

15760



«TAFAKKUR BO'STONI»
NASHRIYOTI



75.6
21-13

B.H.USMANOV

**GIMNASTIKA
DARSLARIDA
INNOVATSION
TEXNOLOGIYALAR**

Toshkent – 2013

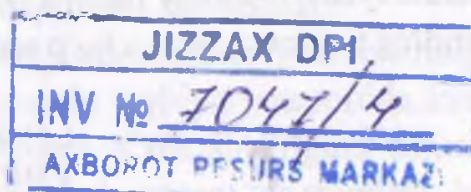
20-33

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI

Usmanov B.H.

**GIMNASTIKA DARSLARIDA INNOVATSION
TEXNOLOGIYALAR**

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirli-
gi tomonidan “jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat”
yo‘nalishida ta‘lim olayotgan talabalar uchun o‘quv qo‘llanma
sifatida tavsiya etilgan*



«TAFAKKUR BO‘STONI»
TOSHKENT – 2013

UO'K: 796.4(075)

75.6

U-73

Taqrizchilar:

Xonkeldiyev SH.X. - pedagogika fanlari doktori,
professor;

Ismailov T.U. - pedagogika fanlari nomzodi

Usmanov B.H.

Gimnastika darslarida innovatsion texnologiyalar: o'quv
qo'llanma / Usmanov B.H.; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta max-
sus ta'lim vazirligi. - T: Tafakkur Bo'stoni, 2013. 184 b.

KBK 75.6ya7

ISBN 978-9943-4237-8-7

O'quv qo'llanma gimnastika darsining mazmuni, tuzilishi, vosita-
lari, tashkillash uslubiylariga oid soha mutaxassisi kasbiy tayyor-
garligining nazariy, uslubiy, amaliy tayyorgarligi bilimlarini o'zida
mujassamlashtirgan bo'lib, pedagogika oliy o'quv yurtlarining "Jismoniy
tarbiya va jismoniy madaniyat", "Chaqiriqqacha harbiy ta'lim" ixtisosligi
bakalavrlari, magistrantlarini tayyorlash o'quv rejalaridagi fanlarning
DTS talablari asosida yozilgan.

Mazkur o'quv qo'llanma jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari,
o'qituvchilar, sport murabbiylari, jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari,
malaka oshirish kurslarining tinglovchilari va ko'p sonli ota-onalar uchun
mo'ljallangan.

UO'K: 796.4(075)

KBK 75.6ya7

ISBN 978-9943-4237-8-7

© Usmanov B.H., 2013

© «Tafakkur Bo'stoni» MChJ, 2013

SO'ZBOSHI

Mustaqillik yillarida barcha sohalarda bo'lgani kabi yoshlar va ularning ta'lim-tarbiyasida ham ulkan islohotlar amalga oshirildi. Bu islohotlar, eng avvalo ajdodlarimizdan qolgan ta'limga oid boy ma'naviy merosni va eng yaxshi bunyodkorlik g'oyalarini yoshlar ongiga singdirish va shu bilan birga ularni vatanga sadoqat, xalqparvarlik ruhida tarbiyalashda o'z aksini topa boshladi. Farzandlarimizning ajdodlarimiz kabi dunyo tamadduniga xizmat qila olish ruhida ulg'ayishini ta'minlash hozirgi kunimizning dolzarb vazifalaridandir.

Yosh avlod tarbiya tizimining tarkibiy qismi asosida jismoniy tarbiya ta'limi yotadi. Ta'lim jarayonining bu jabhasi o'quvchilarni har tomonlama jismoniy, ruhiy va ma'naviy fazilatlarini tarbiyalash, hayotga, mehnatga, Vatan mudofaasiga tayyorlash, jismoniy kamolotga erishish uchun zarur jismoniy zaxiralar bankini o'zida mujassamlashtirgan jamiyat a'zosini shakllantirishdek maqsad uchun xizmat qiladi.

Gimnastika qator muammolarni hal qiluvchi, ko'pqirrali jismoniy tarbiya vositasidir. Buni insoniyat tarixidagi tan tarbiyasiga oid ilmiy materiallar ham tasdiqlaydi. Gimnastika mashqlari o'rgatiladigan darslar, mashg'ulotlar orqali shug'ullanuvchida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, qomatni to'g'ri shakllantirish, sog'liqni mustahkamlash, irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, harakatlarni mohirona, yengil, katta quvvat sarflamay ijro etishga o'rganishdek vazifalar muvaffaqiyatli hal etiladi.

Mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimining DTSlari dasturlarida gimnastikani jismoniy tarbiya jarayonida keng qo'llash uchun lozim bo'lgan darajada o'rin ajratilgan. Shuning uchun ham gimnastika mashg'ulotlari, o'quv dasturning boshqa bo'limlaridagi o'quv materiallari singari o'quvchi-talaba yoshlarning jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarini hal qilish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib e'tiboringizga havola qilinayotgan o'quv qo'llanmasi Respublikamiz ta'lim muassasalarida gimnastika darsini tashkillanishi va o'tkazilishiga oid ko'pyillik ilg'or tajribalarni umumlashtirib jismoniy tarbiya ta'limi jarayoniga innovatsion texnologiyalarni joriy etish orqali uning samaradorligini oshirish mumkinligining ilmiy-nazariy asoslarini o'zida mujassamlashtirgan. Muallif inson jismoniy madaniyatining asosiy vositasi sanalgan gimnastika bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining mazmuni, tuzilishi, ularni o'tkazish va tashkillash jarayoni nazariyasi hamda hozirgi kunda amaliyotda qo'llanilayotgan kuch, tezkorlik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid materiallarni mutaxassislar e'tiboriga havola qilgan.

