

АСОСИЙ ГИМНАСТИКАДА ҲАРАКАТ, КАСБИЙ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРНИ ТАРКИБ ТОПТИРИШ

М.И.Нурхонова

Ўзбекистон давлат жисмиёт тарбия ва спорт университети

Чирчиқ шаҳри Ўзбекистон

Nurxonovamxliyo305@gmail.com

Хайтметов И.С. – dotsentov.b, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт
университети;

Аннотация. Мақолада гимнастика бўйича бўлажак ўқитувчи ва мураббийларнинг ўқув-методик фаолиятини ташкил этиш масалалари кўриб чиқилиб, жисмоний тарбия амалиётида муҳим ўрин тутувчи дидактик тамойиллар — яхлитлик, мақбуллик ва таълимнинг касбий-педагогик йўналтирилганлигини амалга оширишга асосий эътибор қаратилган.

Калит сўзлар: Махсус ҳаракат тайёргарлиги, жисмоний ва техник тайёрлов, амалий гимнастикага оид машқлар, координация ва куч чидамлилигини ривожлантирувчи асосий гимнастика воситалари, амалий малакалар ва назарий билимлар.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ В ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации учебно-методической деятельности будущих преподавателей и тренеров по гимнастике. особое внимание уделено реализации значимых для физического воспитания дидактических принципов: целостности, оптимальности и профессионально-педагогической направленности обучения.

Key words: Specialized motor preparation, physical and technical conditioning, applied gymnastics exercises, principal gymnastic tools for developing coordination and strength endurance, practical competencies and theoretical knowledge.

DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS, PROFESSIONAL KNOWLEDGE, AND COMPETENCIES IN BASIC GYMNASTICS

Annotatsiya. The article examines the organization of educational and methodological activities for future gymnastics teachers and coaches. Particular attention is given to implementing didactic principles that are essential to physical education, including integrity, optimality, and the professional-pedagogical orientation of instruction.

Ключевые слова: Специальная двигательная подготовка, физическая и техническая подготовленность, упражнения прикладной гимнастики, основные гимнастические средства развития координации и силовой выносливости, практические умения и теоретические знания.

КИРИШ

Гимнастика бўйича келажакда фаолият юритадиган ўқитувчи ва педагог-мураббийларнинг ўқув-методик ишларини ташкил этиш жисмоний тарбия амалиёти учун муҳим саналган дидактик тамойиллар — яхлитлик, мақбуллик ҳамда таълимнинг касбий-педагогик йўналтирилганлигини рўёбга чиқаришни тақозо этади.

Шу нуқтаи назардан, педагогика соҳасида тадқиқот жараёнларининг сифати ва натижадорлигини ошириш масаласи алоҳида аҳамият касб этади. аниқланган зиддиятлар мамлакатимиз таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт, хусусан гимнастика йўналиши учун юқори малакали кадрларни касбий тайёрлашни ўрганиш билан боғлиқ муаммолар доирасини белгилаб беради. Келтирилган ҳолатлар танланган тадқиқот йўналишининг долзарблигини асослайди.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида гимнастика бўйича ихтисослашаётган талабаларда касбий билим ва кўникмаларни босқичма-босқич шакллантириш дастурини ишлаб чиқиш ҳамда уни тажриба-синовда асослаш.

Тадқиқот фарази. Гимнастикани ўқитишга касбий тайёргарлик яхлит педагогик жараён сифатида қаралиб, унинг асосини ўқув-машғулот жараёнини самарали бошқариш орқали амалга ошириладиган ҳаракат тайёргарлигини табақалаштириш ташкил этади, деб фараз қилинди.

Тадқиқот мақсадига мувофиқ қуйидаги вазифа белгиланди:

ўқув ва педагогик амалиёт натижалари асосида талабаларнинг назарий билимлари ҳамда амалий кўникмаларини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш.

