражасига қараб баҳолаш билан боғлиқ бўлган ўқув вазифалари киради. Дифференциациялаш миқдори ва аниқлик даражаси ўрганиладиган машқнинг мураккаблигига боғлиқ.

Ўқув вазифаларининг бешинчи серияси ёрдамчи машқларни ўз ичига олади,

Ўқув вазифаларининг мана шу сериялари бажарилгандан кейин, ҳаракат осонлаштирилган шароитда (тренажёрда, ўқитувчи ёрдамида техника воситаларидан фойдаланиб на хоказо) яхлит ўрганилади.

Ҳар бир ўқув вазифасини урганаётганда топшириқлар канчалик тўғри бажарилаётганини назорат қилиш ортади ўқув жараёнини актив бошқариш имконияти яратилади.

Яхлит ўргатиш методини қўлланишнинг иложи бўлмаганда ёки самараси кам бўлганда алгоритмик типдаги топшириқдан фойдаланиш керак. Бу типдаги топшириқдан, одатда техник жидатдан мураккаб машқларни ўрганишда фойдаланилади.

МАШҚ ЎРГАТИШНИНГ УСУЛЛАРИ

Гимнастика машқларини ўргатишнинг методик усуллари ниҳоятда

хилма-хил. Қуйидагилар энг самарали ва ўргатиш тажрибасида кўп фойдаланиладиган усуллар даторига киради. Ниҳоят, гимнастика – ақлий таълим билан жисмоний тарбия бирлигининг ёрқин намунасидир. Гимнастикада қўлланиладиган методлар шуғулланувчиларнинг интеллектуал фаолияти активлигини рағбатлантириш имконини беради, марказий нерв системасининг мойиллигини, унинг мускул фаолиятининг турли ҳолатларига мослаша олиш қобилиятини шакллантиришга ёрдам беради. П.Ф. Лесгафт гимнастиканинг мактабдаги аҳамиятини баҳолаб, бундай деб ёзган эди: «Ақлий ва жисмоний таълим узаро шунчалик чамбарчас боғланиб кетадики, натижада улар мактабнинг ажралмас вазифасини ташкил этади; чунки ҳар қандай бир ёқлама ривожланиш таълим беришдаги уйғунликни бузади, албатта ва баркамол инсон бўлиб шаклланиш учун шароит яратиб бермайди».

Ниҳоят, гимнастика – ақлий таълим билан жисмоний тарбия бирлигининг ёрқин намунасидир. Гимнастикада қўлланиладиган методлар шуғулланувчиларнинг интеллектуал фаолияти активлигини рағбатлантириш имконини беради, марказий нерв системасининг мойиллигини, унинг мускул фаолиятининг турли ҳолатларига мослаша олиш қобилиятини шакллантиришга ёрдам беради. П.Ф. Лесгафт гимнастиканинг мактабдаги аҳамиятини баҳолаб, бундай деб ёзган эди: «Ақлий ва жисмоний таълим узаро шунчалик чамбарчас боғланиб кетадики, натижада улар мактабнинг ажралмас вазифасини ташкил этади; чунки ҳар қандай бир ёқлама ривожланиш таълим беришдаги уйғунликни бузади, албатта ва баркамол инсон бўлиб шаклланиш учун шароит яратиб бермайди».

Ҳаракат техникаси ҳақидаги тасаввурни ҳосил қиладиган ва аниқлайдиган усуллар

а) ўқитувчининг ўқувчилар билан нутқ муносабатда бўлишини сўзлаб бериш, суҳбатлашиш, тушунтириш, муҳокама қилиш ва бошқа формалари ҳар бир сўз аниқ ва образли, иборалар эса қисқа ва тушунарли бўлган вақтдагина анча самарали ва таъсирли чиқади; шундай ҳолда ўқитувчи бевосита янги машқ ўрганиш олдида тайёргарлик ишини муваффақият билан ўтказиши ҳамда ургатиш жараёнини бошқара олиши мумкин;

б) кўргазмали қуроллар (контурограммалар, жадваллар, кино-кольцовкалар, одам гавдасишг ясси симдан ясалган ва бошқа моделлари, мультипликацион расмлар ва ҳакозолар) кўрсатиш, намоиш қилувчи киши машқни бажариб кўрсатиши, турли ориентирлардан фойдаланиш (қуйроқда қаранг) лозим;