Gimnastika darsi (mashg'ulotlari)ni maqsadli o'tkazish orqali jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish odatini shakllantirish har bir jismoniy tarbiya mutaxassisining asosiy ishi bo'lishi lozim. Hozirgi zamon talabi harakatga o'rgatish texnologiyasiga innovatsiyalarni kiritishni taqozo etmoqda.

Ayni paytda yuqori malakali va darsning tuzilish tarkibida xilmaxil vositalarni qo'llash mahoratiga ega bo'lgan mutaxassislarni tarbiyalash muammosi o'z mohiyatini yo'qotmaydi.

Sir emas, darslar mazmunining bir xilligi, foydalaniladigan vositalar samaradorligining pastligi, mashqlarni o'rgatish uslubiyotlarida turli-tumanlikning yo'qligi, bajarilayotgan mashqlardan ko'riladigan foyda haqidagi bilimlarning sayozligi o'quvchitalaba yoshlarda gimnastikaga va boshqa mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni pasaytirishiga amaliyotdan guvohmiz. Oliy o'quv yurtlari, kasb-hunar kollejlari, akademik litseylar va umumiy ta'lim maktablarida o'tkazilayotgan gimnastika darslaridagi o'qitish jarayonini, ko'p yillik ish tajribalarni kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, bo'lajak mutaxassis talabalar va tajribasi yuqori bo'lmagan yosh mutaxassislar dars vazifalarini belgilash, ularni hal qilish yo'llarini topish, uning ma'ruza mashg'ulot matnidagi ustunlik tomonlarini yoritishning samarali vosita va uslubiyotlarini tanlashda qiyinchiliklarga duch kelmoqdalar.

Mazkur qo'llanmada shu muammolarni kengroq yoritish orqali talabalar uchun gimnastika darsi nazariyasi va uslubiyotiga oid bilimlar va maktab sport gimnastika to'garagida murabbiylik mahoratiga doir boshlang'ich bilimlarni izchil egallab olishlarida ko'maklashishni nazarda tutdik.

Qo'llanmada gimnastika darsi uchun umumta'lim maktabi dasturi materiallari bo'yicha vositalardan namunalar tavsiya qilingan. Dars mashg'ulotlarining materiallari majmuasi sohaning yosh mutaxassislari va jismoniy tarbiya fakultetlarining talablariga o'z nazariy bilimlari va amaliy malakalarini boyitish imkonini beradi, deb umid qilamiz.

I bob. MAMLAKATIMIZ JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA GIMNASTIKA

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya – jamiyatimiz a'zolarini jismonan har tomonlama tarbiyalashning tarkibiy qismi bo'lib, ularni mehnatga, Vatan mudofaasiga tayyorlash, jismoniy jihatdan barkamol qilib yetishtirishning ta'sirchan vositasi deb tan olingan.

Hozirgi kunga kelib mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning vosita va usullarining yagona tizimi yaratilgan. Mazkur vositalarning eng ommaviylaridan biri sanalgan gimnastika bu tizimda haqli ravishda muhim o'rin tutadi.

1.1. Gimnastikaning ta'rifi

Yosh avlodni bolalik chog'idan boshlab jismoniy jihatdan sog'lom qilib tarbiyalashni, ularda jismoniy va ma'naviy kuchlarni garmonik tarzda rivojlantirishni ta'minlash vazifasi hukumatimizning qator qarorlari va mamlakatimiz Prezidenti tomonidan mana 20 yildan ortiq muddat davomida to'xtovsiz va o'rinli ta'kidlanmoqda.

Gimnastikaning tarbiya jarayonidagi asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Inson organizmining shakli va vazifalarini yaxshilash, jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirish, salomatligini mustahkamlash, uzoq yillar davomida faol harakat faoliyatida bo'lishi uchun lozim bo'lgan harakat zaxiralarini yaratish va ularni boyitish.

2. Muhim hayotiy zaruriy harakat malakalarini va ko'nikmalarini shakllantirish va ularga oid zaruriy maxsus bilimlarni berish.

3. Ma'naviy, ruhiy, irodaviy estetik va boshqa xislatlarni tarbiyalash, jismoniy tarbiya ta'limi va tarbiyasiga oid ko'p asrlik tajriba va jismoniy tarbiya sohasidagi zamonaviy fan yutuqlari asosida yaratilgan jismoniy tarbiya vositalaridan va ta'limning innovatsion texnologiyalaridan samarali foydalanish.

Bolalar va o'smirlarni jismoniy shakllantirishda gimnastikaning ahamiyati ayniqsa katta. Gimnastikatning xilma-xil vosita va uslubiyotlari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari muvaffaqiyatliroq hal qilinadi, bolalar va o'smirlarda jismoniy hamda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funksional va moslashish (adaptatsiyaviy) imkoniyatlari deyarli kengayadi.