МЕТОДОЛОГИЯ

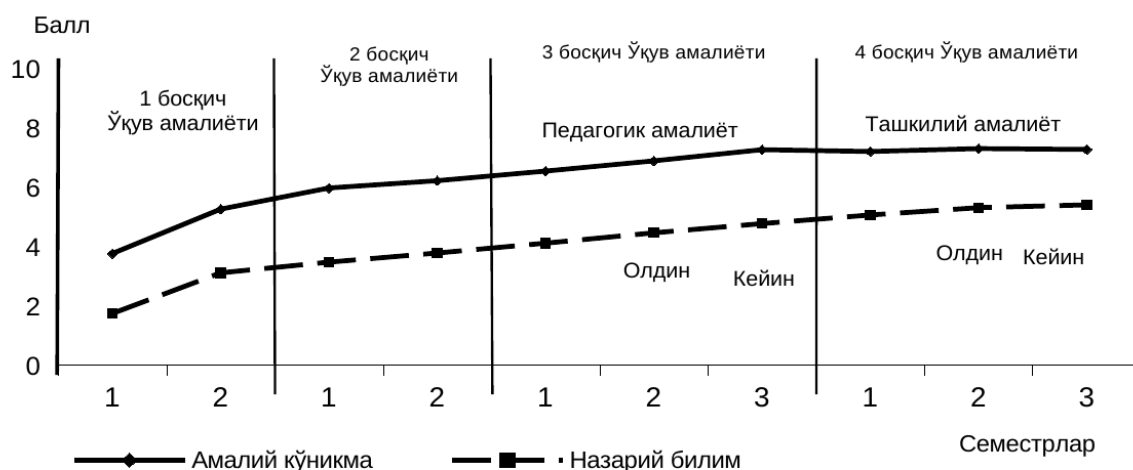
Тадқиқот методлари: назарий манбаларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш; педагогик кузатиш; гимнастика ихтисослиги талабаларининг

жисмоний ҳамда спорт-техник тайёргарлик ҳолатини баҳолаш; математик статистика методлари.

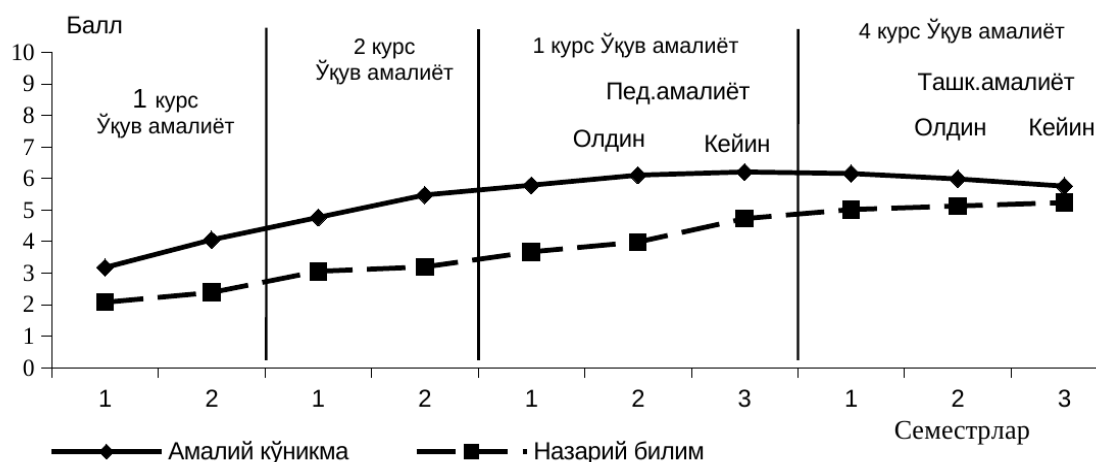
Тадқиқот 2022 йил январь-май ойларида Чирчиқ шаҳридаги Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия университетининг Гимнастика назарияси ва услубияти кафедрасида амалга оширилди. Унда гимнастика бўйича ихтисослашаётган 1-4 босқич талабалари иштирок этди. Тадқиқот ишлари уч босқичда ташкил қилинди.

