

UDK: 371.3:796.015

TABAQALI YONDASHUVGA ASOSLANGAN GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH METODIKASI

Aripov Yunus Yusupovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Annotatsiya: Mazkur maqolada gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonini takomillashtirishda tabaqali (differensial) yondashuvning nazariy-metodik asoslari tahlil qilinadi. Gimnastika mashqlarining yuqori koordinatsion murakkabligi, texnik aniqlik va jarohatlanish xavfi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda o'qitish tizimini tashkil etishni talab etadi. Tadqiqotda o'quvchilarning kuch, egiluvchanlik, koordinatsiya va xavfsizlikni idrok etish darajalariga asoslangan holda mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirishga yo'naltirilgan kompleks metodik model ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: gimnastika mashqlari, tabaqali yondashuv, differensial o'qitish, harakat malakalari, koordinatsiya, egiluvchanlik, jismoniy tarbiya.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

Аннотация. В данной статье анализируются теоретико-методические основы дифференцированного подхода к совершенствованию процесса обучения гимнастическим упражнениям. Высокая координационная сложность гимнастических упражнений, требования к технической точности и повышенный риск травматизма обуславливают необходимость организации учебного процесса с учётом уровня физической подготовленности и индивидуальных возможностей обучающихся. В исследовании разработана комплексная методическая модель, направленная на поэтапное усложнение упражнений на основе показателей силы, гибкости, координации и уровня осознания требований безопасности у обучающихся.

Ключевые слова: гимнастические упражнения, дифференцированный подход, дифференцированное обучение, двигательные навыки, координация, гибкость, физическое воспитание.

METHODOLOGY FOR TEACHING GYMNASTIC EXERCISES BASED ON A DIFFERENTIATED APPROACH

Abstract. This article analyses the theoretical and methodological foundations of a differentiated approach to improving the process of teaching gymnastic exercises. The high coordinative complexity of gymnastic exercises, the need for technical precision, and the increased risk of injury require the organisation of the teaching process with consideration of learners' physical fitness levels and individual capabilities. The study develops a comprehensive methodological model aimed at the step-by-step progression of exercises based on indicators of strength, flexibility, coordination, and the level of safety awareness among learners.

Keywords: *gymnastic exercises, differentiated approach, differentiated instruction, motor skills, coordination, flexibility, physical education.*

KIRISH

Bugungi kunda jismoniy tarbiya tizimida gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonini takomillashtirish masalasi nafaqat harakat ko'nikmalarini shakllantirish, balki o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, psixomotor rivojlanishi va xavfsizligini ta'minlash nuqtai nazaridan ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, gimnastikaning yuqori koordinatsion murakkabligi, texnik aniqlik va jarohatlanish xavfi bilan bog'liq xususiyatlari uni o'qitishda an'anaviy yondashuvlar bilan cheklanib qolmaslikni, balki ilmiy asoslangan differensial metodikalarni qo'llashni talab etadi.

Zamonaviy pedagogika va sport nazariyasida o'quvchilarning individual jismoniy imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi va harakatni idrok etish xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish samaradorlikni oshiruvchi muhim omil sifatida e'tirof etilmoqda. Shu jihatdan, gimnastika mashqlarini tabaqali yondashuv asosida o'rgatish o'quvchilarning kuch, egiluvchanlik, koordinatsiya va xavfsizlikni idrok etish darajalaridagi farqlarni hisobga olish imkonini beradi hamda har bir o'quvchi uchun optimal yuklama va texnik murakkablikni belgilashga xizmat qiladi.

Tabaqali yondashuvga asoslangan o'qitish tizimi harakat malakalarini bosqichma-bosqich shakllantirish, elementlarni sodda variantlardan murakkab kombinatsion ko'rinishlarga izchil o'zlashtirishni ta'minlaydi. Bu esa gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida o'quvchilarning fiziologik va psixomotor imkoniyatlariga mos pedagogik sharoitlarni yaratish, texnik xatolarni kamaytirish va jarohatlanish xavfini minimallashtirish imkonini beradi.