Gimnastikaning juda katta gigiyena va sog'lomlashtirish ahamiyati haqida dunyoning atoqli mutafakkirlaridan biri Plutarx: «Gimnastika meditsinaning shifobaxsh qismidir» – degan edi¹. Jahon fanining atoqli arboblari bo'lgan rus olimlari I.M. Sechenov, I.P. Pavlov, I.N. Mechnikov, P.F. Lesgaft, V.V. Gorinevskiylar jismoniy mashqlarga, jumladan, gimnastika mashqlariga katta ahamiyat berib, bu mashqlarni hayotiy faoliyat va ishchanlik qobiliyatini oshirishning, shuningdek sog'lomlashish va faol dam olishning eng yaxshi vositasi deb bilgan edilar².

Gimnastika bilan hamma – bolalar-u kattalar, keksalar-u yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlar-u u bilan shug'ullanishni endi boshlovchilar, sog'lom kishilar-u va hatto betob kishilar ham shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, maktablarda, o'rta maxsus ta'limi va oliy o'quv yurtlarida, ishlab chiqarish jamoalari va davolash muassasalarida, dam olish uylari va sanatoriylarida, armiya va flotda ham shug'ullaniladi. Gimnastika bilan ko'pchilik mustaqil ravishda o'z uylarida radiodan eshitib, televizorda namoyish qilinayotgan sog'lom turmush tarzi (STT) jismoniy madaniyati mashg'ulotlarini ko'rib turib, mahallalar va boshqalarda shug'ullanadilar. Gimnastikaning bunchalik ko'p yoyilganligiga sabab uning barchaga tushunarli va xilma-xil ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidadir.

Gimnastikaning ta'limiy ahamiyati ham juda katta. O'quv

¹ «Гимнастика». Под общей ред. Шлемина А.М., Брыкина А.Т. -Т.:

«Учитувчи», 1982, 6- s.

² Shuning o'zi, 6- sahifa.

topshiriqlari aniq taqsimlanishining shartliligi, harakatlar tahlili va sintezining keng ishlatilishi, o'rganilgan harakat faoliyatlarining xilma-xil ijro variantlarida murakkablash-tirilishi, harakatlarni kombinatsiyalashni chegaralanmaganligi, shakl va koordinatsiya jihatidan xilma-xil bo'lgan juda ko'p jismoniy mashqlarni o'rganish – bularning hammasi shug'ullanuvchilarga o'zlarining harakat imkoniyatlarini baholashni va harakat faoliyati umumiy qonuniyatlarini aniqlab olishni o'rganish imkonini beradi.

Gimnastika bilan shug'ullanish natijasida qaddi-qomati, gavda tuzilishidagi nuqsonlar tuzaladi, gavdaning ayrim bo'g'inlarini rivojlanishida ham, umuman tananing rivojlanishida ham juda yaxshi mutanosiblikka erishiladi.

Gimnastikaning pedagogik ahamiyati shundaki, muntazam shug'ullanuvchilar ta'lim amaliyotiga ongli munosabatda, mashg'ulotlarga qat'iy tartibda qatnashadilar, o'qitish jarayonida maksimal faollik namoyon qiladilar, jismoniy tarbiya jarayoniga e'tibor bilan qarashga odatlanadilar.

Gimnastikada qo'llaniladigan uslubiyotlar shug'ullanuvchilarning intellektual faoliyati faolligini oshirish imkonini beradi, markaziy asab tizimining xizmatini yaxshilaydi, uning muskul faoliyatining turli holatlariga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya o'zaro aloqador ikki yo'nalishda amalga oshiriladi. Bulardan biri umumtayyorlov yo'nalishi bo'lsa, ikkinchisi ixtisoslashgan-amaliy (professional-amaliy, harbiy-amaliy va sport-amaliy) yo'nalishidir. Gimnastikaning vositalari, uning mashg'ulotlarini tashkil etishdagi uslubiyotlari har ikkala yo'nalishda ham keng qo'llaniladi. Yuqorida qayd etib o'tganimizdek, gimnastikaning o'ta ta'sirchanligi boshlang'ich jismoniy tarbiya bosqichlarida, insonning jismoniy qobiliyatlarini har yoqlama va garmonik rivojlantirish poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo'ladi. Gimnastikaning bu asosiy funksiyasi uning ko'p asrlik taraqqiyot tarixi mobaynida shakllandi va qaror topdi.

Gimnastika mashqlarining xilma-xilligini hisobga olgan holda ta'sir etishi qat'iy bir tartibda olib borilsa, ular kishi organizmining ayrim tizimlariga tanlab va lokal (alohida bo'g'imlariga) ta'sir ko'rsatadi, bu esa gimnastikadan jismoniy tarbiyaning amaliy-ixtisoslashgan shakllarida foydalanishni belgilab beradi. Uchuvchilar tarkibi va kosmonavtlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rishi, shuningdek, gimnastikadan ayrim sport turlarida (suzuvchi gimnastikasi, bokschi gimnastikasi, futbolchi gimnastikasi va hokazolarda) foydalanish gimnastikadan ana shunday amaliy-ixtisoslashgan gimnastikada foydalanish mumkin, degan gapga yorqin misol bo'lishi mumkin.