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

Педагогик кузатишлар натижаларига кўра, ўқитувчилар машғулотлар давомида саф ва умумривожлантирувчи машқларни ўзлаштириш ҳамда такомиллаштириш учун белгиланган вақтни асоссиз равишда оширган. Натижада снарядлардаги машқларни ўргатиш ва такомиллаштиришга мўлжалланган вақт 23,5% га қисқарган. Шу сабабли курс раҳбарлари кўпкурашнинг уч тури ўрнига фақат икки тури бўйича машғулот ўтказишга мажбур бўлган. Бу ҳолат талабаларнинг дастурда режалаштирилган машқларни ўзлаштириши ва ўқув амалиётини тўлиқ ҳажмда бажариш имкониятини чеклаган (1-2-расмлар).



1-расм. «Гимнастика» ихтисослиги талабаларининг саккиз семестр давомида саф машқларини ўтказишга оид назарий билимлари ва амалий кўникмалари кўрсаткичларининг ўзгариш динамикаси

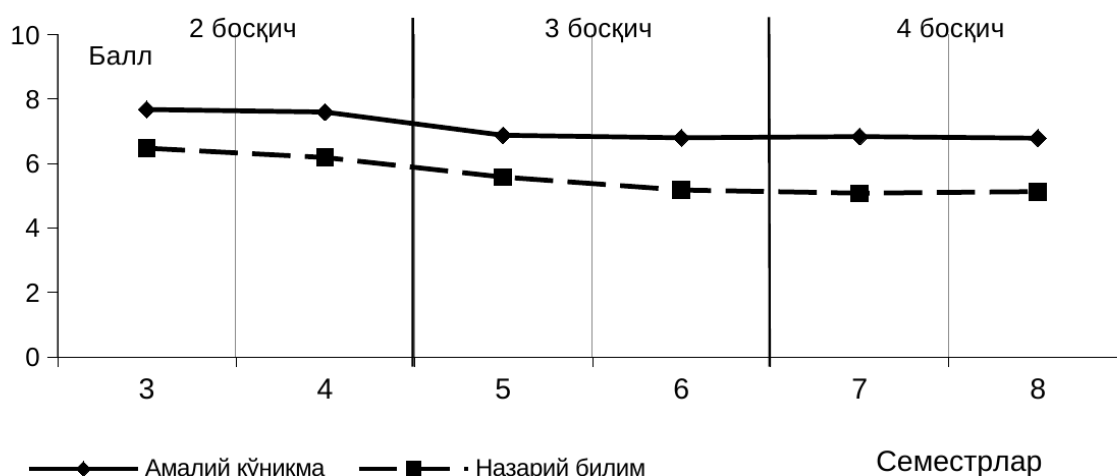


2-расм. «Гимнастика» ихтисослиги талабаларининг саккиз семестр мобайнида УРМ ўтказиш бўйича назарий билимлари ва амалий кўникмалари кўрсаткичларининг динамикаси

Хронометрик маълумотларга биноан, ўқув машғулотида сафда бажариладиган УРМга режада назарда тутилганига нисбатан етарли вақт ажратилган бўлса-да (мос равишда 13.8 ± 1.23 ва $21.7 \pm 0.63\%$), талабалар комплексларни назарий жиҳатдан етарлича ўзлаштира олмаган. Улар бўлинмаларда, айниқса педагогик ва ташкилий амалиёт даврида, машқларни аниқ асослаш, ифодали кўрсатиш ва методик жиҳатдан тўғри ўтказишда жиддий камчиликларга йўл қўйган. амалий кўникмалар кўрсаткичи педагогик амалиёт бошида ошган (6-семестрда 6.2 ± 0.77 балл), аммо ўқув йили охирига келиб яна пасайган (8-семестрда 5.75 ± 0.73 балл). Назарий билимлар даражаси эса таълимнинг барча босқичларида сезиларли даражада паст бўлиб қолган (3.98 ± 0.64 ва 5.23 ± 0.54 балл).