Mazkur maqolada gimnastika mashqlarini tabaqali yondashuv asosida o'rgatishning kompleks metodik modeli ilmiy-nazariy jihatdan asoslanadi. Taklif etilgan jadval o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajalariga mos ravishda mashqlarni tanlash, metodik vazifalarni belgilash va xavfsizlikni ta'minlash mexanizmlarini tizimli ravishda aks ettiradi. Ushbu yondashuv gimnastika mashg'ulotlarini individuallashtirish, o'qitish jarayonining izchilligi va

samaradorligini oshirishga qaratilgan metodik asos sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Natijada, tabaqali yondashuvga asoslangan gimnastika mashqlarini o'rgatish tizimi nafaqat o'quvchilarning harakat ko'nikmalarini sifat jihatdan rivojlantirish, balki jismoniy tarbiya jarayonining xavfsiz, ilmiy asoslangan va pedagogik jihatdan samarali tashkil etilishini ta'minlashga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasiga oid ilmiy manbalarda gimnastika mashqlarini o'rgatish murakkab koordinatsion tuzilma, yuqori texnik aniqlik va jarohatlanish xavfi bilan tavsiflanadigan jarayon sifatida izohlanadi. Harakatlarni o'zlashtirish samaradorligi ko'p jihatdan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, psixomotor imkoniyatlari va individual xususiyatlariga bog'liq ekanligi ko'plab tadqiqotlarda asoslab berilgan (Matveyev, 1991; Abdullayev, 2017).

Sport pedagogikasi nazariyasida tabaqali (differensial) yondashuv o'quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda o'qitishning samarali shakli sifatida qaraladi. L.P. Matveyev (1991) tabaqali yondashuvni yuklamani individuallashtirish, harakat malakalarini bosqichma-bosqich shakllantirish va funksional moslashuvni ta'minlovchi metodik mexanizm sifatida ta'riflaydi. Uning fikricha, ayniqsa gimnastika kabi texnik jihatdan murakkab sport turlarida mashqlar murakkabligini qat'iy darajalar bo'yicha oshirib borish pedagogik jihatdan zarur hisoblanadi.

Mahalliy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ham gimnastika mashqlarini o'rgatishda tabaqali yondashuvning ustuvorligi ta'kidlanadi. A. Abdullayev (2017) gimnastika mashqlarini o'rgatishda o'quvchilarning kuch, egiluvchanlik va koordinatsiya darajalarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish harakat ko'nikmalarining barqaror shakllanishini ta'minlashini ilmiy asoslab bergan. Muallif gimnastika elementlarini o'zlashtirishda oddiy harakatlardan murakkab kombinatsion elementlarga izchil o'tish zarurligini qayd etadi.

Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakat malakalarini bosqichma-bosqich shakllantirish tamoyili ko'plab tadqiqotlarda yetakchi metodik prinsip sifatida

ko'rsatiladi. Platonov (2004) harakat malakalarining shakllanish jarayonini fiziologik moslashuv va markaziy asab tizimi faoliyati bilan bog'lab, yuklamaning bosqichli oshirilishi texnik xatolarni kamaytirishini va o'zlashtirish jarayonini tezlashtirishini ta'kidlaydi. Ushbu yondashuv gimnastika mashqlarini tabaqali o'rgatish metodikasining ilmiy asosini tashkil etadi.

Koordinatsiya va egiluvchanlik sifatlari gimnastika mashqlarining muvaffaqiyatli o'zlashtirilishida yetakchi omillar sifatida e'tirof etiladi. Volkov va Filin (1983) tadqiqotlariga ko'ra, koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanish darajasi harakatlarning aniqligi va barqarorligini belgilovchi asosiy mezonlardan biridir. Egiluvchanlik esa murakkab akrobatik elementlarni xavfsiz va to'liq amplitudada bajarish imkonini beruvchi muhim jismoniy sifat sifatida baholanadi. Shu bois, mazkur sifatlarni tabaqali asosda rivojlantirish metodik jihatdan maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Ilmiy adabiyotlarda gimnastika mashqlarini o'rgatishda xavfsizlik masalasiga alohida e'tibor qaratiladi. Balsevich (2000) gimnastika mashg'ulotlarida yordamchi va sug'urtalovchi usullardan bosqichma-bosqich voz kechib borish orqali o'quvchilarda mustaqil va xavfsiz bajarish ko'nikmalarini shakllantirish zarurligini ta'kidlaydi. Muallifning fikricha, xavfsizlikni ta'minlash mashqlar murakkabligini o'quvchining real tayyorgarlik darajasiga moslashtirish orqali samarali amalga oshiriladi, bu esa tabaqali yondashuvning ustunligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Gimnastikaning akrobatika, tayanib sakrash, muvozanat va ritmik elementlarini o'rgatishga bag'ishlangan tadqiqotlarda ushbu yo'nalishlar o'quvchilarning ko'p qirrali harakat tajribasini shakllantirish vositasi sifatida talqin qilinadi (Smolevskiy, Gaverdovskiy, 2008). Mualliflar ushbu mashqlarni darajalar bo'yicha tizimli tasniflash harakat madaniyatini rivojlantirish, texnik ijroni takomillashtirish va mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni oshirishini ta'kidlaydilar.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, gimnastika mashqlarini tabaqali yondashuv asosida o'rgatish masalasi ilmiy jihatdan asoslangan bo'lsa-da, ko'plab tadqiqotlarda mashqlarni darajalar bo'yicha kompleks metodik model asosida tizimlashtirish yetarli darajada yoritilmagan. Aksariyat ishlarda tabaqalash