Sport faoliyatida gimnastikaning uchta mustaqil turi bor: sport gimnastikasi, akrobatika va badiiy gimnastika.

Sport gimnastikasi – sportning olimpiada turi, olimpiya o'yinlari qayta tiklangan (1896- y.) dan beri gimnastika hozirgi zamon olimpiya o'yinlari qatoridan mustahkam o'rin egallab kelmoqda.

1.2. Gimnastikaning asosiy vositalari

Maxsus ishlab chiqilgan harakat shakllari gimnastikaning tipik vositalari (mashqlari) hisoblanadi. Ular yordamida odamning hayotiy zaruriy muhim harakat malakalari va ko'nikmalari takomillashtiriladi. Qator mashqlar odamlarning mehnat, harbiy va turmush faoliyatidan (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvozanat saqlash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, yuk tashish va h.k.)dek kundalik turmushda uchraydigan hayotiy muhim harakatlardan olingan.

Jismoniy tarbiya amaliyoti haqidagi ilmiy bilimlar rivojlana borgan sayin bir butun harakatlantiruvchi faoliyatdan ajratib olingan elementar harakatlardan iborat mashqlar paydo bo'la boshladi. Bu mashqlar asosan harakat asoslarini o'rgatish uchun, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va turli pedagogik vazifalarni hal etish uchun qo'llaniladi. Tananing ayrim a'zolariga mo'ljallangan hamda turli gimnastika asboblarida ijro etiladigan mashqlar shular qatoriga kiradi.

Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalariga ko'ra hamda harakatlantiruvchi faoliyati tuzilishiga muvofiq tarzda quyidagi asosiy guruhlariga bo'linadi:

1. Saf mashqlari – safdagilarning barchasi bir vaqtning o'zida birgalikda bajariladigan, shug'ullanuvchilarda uyushqoqlik va barchani bir vaqtning o'zida bir xil harakat qilish – teng harakatlanish intizomini, jamoa tarkibida safdan chiqmay harakat qilish malakalarini, ayniqsa, qomatni safdagidek tutish, shuningdek, ritm va sur'at hissini his qilishni tarbiyalashda qo'llaniladi³.

2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar – ko'proq ayrim bo'g'inlar, organizmning alohida bo'laklarida bajariladigan, ya'ni har tomonlama jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish va adl qomatni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan mashqlardir⁴.

Ular ayrim muskul guruhlariga, tana a'zolariga alohida, shuningdek, harakat-tayanch apparatiga umumiy ta'sir ko'rsatadi, xilma-xil harakat malakalari va ko'nikmalarini o'zlashtirish jarayonini yengillashtiradi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar kishiga shunday dastlabki oddiy ko'nikma va malakalarni egallab olish imkonini beradiki, ulardan inson keyinchalik turmush tarzida o'zining harakat qobiliyatlarini takomillashtirish maqsadida har qanday murakkablikka ega bo'lgan yaxlit harakatlantiruvchi faoliyatni tuzadi va undan maqsadli foydalanadi.

3. Erkin mashqlar – tananing ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni, shuningdek, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo'shib bajarishdir. Ular kombinatsiya tarkibidagi harakatlarni birga qo'shib bajarilishini, davomiyligi, uni sekin-asta murakkablashtira borishdek usul bilan belgilangan talablarga binoan, uzluksiz kompozitsiya tarzida tuziladi. Erkin mashqlarni bajarishdan asosiy maqsad – shaxsning koordinatsion qobiliyatini takomillashtirish, ritm va harakat go'zalligi hissini tarbiyalashdir. Ular harakat uslubini shakllantirishning samarali vositasi

³ «Гимнастика». Под общей ред. Шлемина А.М., Брыкина А.Т. -Т.:

“Учитувчи”, 1982, 8-s.

⁴ Shuning o'zi, 9-s.

hisoblanadi. Erkin mashqlar buyumlarsiz (sport gimnastikasida) va qo'lga turli buyumlar olib (o'quv tarbiya jarayonida, badiiy gimnastikada va gimnastikachilarning ommaviy chiqishlarida) ko'proq foydalaniladi.

4. Amaliy mashqlar – yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlardan oshish, sirpanish va h.k. Shug'ullanuvchilar ular yordamida hayotiy zarur harakat malakalari va ko'nikmalarini egallaydilar, ulardan xilma-xil sharoitda foydalanishni o'rganadilar.

5. Sakrash (tayanmay va tayanib) sakrovchanlikni rivojlantirish, shuningdek, oyoq va qo'llarning kuchini, harakat tezligi va aniqligini, chaqqonlik va dadillikni rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Sakrash shug'ullanuvchilar organizmining funksional holatini yaxshilabgina qolmay, balki organizmga umumiy ta'sir ham ko'rsatadi. Sakrash ijro etilayotganda muskullar ishidagi «portlovchan»lik tipik bir holdir.

6. Snaryadlarda ("ot", halqalar, bruslar, turnik, yakkacho'pda) bajariladigan mashqlar — sport gimnastikasining eng xarakterli vositalaridir. Ulardan ko'zda tutilgan asosiy maqsad – gavda va harakatlarni boshqarish malakasini takomillashtirishdir. Bundan tashqari, bu mashqlar shug'ullanuvchilarni jismoniy tayyorlash uchun ham qo'llaniladi.