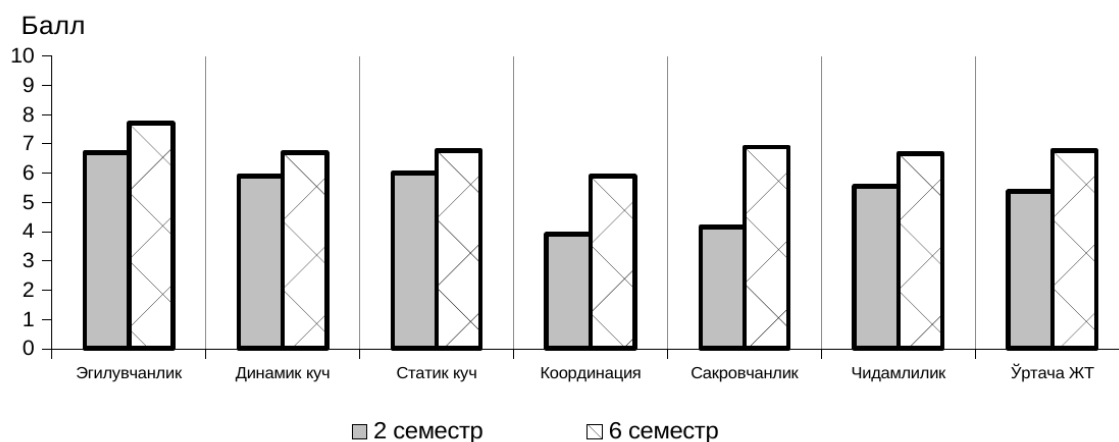
Гимнастика назарияси ва методикасига кўра, амалий гимнастика (аГ) машқлари инсон жисмоний фаолиятининг турли йўналишларида амалий аҳамиятга эга бўлиш билан бирга, куч, тезкорлик, чидамлилик ва эпчиллик сифатларини ривожлантиришда ҳам муҳим ўрин тутди. Энг катта пасайиш «Тирмашиб чиқиш машқлари» ҳамда «Мувозанат машқлари» бўйича қайд

этилган. 4-босқич талабаларининг 70% дан зиёди синов вазифаларини нафақат техника, балки аГта оид назорат машқини ўргатиш методикаси бўйича ҳам жиддий хатолар билан бажарган (5.75 ± 0.67 балл) (3-расм).



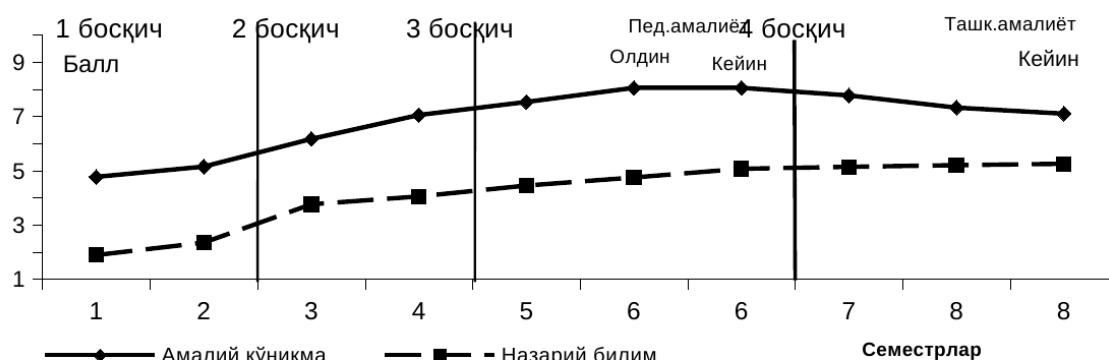
3-расм. Талабаларнинг амалий машқларни ўтказишга оид назарий билимлари ва амалий кўникмалари кўрсаткичларининг ўзгариш динамикаси