в) машқ техникаси элементларини график тасвир кўринишида моделлаштириш кетма-кет ҳаракатларни спортчи гавдаси моделида қайта тасвирлаб кўрсатиш, ҳаракат техникасини оғзаки ёки ёзма тасвирлаб бериш, техника воситалари ёрдамида ҳаракатнинг айрим параметрларини қайта тасвирлаб кўрсатиш— бу ўқувчи фаолиятини активлаштиради ва ўргатишнинг асосий вазифаси бўлган ҳаракат куникмаси шаклланишини ҳал қилишга ёрдам беради.

Кўмаклашиш ва страховка усуллари. Ўқитувчининг ўқувчига кўмаклашишининг хилма-хил усуллари бор. Масалан, машқ ижроси пайтида нима қилишни айтиб туриш, ҳаракат вазифасининг натижаси ёки бажариш усули дадида олдиндан йўл-йўриқ кўрсатиш ва ҳоказолар.

Кўмаклашиш ва страховка усулларининг махсус бир группаси ўқитувчи билан ўқувчининг биргаликдаги фаолияти вазияти билан боғлиқ. Масалан, ўқувчи ҳаракат вазифаларини амалда бажаришга киришар экан унга ҳатони тузатиш, техника деталларини аниқлаш ёки ҳавфсизликни таъминлаш учун жисмоний кўмак зарур бўлади. Шу мақсадда ўқитувчи алоҳида бир туриш ҳолатини қайд этишда, ҳаракатлар кетма-кетлигини бафуржа такрорлашда, машқни яхлит тақлид қилиб чиқишда ўқувчига ёрдам беради. Бунда. ўқитувчи ўқувчининг ҳаракатини секинлатиб, сунъий

қаршилиқ ҳосил қилинади, страховкани таъминлаб туради.

Ўргатиш вақтида бу усулларни қўлланиш самарадорлиги кўп жиҳатдан ўқитувчининг қобилиятига боғлиқ бўлиб, у айти шу пайтда зарур бўлган энг яхши усулни, ўқувчининг қайси томонидан туришни ва биргаликдаги фаолияти усулини танлай билиши керак. Шунинг учун ўқитувчи узининг амалий фаолияти давомида ҳамма усулларни махсус ўрганиб ва такомиллаштириб бориши керак.

Қўшимча ориентирлар қўлланиш аввало янги гимнастик машқларни ўзлаштиришни осонлаштиради. Бундай ориентирлар ҳаракат параметрлари ҳақидаги тасаввурни аниқлаштириб беради, ҳаракат фаолиятини тўғри бажаришга, бажарилган ҳаракат натижаларини аниқ баҳолашга ёрдам беради.

Кўринадиган ориентирлар сифатида одатда қуйидагилардан фойдаланилади: снарядларнинг айрим қисмлари, ўқувчи гавдасининг айрим қисмлари, табиий ориентирлар (машқ бажарилаётган жой яҳинидаги буюмлар), қўшимча буюмлар (туплар, таёқчалар, арғамчи ва хоказолар), шунингдек махсус чизилган (масштабли ва оддий) белгилар.

Акробатика йулкасидаги белгиларга мувофиқ акробатика машқларини бажариш юзасидан ёки снаряддан сакрагандан кейин муайян чегарада ерга аниқ тушиш юзасидан ўқувчига берилган топшириқ бунга мисол бўла олади.

Айрим товуш сигналлари (қарсак ҳуштак ва хоказолар) ҳаракатга жўр бўлиб туриши ёки суръат ва ритмни белгилаб туриши мумкин. Бунда и сигналлар ўқитувчи ёки ўргатишнинг техник воситалари орқали бериб турилади. Товушли ориентирлар давом этиш вақти ва кучининг ўзгариб туриши билан кўринадиган ориентирлардан фарқ қилади. Бу улардан фойдаланиш имкониятини кенгайтиради, эътиборни ҳаракатларнинг сигналлар алмашилишига мувофиқ бажаришга жалб қилиш имконини беради.