7. Akrobatika mashqlari – akrobatik sakrashlar va statik holatlarni ham o'z ichiga olgan muvozanat saqlash mashqlarini birlashtiradi. Ular turli guruhlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda kuch, chaqqonlik, harakat reaksiyasi tezligi, fazoda mo'ljal olishni rivojlantirish uchun, shuningdek vestibulyar (muvozanat saqlash) apparatni mashq qildirish uchun keng qo'llaniladi.

8. Badiiy gimnastika mashqlari – gimnastika anjomlari (arqon, gardish, sharf, to'p, cho'qmorlar va h.k.) bilan va gimnastika anjomlarsiz ijro etiladigan, shakli jihatidan turlicha "raqs" xarakteridagi harakatlarning uzviy va birikib ketgan kombinatsiyalaridan iborat bo'ladi. Ular musiqa jo'rligida ijro etilib, jismoniy kamolot hamda nafislik, erkinlik va jozibadorlikni

tarbiyalash vositasi bo'lib xizmat qiladi. Bunday mashqlar guruhda xotin-qizlardan iborat bo'lgan guruhlardagi mashg'ulotlarda qo'llaniladi.

Gimnastika inson organizmini har tomonlama jismonan shakllantirishini e'tiborga olgan holda, uni quyidagi guruhlarga ajratish mumkin:

a) jismoniy sifatlar va harakatlantiruvchi qobiliyatlarni umumiy rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (saf mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'yin va estafetalar);

b) hayotiy-zarur harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilgan mashqlar (amaliy mashqlar, tayanmay sakrashlar);

d) harakatlantiruvchi qobiliyat va irodaviy xislatlarni jadal rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan mashqlar (erkin mashqlar, tayanib sakrashlar, snaryadlarda bajariladigan mashqlar, akrobatika mashqlari va badiiy gimnastika mashqlari).

Gimnastika asosiy vositalarining hammasini mana shu taxlitda ajratish uning biron turi uchun, turli pedagogik vazifalarni hal qilishda muayyan mashqlar tanlashni osonlashtiradi.

Ko'pchilik muhim ko'nikma va malakalarni takomillashtirish hamda mustahkamlash, shug'ullanuvchilarning emotsional kayfiyatini ko'tarish va mashg'ulot jarayoniga ishtiyoqini orttirish maqsadida gimnastika mashg'ulotlarida mashqlar bilan bir qatorda xilma-xil harakatli o'yinlar keng qo'llaniladi. Estafetalar o'tkazganda ham o'yinlardagi maqsad ko'zda tutiladi-yu, ammo estafetalarda musobaqalashuv elementi ko'proq ko'zga tashlanadi.

1.3. Gimnastikaning uslubiylilik xususiyatlari

Gimnastika mashqlarini qat'iy bir me'yorda bajarish va shug'ullanuvchilar faoliyatini aniq uyushtirish mumkinligi, ular yangidan-yangi malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish uchun eng qulay sharoit hamda oshirilgan ish qobiliyatiga zamin bo'luvchi tegishli emotsional muhitni yaratadi. Gimnastika boshqa sport fanlaridan farqli o'laroq quyidagi uslubiylilik xususiyatlarga ega:

1. Kishi organizmiga har yoqlama ta'sir ko'rsatish. Shug'ullanuvchi organlarining vazifalari gimnastika mashqlari yordamida muvaffaqiyatli tarzda takomillashtiradi, umumiy jismoniy rivojlantiradi va harakat qobiliyatlarini har yoqlama jismoniy barkamol bo'lishidek vazifalarni muvaffaqiyatli hal qiladi.

2. Qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning xilma-xilligi. Organizmning morfologik va funksional tizimlarida va jismoniy sifatlari (kuchlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik)ni har tomonlama garmonik rivojlantirishda turli xildagi jismoniy mashqlarni qo'llash mumkinligi, shu bilan bir vaqtda asab tizimining koordinatsiyaviy mexanizmiga ijobiy ta'sir qilishiga organizmning moyilligini oshiradi, sport texnikasi asoslarini egallashdagi qiyinchiliklarga barham beradi.

3. Organizmning ayrim a'zolariga tanlab alohida ta'sir ko'rsatish xususiyati. Tegishli mashqlarni, lozim bo'lgan dastlabki holatlarni tanlab qo'llash, ijro usullarining aniqligi natijasi o'laroq muayyan muskul, bo'g'in guruhlariga lokal ta'sir etiladi va jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni muvaffaqiyat bilan tuzatishga imkoniyat yaratadi.

4. O'quv jarayonining belgilangan qat'iy me'yorda bo'lishi va jismoniy yuklamaning aniq tartibga solinganligi. Ta'lim jarayonini tashkil qilish xilma-xil uslubiyot usullaridan foydalanish bilan bir vaqtda ta'lim berishning xususiy vazifalarini asta-sekin va ketma-ket hal qilish tamoyillari bilan bog'liq. Bu holat jismoniy va boshqa xislatlarning tobora rivojlanib borishini ta'minlaydi.