Назорат синовлари натижалари координатсион қобилиятлар (5.89 ± 0.89 балл), динамик куч (6.7 ± 1.02 балл), статик куч (6.97 ± 0.97 балл), шунингдек, координатсион ва куч чидамлилиги (6.67 ± 0.79 балл) кўрсаткичлари талаб этиладиган даражадан анча паст эканини кўрсатди (4-расм). Шу боис МЖТнинг паст даражаси талабаларга машқланганлик ва махсус ҳаракат тайёргарлигининг режалаштирилган кўрсаткичларига эришиш имконини бермаган.



4-расм. 2 ва 3-босқич талабаларининг жисмоний тайёргарлиги бўйича назорат мусобақаларини эксперт баҳолаш натижалари

Мураккаб ҳаракат координациясига асосланган спорт турлари бўйича етакчи назариётчилар тавсиялари ва дастлабки тадқиқот натижалари қуйидагиларни белгилаш имконини берди: асосий гимнастика воситаларининг семестрлар ҳамда ўқув йиллари кесимидаги фоиз нисбатлари; уларни СПМо курси, академик ва ўқув-машқ машғулотларида мақбул тақсимлаш; махсус ҳаракат тайёргарлиги даражаси (5-расм). Ушбу маълумотлар асосида 1-4 босқич талабаларида ҳаракат малакалари, касбий-педагогик билим ва кўникмаларни изчил шакллантиришга қаратилган комплекс дастур ишлаб чиқиш имконияти яратилди.



5-расм. 1-4 босқич талабаларининг ўқув дастури машқлари ва кўпкураш малакавий дастури элементларини ўзлаштириш бўйича амалий кўникма ҳамда назарий билим кўрсаткичлари динамикаси

ХУЛОСА

Снарядларда бажариладиган машқларни ўзлаштириш технологияси, махсус ҳаракат (хореографик), жисмоний ва техник тайёргарликка оид дастур элементларини ўргатиш, шунингдек, ўқув ва машқ машғулотларини ташкил этиш восита ҳамда методларидан фойдаланишга доир касбий-педагогик вазифалар энг кам даражага туширилган, айрим ҳолларда эса умуман амалга оширилмаган. Шу сабабли талабалар ўқув амалиёти жараёнида асосий гимнастика воситалари ва усуллари танлашда, шунингдек, гимнастика кўпкураши машғулотларини ўтказишда қийналган (3.6-расм). Жисмоний ва махсус ҳаракат тайёргарлигига оид машғулотларни ташкил қилиш ҳамда ўтказиш борасидаги ҳолат ҳам етарли даражада эмас. Мазкур билимлар гимнастика бўйича бўлажак мутахассиснинг мамлакатимиздаги ўқув ва соғломлаштириш муассасаларида фаолият юритиши учун зарур ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар

- бдуллаев а., Ханкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти: Дарслик., - Т.,2005. – 231 б.
- shtayeva.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nasariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. T.: 2009. – 113 b.
- усаев Б.Р. олий педагогик таълим муассасалари талабаларининг гимнастика бўйича касбий-педагогик кўникмаларини шакллантириш. Дисс. ... канд. пед. наук. - Ташкент: УзГИФК, 2011. - 180 б..
- маров Д.Х. Ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини тайёр-гарлик босқичида ривожлантириш технологияси.Дисс... канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК, 2007. -187 б.
5. Хайтметов I.S. "Sport pedagogik maxoratini oshirish" (Badiiy gimnastika) Xoreografik mashqlarini o'tkazish uslubiyoti O'quv-qo'llanma –Т.: « Davr matbuot savdo», 2020 y 176 bet.