Тактил сигналларни машқ бажараётганда ўқувчининг кўриб туриб ориентир олиши мумкин бўлган ҳолларда қўлланса бўлади. Ўқувчи ўзи

нимагадир (снарядга, ориентирга) суяниб машқ бажараётганини ҳис этиши, унга ҳаракатни фаолият натижаси билан таққослаб кўриши ва ҳаракатга тузатиш киритишига ҳамда машқ ўрганишни давом эттиришнинг оқилона усуллари танлашига ёрдам беради. Ўқитувчининг сунъий тактил сигналлар ҳосил қилиши ўқувчи гавдасининг айрим, қисмларига қўл тегизиб қўйиши) ҳам ўқувчига ҳаракатнинг тўғри моментларини «айтиб» туради. Бу усулнинг самарадорлиги ўқитувчи профессионал маҳоратининг тараққиёт даражасига боғлиқ.

Янги гимнастика машқларини ўрганиш жараёнида ҳар хил қўшимча ориентирларни бирга қўшиб қўлланиш— ўргатиш методикасининг талабларидан биридир.

Ўргатишнинг техник воситаларидан фойдаланиш машқ бажарилиши натижасининг сифатига баҳо беришдан танқари аниқ миқдорий маълумот олиш, бўлажак ҳаракатлар программасига тузатиш киритиш, шунингдек ҳаракатни бажариш мобайнида хатоларни тузатиб бориш имконини беради. Қуйидагилар техник воситаларга киради: энг оддий ўлчов асбоблари (секундомерлар, сантиметрли ленталар, угломерлар ва хоказолар); қайд қилиш ва ёзув аппаратлари (видеомагнитофонлар, диктофонлар, кинокамералар, фотокамералар, динамографлар ва хоказолар; программа ва назорат-ахборот аппаратлари.

ҳаракат ритмининг (айрим ҳаракатларнинг) муайян вақт ичидаги кетма-кетлиги ёруғлик ва товуш программаларини идрок этиш ҳамда такрорлаш гимнастика машқларини ўргатишда техник воситадардан фойдаланишга мисол бўла олади: бундан эса машқ ўргатиш бошланишида машқ ҳақидда тасаввур ҳосил қилиш учун ҳам, машқни бажариш жараёнида ҳаракат натижалари ҳақида шошилиш ахборот олиш учун ҳам фойдаланилади, бу ҳол ўргатиш жараёнини бошқаришни осонлаштиради.

ГИМНАСТИКА МАШҚЛАРИНИ ЎРГАТИШДА КЕТМА-КЕТЛИЛИК

Гимнастика машқини ўргатиш жараёни ўқитувчи мактаблардаги тарбиячининг изчил фаолиятдан иборат бўлиб, бу фаолият ўргатмоқ ҳар бир босқичидаги вазифалар характери ва ўрганиш шароити билан белгиланади.

1. Ўргатишнинг бошида ўқитувчи ўқувчининг янги машқлар ўзлаштиришга қанчалик тайёр эканини аниқлаб олиши керак. Бунинг учун ўқитувчи:

машқларни ўрганиш жараёнида ўқувчида бўлган барча ҳаракат тажрибасини ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олади;

ўқувчининг хатти-ҳаракатларини кузатиб, у билан суҳбатлашиб, унинг айни вақтдаги ҳолати ва кайфиятини баҳолаб боради;

ўқувчи функционал системаларининг имконияти тўғрисида тасаввур одиш учун медицина кузатишлари маълумотларини ўрганади;

ўқувчининг тайёрлигини кўрсатадиган жиҳатлардан (ҳаракатчанлик жисмоний ёки бошқа жиҳатлардан) бирини баҳолаш учун контрол топшириқлар танлайди ёки янги машқларга ўхшаш олдинги таниш машқларни такрорлаш учун топшириқ беради.

2. Ўқитувчи ўқувчи ҳақидаги маълумотлар ва янги машқ техникасига оид билимларга асосланиб план тузади, ўргатиш методи ва усуллари танлайди.