Yuklamani, harakat sur'atini va amplitudasini o'zgartirish, takrorlashlar sonini ko'paytirish yoki kamaytirish, dastlabki holatlarni o'zgartirish va mashqlarni ijro etish ketma-ketligini turlicha yo'lga qo'yish, toshlar va amortizatsiya bilan ishlovchi qurilmalardan foydalanish orqali, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga e'tibor berish talabini qo'yadi.

5. Mashqlarni uzluksiz murakkablashtira borish va kombinatsiyalash hamda bir xildagi mashqlarni turli maqsadlarda qo'llanish mumkinligi xususiyati. Biron mashqni o'zlashtirib ol-

gandan keyin odatda, uning murakkabroq variantlarini o'rganishga o'tiladi, bora-bora bu mashqning o'zi ham murakkablashtiriladi, biron elementni ikkinchisiga qo'shib bajarib, kombinatsiyalarga yangi harakatlar kiritiladi va h. k. Bunda o'rganilayotgan o'quv materialli sifat va (miqdor jihatdan ham) yangicha ifodaga ega bo'ladi, hamda organizmga boshqacharoq ta'sir etadi va zarur o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Bir xil mashqlardan turlicha vazifalarni hal qilish uchun foydalanishda ularni uslubiy jihatdan xilma-xil o'zgartirish (yo'naltirilgan reglamentlash, ijro etishning o'yin yoki musobaqa shakllaridan foydalanish va h.k.) yo'li bilan amalga oshirish mumkin.

Yuqorida qayd qilingan gimnastikaning uslubiy xususiyatlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Qayd qilingan xususiyatlarni hisobga olish, shug'ullanuvchilarning har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarligi, harakat sifatlarini garmonik rivojlantirish vazifalari, shuningdek ta'lim-tarbiya vazifalari muvaffaqiyatliroq hal etiladi.

1.4. Gimnastikaning turlari

Gimnastika mashqlari hamda shug'ullanuvchilarning ixtisosligining xilma-xilligini hisobga olib, pedagogik vazifalarni hal qilish uchun foydalanishda orttirilgan tajribalarni nazarda tutib, gimnastikani nisbatan mustaqil turlarga ajratish sobiq ittifoq davrida o'tkazilgan (1968) anjumanda tasdiqlangan va bu tasnif hozir ham o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Ular:

– gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi (umumiy rivojlantiruvchi) guruhi. Bu guruhga asosiy (umumiy) gimnastika, gigiyenik gimnastika va atletik gimnastika kiradi.

Gimnastikaning bu turlari shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat vazifalarini takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi.

– sport turi tarzidagi gimnastika. Bu guruhga sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatika kiradi. Ular sport yo'nalishiga ega bo'lib, sport turlari sifatida targ'ib etiladi. Chunki, ularning tarkibi musobaqalashish, kuch sinashish xususiyatlarini o'zida

mujassamlashtirgan, ijro texnikasi takomillasha boradi, oxir oqibat yuqori sport mahoratiga erishilib, bajariladigan mashqlar oliy tartibdagi harakat malakasi darajasiga ko'tariladi. Natija har tomonlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida gimnastika ko'pkurashining murakkab mashqlarini oliy tartibda bajara olish bilan tugallanadi.

– gimnastikaning hayotiy-zaruriy, amaliy turlari. Bu guruhga ish kuni tartibiga kiritiladigan (sog'lomlashtirish, ish qobiliyatini o'stirish va shu asnoda mehnat unumdorligini oshirish, kasbiy mahoratga erishishga yordamlashadigan) "ish vaqtidagi va kasbiy faoliyat joyidagi gimnastika"; maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish uchun qo'llaniladigan professional-amaliy, harbiy-amaliy va sport-amaliy gimnastikasi; davolash jismoniy madaniyati asosida o'tkaziladigan "davolash, salomatlikni tiklash gimnastikalari" kiradi.

Yuqorida zikr etilgan gimnastika turlari gimnastikaning umumiy yo'nalishini asosan saqlab qolib, nimaga mo'ljallanganligi, mashqlarning o'ziga xosligi va uslubiyoti usullari bilan bir-biridan farqlanadi.

1.5. Jismoniy tarbiya jarayonida gimnastika va uning tarixi

Gimnastikadan jismoniy tarbiya vositasi sifatida foydalanish qadim-qadimlarga borib taqaladi. Inson haqidagi fanlarni yuzaga kelishi, rivojlanishi, ijtimoiy tuzumlarni, urush qilish shakllarining (ularga harbiy tayyorgarlik berishni maqsad qilib) o'zgarishi va qator boshqa omillar gimnastika mazmunining o'zgarishiga, uning mashqlari hamda bajarish texnikasini turli-tumanlashishiga ham muhim ta'sir ko'rsatganligi haqida adabiyot manbalari guvohlik beradi.

Gimnastikadan maqsadli foydalanish asosan uyg'onish davriga borib taqaladi. Bu davr insonparvar yoshlarni har tomonlama, jumladan, jismoniy jihatdan ham tarbiyalashga katta ahamiyat bergan davr hisoblanib, gimnastika mashg'ulotlariga inson sog'lig'ini mustahkamlovchi jismoniy kuchini tarbiyalashning eng yaxshi vositasi deb qaray boshladilar.