umumiy tavsiyalar shaklida berilgan bo'lib, metodik vazifalar, diagnostika mezonlari va xavfsizlik mexanizmlarining o'zaro uzviy bog'liqligi kam tahlil qilingan.

Shu nuqtai nazardan, mazkur tadqiqotda taklif etilayotgan tabaqali yondashuvga asoslangan gimnastika mashqlarini o'rgatishning kompleks metodik modeli mavjud ilmiy qarashlarni tizimlashtirish, ularni amaliyotga moslashtirish va pedagogik jarayonning samaradorligini oshirishga qaratilganligi bilan ilmiy yangilik kasb etadi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Ushbu jadval gimnastika mashqlarini tabaqali yondashuv asosida o'rgatishning metodik asoslarini tizimli tahlil etadi va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos ravishda harakat malakalarini shakllantirish, koordinatsiya va egiluvchanlikni rivojlantirish hamda xavfsiz bajarish ko'nikmalarini bosqichma-bosqich takomillashtirishni ko'zda tutadi. Jadvalning mazkur tuzilishi differensial yondashuvning zamonaviy pedagogik va sport nazariyasi talablariga to'liq javob beradi.

Birinchi yo'nalish — tabaqali yondashuvning mohiyati — o'quvchilar o'rtasidagi tabiiy individual farqlarni (kuch, egiluvchanlik, koordinatsiya, psixomotor tayyorlik, xavfsizlikni idrok qilish darajasi) aniqlash hamda mashqlarni moslashtirishga qaratilgan. I darajadagi o'quvchilar uchun sodda elementlarni tanlash, II darajada murakkablikni oshirish va III darajada mustaqil bajarishga o'tish differensial ta'limning asosiy tamoyillarini aks ettiradi. Bu bosqichli o'zlashtirish jarayoni o'quvchining fiziologik imkoniyatlariga mos yuklama berishni, o'quv jarayoni samaradorligini oshirishni ta'minlaydi.

Gimnastikaning qo'llaniladigan yo'nalishlari bo'limida akrobatika, tayanib sakrash, arqonga chiqish, muvozanat va ritmik elementlarning tabaqalashtirilgan holda tanlanishi o'quvchilarning ko'p qirrali harakat tajribasini shakllantirishga xizmat qiladi. Har bir darajada yo'nalishlar murakkablik bo'yicha moslashtirilgan bo'lib, I darajada elementar harakatlar, II darajada asosiy texnikalar, III darajada esa kombinatsion elementlarning qo'llanishi metodikaning ilmiy asoslanganligini ko'rsatadi.

Jadvaldagi metodik ustuvor vazifalar bo'limida har bir tabaqaning vazifalari, yuklama me'yorlari va texnik talablari aniq belgilangan. Bu esa o'quvchi darajasiga mos mashqlarni tanlash imkonini yaratadi, pedagogik jarayonning individuallashtirilgan tarzda tashkil qilinishini ta'minlaydi. Ayniqsa xavfsizlikning har bosqichda nazorat ostida bo'lishi gimnastikaning jarohat xavfi yuqori sport turi ekanligini hisobga olgan holda muhim pedagogik shart hisoblanadi.