3. Ўқитувчи ўқувчини янги ҳаракат билан таништиради. Ўқитувчи билан ўқувчининг ҳаракат кўникмасини шакллантириш мақсадидаги бевосита алоқаси ана шундан бошланади. Бунинг учун ўқитувчи:

— келгусида ўргатиладиган машқларнинг умумий вазифасини ифодалайди;

— ўқувчига қуйиладиган талабларни аниқлайди;

— ўқувчи биладиган ҳаракатлар ичидан янги ҳаракатга ўхшашларини белгилаб чиқади;

— ўқувчининг заиф ва кучли томонларини кўрсатиб беради; машқни ўзлаштириш планини белгилайди.

4. Ўқитувчи билан ўқувчининг бундан кейинги ишлари ўрганилаётган

машқ техникаси асослари ҳақида ўргатишнинг: кўрсатиб бериш, тушунтириш, моделларда ҳаракат конструкциясини кўрсатиш ва бошқа шу каби тегишли усуллар ёрдамида тасаввур ҳосил қилишга қаратилган бўлади.

Ўқитувчи билан Ўқувчининг шу тариқа тайёргарлик кўриши ҳаракат топшириқларининг бундан кейин амалда бажарилиши учун замин ҳозирлайди.

5. Шундан кейин ўқитувчи ўқувчига машқни, жумладан, қуйидагича бажаришни таклиф қилади:

ҳаракатни ёки алоҳида ҳолатни таклид қилиб кўрсатиш;

машқни ҳаракатнинг айрим фазаларини ажратиб кўрсатиш учун қўмаклашиб туриб паст суръат билан бажариш; ҳаракатни максимал осон шароитда, масалан, тренажёрда такрорлашнинг айрим мускул сезгилари билан (ҳаракат ахборот, жой яқинида машқ қилиш техникаси ҳақидаги маълумотларни арғамчи ёрдам беради ва ўқувчининг машқ бажариш жараёнида ўқитувчи:

ҳаракатлар бажарилишини кузатиб туриши, турли усул ва приёмлардан фойдаланиб, ёрдамлашиб туриши, топшириқнинг бажарилиши натижаларини таҳлил қилиб бориши ва зарурат бўлганда ўқувчи ҳаракатларини ижро этиш давомида тузата бориши ёки кейинги топшириққа оид йўл-йўриқлар бериб бориши керак.

Бу даврдаги асосий вазифа ҳаракат ижро этилаётганда юз берадиган хатоларни вақти ҳаракат техникаси ҳақидаги тасаввурнинг аниқ эмаслиги; ўқувчиларнинг ҳаракат сезгилари шаклида тузатишдан иборат. Хатоларнинг юз беришига қуйидагилар сабаб бўлиши мумкин билан уз ҳаракагларига берган субъектив баҳоларининг мос келмаслиги; ҳаракат топширигининг мураккаблиги билан ўқувчи имкониятининг мос келмаслиги; узлаштириб бўлинган машқларнинг янги машққа салбий таъсир кўрсатиши; ҳаракат фаолияти пайтида етарлича дадиллик ва қатъийлик кўрсатмаслик ва ҳоказолар.

Асосий хатоларни, кейин эса иккинчи даражалиларини ҳам тузатиш учун

конкрет вазиятга қараб ўргатишдаги хилма-хил усулларнинг ҳаммасидан фойдаланилади.

Машқни чуқур урганишга қаратилган фаолият асосий техник ҳаракатларни автоматлаштирилган даражага етказиш имконини берадики, бу ҳол машқни мустақил равишда ва техник жиҳатдан тугри бажаришда намоён бўлади.

7. Машқ техникасини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш учун ўқувчи ўқитувчи раҳбарлигида ҳаракатни мустақил бажаришни давом эттиради.

ГИМНАСТИКАНИНГ АСОСИЙ ВОСИТАЛАРИ

Махсус ишлаб чиққилган ҳаракат формалари гимнастиканинг типик воситалари (машқлари) ҳисобланади. Улар ёрдамида одамнинг ҳаётий муҳим ҳаракатлантирувчи қобилиятлари такомиллаштирилади. Кўп машқлар одамларнинг меҳнат, ҳарбий ва турмуш фаолиятдан юриш, югуриш, тирмашиб чиқиш, сакраш, эмаклаш, мувозанат саклаш, улоқтириш, тўсиқлардан ошиб ўтиш, юк ташиш ва ҳ. к) олинган.