Fransuz gumanist yozuvchisi Fransua Roblening (1494-1553) “Gargantyua va Pantagryuel” asarida tarbiyalanuvchilar turli mashqlar bilan, shu jumladan turnikda, yog‘och “ot”da mashq qilganliklari, arqonga tirmashib chiqqanliklari, akrobatik mashqlarni bajarganliklari haqida ma’lumotlar berilgan. Shunga asoslanib XV asrdayoq zodagon yoshlar maktablarida gimnastikaning ayrim anjomlari va ularda mashq qilishdan foydalanilgan va ular keyinchalik sport gimnastikasiga asos bo‘lgan deb hisoblash o‘rinli ekanligi hozirgi kunga kelib isbotlangan⁵. XVI asrga kelib jismoniy tarbiyaga oid qator asarlar yozilgan. Bularning eng mashhuri I.Merkurialisning gimnastika san’ati haqidagi asari edi. Muallif gimnastikani: harbiy gimnastika, davolash gimnastikasi va atletik gimnastikadan iborat 3 turga ajratadi.

Sog‘lomlashtirish gimnastikasini, ya’ni raqibidan ustun chiqish hissi bilan bog‘liq bo‘lmagan gimnastikani, boshqachasiga aytganda harakat sifatlarini rivojlantirishni maqsad qilib qo‘yilmagan gimnastikani Merkurialis jismoniy tarbiyaning asosiy sog‘lomlashtiruvchi vositasi deb hisoblagan.

Fanda “yangi davr gimnastikasi” deb nom olgan ayrim mashqlar qadimgi Rim (XVIII-XIX asr) va qator bir qancha Evropa mamlakatlarida o‘rta asrlardayoq harbiy-jismoniy tayyorgarlik ko‘rish uchun qo‘llanilgan. Yog‘och otda, narvondagi mashqlar (qal’alarni zabt etish uchun o‘rnatish), to‘siqlarga tirmashib chiqish va boshqa mashqlar harbiy-amaliy harakat malakalarini egallash maqsadida foydalanilgan.

Gimnastika tarixiga oid qator adabiyotlarda (A.T.Brikin, A.M.Shlemin (1979), L.P.Orlov, G.D.Harabuga (1989) va boshqalar) hamda bashariyat ta’limi va tarbiyasi jarayonining rivojida o‘z o‘rniga ega bo‘lgan Ya.A.Komenskiyning asarlari, uning o‘qitish tamoyillari tizimi XVIII asr pedagogika klassiklari Jan-Jak Russo (1712–1778-yillar) va ayniqsa Pestalotssi (1746–1827-yillar) dunyoqarashlarining taraqqiyotiga yordam

⁵ «Спортивная гимнастика». Под общей ред. М.Л.Украна Изд., ФиС. Москва 1962, 22-23-s.

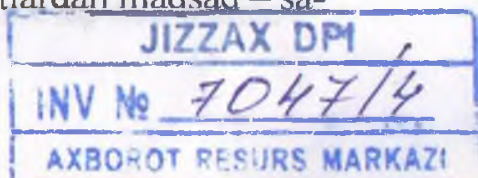
berdi. Bularning jismoniy tarbiya sohasidagi xizmatlari shundan iboratki, ular gimnastikaning chinakam tiklanishiga turtki berdilar.

Russo jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat imkoniyatlarining rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi, yashash uchun tayyorlaydi, aqliy kamol topishga hamda salomatligini mustahkamlashga yordam beradi deb hisoblagan.

Pestalotssi bolalarda mavjud bo'lgan kuch va qobiliyatni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi deb bilgan. U fikrlash va harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishni ham keyingi o'ringa qo'yish muhim, deb hisoblagan. Buning uchun bo'g'inlardagi eng oddiy harakatlar eng yaxshi mashqlar bo'ladi, chunki har qanday murakkab harakat ana shunday oddiy harakatlardan tarkib topadi, deb aytadi. Bo'g'in gimnastikasini esa harakatli o'yinlar va qo'l mehnati bilan to'ldirib borish kerak bo'ladi, deb ta'kidlaydi. Albatta, bu bilan u bo'g'in mashqlarining ahamiyatiga haddan tashqari yuqori baho berib yuborgan edi, shunga qaramay u ishlab chiqqan analitik usul o'sha zamon gimnastikasi uchun muhim ahamiyat kasb etgan va ommaviy ravishda keng qo'llanilgan. Pestalotssi – gimnastika nazariyasi va uslubiyotining asoschilaridan biri, «bo'g'in harakatlari» esa hozirgi zamon erkin mashqlarining namunasidir.

Russo, Pestalotssi va boshqa o'sha zamon pedagogikasi arboblari ning pedagogik g'oyalari G'arbiy Yevropa mamlakatlari ning intelligensiyasi tomonidan qo'llab-quvvatlangan. Bu sohada amaliy ishlar ilk bor Germaniyada boshlandi. XVIII asrning 70-yillarida ayrim shaharlarda yangi tipdagi maktablar – filantropinlar tuzila boshlandi, bu maktablarda nemis milliy gimnastikasi yuzaga kela boshladi.