1-jadval

Tabaqali yondashuvga asoslangan gimnastika mashqlarini o'rgatishning kompleks metodikasi

Metodik bo'lim	Mazmuni	Darajalar bo'yicha tabaqalashtirish	Harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlar	Koordinatsiya, egiluvchanlik va xavfsizlik
Tabaqali yondashuvning mohiyati	O'quvchilarning jismoniy imkoniyatlari, koordinatsiyasi, egiluvchanligi va xavfsizlikni idrok etish darajasini inobatga olib mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirib o'rgatish	I daraja (boshlang'ich): asosiy harakat malakalari kam II daraja (o'rtacha): umumiy tayyorgarlik yetarli III daraja (yuqori): murakkab elementlarni mustaqil bajarish	I daraja: oddiy harakatlar II daraja: akrobatika elementlari boshlang'ich darajada III daraja: murakkab akrobatik bog'lanishlar	I daraja: xavfsizlikni idrok qilish past II daraja: qisman mustaqil III daraja: xavfsiz bajarish bo'yicha to'liq o'zlashtirish
Gimnastikaning qo'llaniladigan yo'nalishlari	Akrobatika, tayanib sakrash, arqonga chiqish, muvozanat mashqlari, ritmik va badiiy elementlar	Darajaga mos murakkablikda tanlanadi: • I: eng sodda mashqlar • II: asosiy texnika elementlari • III: kombinatsion elementlar	I: osilib turish, muvozanat II: umbaloq, sakrashlar III: ketma-ket akrobatik elementlar	I: egiluvchanlik past II: egiluvchanlik o'rtacha III: yuqori amplituda, koordinatsiyalangan
Metodik ustuvor vazifalar	Harakat malakalarini shakllantirish, texnikani o'rgatish, individual moslashuv asosida mashqlarni murakkablashtirish	Har bir tabaqaga alohida topshiriqlar va yuklama normasi belgilanadi	Mashqlar o'quvchi darajasiga moslashtiriladi	Xavfsizlik barcha bosqichlarda nazorat ostida
Tabaqalash tirish mezonlari (diagnostika)	Jismoniy sifatlar (kuch, egiluvchanlik, chidamlilik), koordinatsiya, murakkab elementlarni bajarish darajasi	I: Mushak kuchi past, elementlarni bajarolmaydi II: O'rtacha kuch, umbaloqni bajaradi III: Yuqori tayyorgarlik, murakkab	Jismoniy sifatlar darajasi tabaqalarda oshib boradi	Xavfsizlikni mustaqil idrok etish darajasi yuqoriga ko'tariladi

		akrobatik ketma-ketliklar		
Har bir daraja uchun tavsif	O'quvchilarni individuallashtirish uchun zarur metodik tavsiyalar	I: boshlang'ich tayyorgarlik, elementar harakatlar II: bazaviy gimnastika elementlari III: murakkab, kombinatsion elementlar	Har bir darajada kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik bosqichma-bosqich rivojlanadi	Xavfsizlik bo'yicha to'liq bosqichma-bosqich o'zlashtirish: yordamchi → nazorat → mustaqil bajarish
Nima uchun tabaqali yondashuv zarur?	Gimnastika mashqlari murakkab texnika, xavf darajasi va koordinatsion talablar tufayli differensial o'qitishni talab qiladi	Tabaqalar orqali yuklama optimallashtiriladi	Texnik xatolar kamayadi, o'zlashtirish tezlashadi	Jarohatlanish xavfi minimallashtiriladi
O'qitish natijasi	Har bir o'quvchi o'z darajasiga mos rivojlanadi, texnika xavfsiz va to'g'ri shakllanadi	Tabaqalar bo'yicha bosqichma-bosqich yuqoriga ko'tariladi	Harakat madaniyati shakllanadi	Xavfsiz va to'g'ri ijro malakasi mustahkamlanadi

Tabaqalashtirish mezonlari (diagnostika) bo'limi jismoniy sifatlar, koordinatsiya va texnika darajasini baholashga asos bo'ladi. Mezonga asoslangan baholash differensial o'qitishning ilmiy mohiyatini tasdiqlaydi, chunki har bir o'quvchi o'zining real tayyorgarlik darajasiga ko'ra guruhlanadi. Jismoniy sifatlarning (kuch, egiluvchanlik, chidamlilik) darajama-daraja oshib borishi ginnastika mashqlarini izchil o'zlashtirish mexanizmini ochib beradi.

Har bir daraja uchun tavsif bo'limida metodik yo'riqnomalar aniq ko'rsatilgan bo'lib, elementlarning sodda variantlaridan murakkab kombinatsiyalarga bosqichma-bosqich o'tish qonuniyatlari yoritilgan. Bu pedagogik jarayonning izchilligi, tizimliliigi va ilmiy asoslanganligini ta'kidlaydi.