Жисмоний тарбия практикаси ҳақидаги илмий билимлар ривожлана борган сайин бир бутун ҳаракатлантирувчи фаолиятдан ажратиб олинган элементар ҳаракатлардан иборат машқлар пайдо бўла бошлади. Бу маншлар асосан ҳаракат асосларини ўргатиш учун, жисмоний хислатларни ривожлантириш ва турли педагогик вазифаларни ҳал этиш учун қўлланилади. Тананинг айрим аъзоларига мўлжалланган ҳамда турли гимнастика асбобларида ижро этиладиган маншлар шулар қаторига киради.

Гимнастика машқлари педагогик вазифаларга ҳамда ҳаракатлантирувчи фаолият структурасига мувофиқ тарзда қуйидаги асосий группаларга бўлинади:

- 1. Саф машқлари** – сафда биргаликда бажариладиган, шуғулланувчиларда уюшқоклик ва интизомни, коллектив бўлиб ҳаракат қилинг малакаларини, қад-қоматни (сафдагидек қомат тутишни) тарбиялашга,

шунингдек, ритм ва суръат ҳиссини тарбиялашга ёрдамлашадиган ҳаракатлардир. Саф машқларидги бир томондан жисмоний ҳаракат машғулотларни (айниқса машғулотнинг коллектив формаларида) оқилона уюштириш усули сифатида фойдаланилади, иккинчи томондан эса ундан инсонни шакллантирадиган ва ривожлантирадиган, кўникма ва малакаларни тарбиялайдиган фаолият сифатида фойдаланилади.

2. Умумривожлантирувчи машқлар – айрим мускул группаларига, тана аъзоларига алоҳида, шунингдек, бутун ҳаракатлантирувчи аппаратга умумий таъсир кўрсатади, хилма-хил кўникмаларни ўзлаштириш жараёнини енгиллаштиради. Умумривожлантирувчи машқлар кишига шундай дастлабки элементар кўникма ва малакаларни эгаллаб олиш имконини берадики, улардан киши кейинчалик ўз ҳаракатлантирувчи қобилиятларини такомиллаштириш мақсадида ҳар қандай мураккабликка эга бўлган яхлит ҳаракатлантирувчи фаолиятни ташкил қилишда фойдаланади.

4. Эркин машқлар – тана айрим аъзолари билан қилинадиган турли ҳаракатларни, шунингдек, акробатик ва хореографик машқларни бирга қўшиб бажаришдир. Улар (бирга қўшиб бажарилишларни, давомийлигини секин-аста мураккаблаштира бориш йўли билан) белгиланган талабларга биноан узлуксиз композиция тарзида тузилади. Улардан асосий мақсад— координацион қобилиятни такомиллаштириш, ритм ва ҳаракат гўзаллиги ҳиссини тарбиялашдир. Улар ҳаракат услубини шакллантиришнинг самарали воситаси ҳисобланади. Эркин машқлар буюмларсиз (спорт гимнастикасида) ва қўлга турли буюмлар олиб (ўқув мақсадларида, бадий гимнастикада ва гимнастикачиларнинг оммавий чиқишларида) ижро этилади. Эркин машқларнинг комплекс характерда эканлиги, айниқса улар кўп марталаб такрорланганда; улардан киши организми функционал имкониятларини, яъни ишга яроқлилиги— қобилияти ва тайёргарлигини ошириш мақсадида ҳам фойдаланиш имконини беради.

4. Амалий машқлар – юриш, югуриш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, эмаклаб ўтиш, мувозанат сақлаш, тўсиқлардан ошиб ўтиш ва ҳ. қ

шуғулланувчилар улар ёрдамида ҳаётий зарур кўникма ва малакаларни эгаллайдилар, уларни хилма-хил шароитда қўлланишни ўрганадилар.

5. Сакраш (таянмай ва таяниб) сакровчанликни ривожлантириш, шунингдек, оёқ ва қўлларнинг кучини, ҳаракат тезлиги ва аниқлигини, чакдонлик ва дадилликни ривожлантириш учун қўлланилади. Сакраш шуғулланувчилар организмининг функционал ҳолатини яхшилабгина қолмай, балки организмга умумий таъсир ҳам кўрсатади. Сакраш ижро этилаётганда мускуллар ишидаги «портловчан»лик типик бир ҳолдир.

6. Снарядларда (конь, халкалар, бруслар, турник, яккачупда) бажариладиган машқлар — спорт гимнастикасининг энг характер-ли воситаларидир. Улардан кузда тутилган асосий мақсад — гав-да ва ҳаракатларни бошқариш малакасини такомиллаштиришдир. Бундан ташқари, бу машқлар шурулланувчиларни жисмоний тай-ёрлаш учун ҳам қўлланилади.

7. Акробатика машқлари акробатик сакрашлар ва статик ҳ,о-латларни ҳам уз ичига олган мувозанат саклаш машқларини бир-лаштиради. Улар турли контингентлар билан утказиладиган машрулотларда куч, чакдонлик, эпчилликни, реакция тезлиги, фазода мўлжал олишни ривожлантириш учун, шунингдек вестибуляр аппаратни машқ қилдириш учун кенг қўлланилади.

8. Бадий гимнастика машқлари гимнастика асбоблари (арғамчи, гардиш, шарф, тўп, чўқморлар ва х.к.) билан ва гимнастика асбобларисиз ижро этиладиган, шакли жиҳатидан турлича танца характеридаги ҳаракатларнинг узвий ва бирикиб кетган комбинацияларидан иборат булади. Улар музика жўрлигида ижро этилиб, жисмоний камолот ҳамда нафислик, эркинлик ва жозибадорликни тарбиялаш воситаси бўлиб хизмат қилади. Бундай машқлар контингенти хотин-қизлардан иборат машғулотларда қўлланилади.

Гимнастиканинг асосий воситаларини кишининг максимал камол топиши учун кўпроқ қандай таъсир кўрсатишини ҳисоблаган ҳолда

қуйидаги группаларга ажратиш мумкин: .

а) жисмоний хислатлар ва ҳаракатлантирувчи қобилиятларни умуман ривожлантиришга қаратилган машқлар (саф машқлари, умумривожлантирувчи машқлар, ўйин ва эстафеталар);

б) ҳаётий зарур кўникма ва малакаларни шакллантиришга қаратилган машқлар (амалий машқлар, таянмай сакрашлар).;

в) ҳаракатлантирувчи қобилият ва иродавий хислатларни интенсив ривожлантириш ва такомиллаштиришга қаратилган машқлар (эркин машқлар, таяниб сакрашлар, снарядларда бажариладиган машқлар, акробатика машқлари ва бадий гимнастика машқлари).

Гимнастика асосий воситаларининг ҳаммасини мана шу таҳлитда ажратиш гимнастиканинг бирон тури учун, турли педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун муайян машқлар танлашни осонлаштиради.

Кўпчилик муҳим кўникма ва малакаларни такомиллаштириш ҳамда мустаҳкамлаш, шуғулланувчиларнинг эмоционал кайфиятини кўтариш ва машғулот жараёнига иштиёқини ошириш мақсадида гимнастика машғулотларида машқлар билан бир қаторда хилма-хил ҳаракатли ўйинлар кенг қўлланилади. Эстафеталар ўтказганда ҳам ўйинлардаги мақсад кўзда тутилади-ю, аммо эстафеталарда мусобақалашув элементи кўпроқ кўзга ташланади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Гимнастика. п.ф.д., а.м. шлёмин таҳрири остида. жисмоний маданият институтлари талабалари учун дарслик, рус тилидан таржима. т. «ўқитувчи», 1982 йил, 16 бет.

2. Гимнастика. н. украин таҳрири остида. техникумларнинг ўқитувчилари учун дарслик. рус тилида. м. «просвещение», 1979 йил.

3. Гимнастика ва ўқитиш услубиёти фанидан дастур. 1985 йил. м. «просвещение».

4. Жисмоний тарбиядан ўрта ва умум таълим мактаблари ўқувчилари учун дастур. тошкент, 1996 йил республика ўқув-услубий ишлар нашриёти.