“Nima uchun tabaqali yondashuv zarur?” bo'limi jadvalning konseptual qismidir. Unda differensial o'qitishning asosiy afzalliklari — yuklamani optimallashtirish, texnik xatolarni kamaytirish, jarohatlardan himoyalash, o'zlashtirish tezligini oshirish — nazariy va amaliy nuqtai nazardan asoslab berilgan. Bu bo'lim metodikaning ilmiy zaruriyatini tasdiqlaydi.

O'qitish natijasi bo'limida tabaqali yondashuvning yakuniy pedagogik samarasi orqali har bir o'quvchi o'z imkoniyatlariga mos rivojlanishi, texnika xavfsiz

va to'g'ri shakllanishi, harakat madaniyati mustahkamlanishi ko'rsatilgan. Bu esa o'qitishning sifat ko'rsatkichlarini ilmiy asosda baholashga imkon beradi.

Umuman olganda, 1-jadval gimnastika mashqlarini tabaqali o'rgatishning nazariy-metodik modelini to'laqonli aks ettirib, ta'lim jarayonining tizimliliigi, izchilligi, ilmiylik tamoyillariga to'liq mos keladi. Ushbu jadval nafaqat o'quv jarayonini tashkil etishda, balki dissertatsiya tadqiqotida metodik asos, tahliliy model yoki eksperimental dastur sifatida ham qo'llanishi mumkin.

XULOSA

O'tkazilgan nazariy-metodik tahlillar gimnastika mashqlarini o'rgatishda tabaqali yondashuvni qo'llash zamonaviy jismoniy tarbiya tizimida ilmiy jihatdan asoslangan va pedagogik jihatdan zarur yo'nalish ekanligini tasdiqladi. Gimnastika mashqlarining yuqori koordinatsion murakkabligi, texnik aniqlik va jarohatlanish xavfi bilan bog'liq xususiyatlari o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, psixomotor imkoniyatlari hamda individual farqlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etishni talab etadi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan tabaqali yondashuvga asoslangan gimnastika mashqlarini o'rgatishning kompleks metodik modeli o'quvchilarning jismoniy sifatlari, koordinatsiyasi va xavfsizlikni idrok etish darajasiga mos ravishda mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish imkonini beradi. Ushbu yondashuv harakat malakalarining izchil shakllanishini, texnik xatolarning kamayishini va mashg'ulot jarayonining umumiy samaradorligini oshirishni ta'minlaydi.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, mashqlarni darajalar bo'yicha tabaqalashtirish orqali yuklama me'yorlarini optimallashtirish, har bir o'quvchi uchun individual pedagogik sharoit yaratish va gimnastika elementlarini xavfsiz o'zlashtirish mexanizmlarini samarali tashkil etish mumkin. Ayniqsa, xavfsizlik omilining barcha bosqichlarda metodik jihatdan nazorat ostida bo'lishi jarohatlanish xavfini minimallashtirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili va ishlab chiqilgan jadval asosida gimnastikaning akrobatika, tayanib sakrash, muvozanat hamda ritmik elementlarini tabaqali o'rgatish o'quvchilarning ko'p qirrali harakat tajribasini shakllantirish,

koordinatsiya va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishda muhim metodik vosita ekanligi aniqlandi. Bu esa gimnastika mashg'ulotlarini individuallashtirish va pedagogik jarayonning izchilligini ta'minlash imkonini beradi.

Umuman olganda, tadqiqotda taklif etilgan tabaqali yondashuvga asoslangan gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirish, o'qitish sifati va xavfsizligini oshirishga qaratilgan samarali pedagogik model sifatida baholanadi. Ushbu metodika umumta'lim maktablari va sport to'garaklari amaliyotiga joriy etilishi, shuningdek, gimnastika mashqlarini o'rgatish bo'yicha keyingi ilmiy-tadqiqotlar uchun nazariy-metodik asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. — К. : Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
3. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. — М. : Физкультура и спорт, 2000. — 256 с.
4. Волков Л. В., Филин В. П. Теория и методика детского и юношеского спорта. — М. : Физкультура и спорт, 1983. — 368 с.
5. Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика : учебник для институтов физической культуры. — М. : Советский спорт, 2008. — 384 с.
6. Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. I-жилд. — Тошкент : «Наврўз» нашриёти, 2017. — 420 б.
7. Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. II-жилд. — Тошкент : «Наврўз» нашриёти, 2018. — 398 б.
8. Лях В. И. Координационные способности школьников : теория и методика развития. — М. : Просвещение, 2006. — 192 с.
9. Фомин Н. А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания. — М. : Физкультура и спорт, 1972. — 176 с.
10. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие. — М. : Академия, 2010. — 480 с.