V. Fit (1763–1836-yillar) va Guts-Mutslar (1759–1839-yillar) filantropinlardagi gimnastikaning eng mashhur rahbarlari edilar. Ular ma'lum bo'lgan jismoniy mashqlarning hammasidan foydalanadilar. Fit uch tomlik asarida gimnastika haqidagi nazariy va amaliy ma'lumotlarni bayon qilib bergan. U mashg'ulotlardan maqsad – sa-



lomatlikni mustahkamlash, kuch va harakat tezligini rivojlantirish, qomatning chiroyli bo'lishiga erishish, aqliy rivojlanish va ruhiy faoliyatga ko'mak berishdir, deb hisoblardi. Fit o'z asarida bir qancha qimmatli uslubiy ko'rsatmalar beradiki, ular hanuzgacha ahamiyatini yo'qotmagan (bular mashqlarning ketma-ketligi, yengil mashqlardan asta-sekin qiyinlariga o'ta borish, o'quvchilarning faolligi, ularning mashg'ulotga qiziqishi, alohida xususiyatlarini hisobga olish va boshqalar to'g'risidagi ko'rsatmalardir).

Guts-Muts ko'pgina gimnastika mashqlarining, jumladan gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlarning texnikasini ishlab chiqdi. Bu mashqlarda harakat shakliga katta ahamiyat beriladi. Uning «O'smirlar uchun gimnastika» kitobi bir qancha mamlakatlarda tarqalib, gimnastika taraqqiyotiga yordam berdi. Unda turnik, bruslar, yakkacho'pda bajariladigan jo'ngina mashqlar tasvirlangan edi. Kitobda mashg'ulotlar vaqtida o'quvchilarning o'zaro musobaqalashuvi rag'batlantirilgan, harakatlar ijrosi aniq bo'lishiga qo'yiladigan talablar ishlab chiqilgan edi.

Binobarin, XVIII asr oxirlariga kelib yangi zamon gimnastikasining nazariy asoslari ko'zga tashlana boshlaydi.

1.6. Milliy gimnastika tizimlarining yuzaga kelishi

Milliy gimnastika tizimlarining yaratilishi ijtimoiy talablar oqibati sifatida XIX asr boshlariga to'g'ri keladi-ki, urush qilish usullari bir vaqtda harakat qilishni, buyruqlarning aniq bajarilishini, jang maydonida saflanishlar, tarqalishlar va hokazolarni talab qilardi. O'sha vaqt pedagoglari va tibbiy xodimlarga gimnastika yoshlarni jismoniy tarbiyalashning birdan-bir to'g'ri usuli bo'lib, boshqa inson jismoniy tarbiyasi vositalariga yetarli baho bermas edilar.

XIX asrning birinchi yarmiga kelib gimnastika taraqqiyotida uchta yo'nalish ko'zga tashlana boshladi:

gigienik yo'nalishdagi gimnastika (gimnastika odamning salomatligini mustahkamlash va jismoniy kuchini tarbiyalash vositasi deb qaralardi);

atletik yoʻnalishdagi gimnastika (gimnastika murakkab mashqlarni, shu jumladan gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlarni qoʻllash yoʻli bilan odamning harakat imkoniyatini rivojlantirish vositasi deb hisoblaganlar);

amaliy yoʻnalishdagi gimnastika (gimnastika urushda uchraydigan turli toʻsiqlardan oshib oʻtishni harbiylarga oʻrgatish vositasi deb hisoblaganlar).

XVII asrning oxiri va XIX asrning 1-yarmida qator gimnastika tizimlari yuzaga keldi.

Nemis gimnastika tizimi, Napoleon qoʻshinlari Prussiyani egallab turgan davrda tarkib topa boshladi. Bu tizimning asoschisi F.Yan (1778–1852). F.Yan gimnastikadan mamlakatni bosqinchilardan ozod qilish maqsadida yoshlarga harbiy tayyorgarlik berish uchun foydalanishga intildi. Gimnastika snaryadlaridagi mashqlar va harbiy oʻyinlar bu tizimning asosini tashkil qilar, chunki ular, Yanning fikricha, insonning jismoniy kuchini rivojlantirar va irodasini mustahkamlar edi. U oʻzining gimnastikasini «turnkunst» (chaqqonlik sanʼati), shogirdlarini esa «turnerlar» deb atadi. Keyinchalik nemis gimnastikasi «turnen» degan nom oldi.

Yan, Frizen va Eyzelen bilan birgalikda gimnastika mashqlari texnikasini ishlab chiqdi. «Nemis gimnastikasi» darsligi nashr etilib, unda oʻsha vaqtda maʼlum boʻlgan gimnastika snaryadlarida bajariladigan hamma mashqlarning tavsifi berildi. Mashqlarni bajarayotganda shugʻullanuvchilardan boshni toʻgʻri tutish, oyoq uchlarini choʻzish, qomatni harbiycha “adl” tutish, toʻgʻri chiziq boʻylab harakat qilish talab qilinardi. Mashgʻulotlarda musobaqa usulidan foydalanilar, bu esa shugʻullanuvchilarning qiziqishini oshirar va ular bir xildagi mashqni behisob takrorlash bilan mashqlanar edilar. Turli harakatlar va kombinatsiyalarni qoʻllash urf-odatga aylanmagan edi.

A.Shpiss (1810–1858-y.) nemislar turnenini maktabda oʻqitishga moslashtirdi va dars loyihasini tuzib chiqdi. Buni hozirgi zamon gimnastika darsining ilk namunasi deb aytish

mumkin⁶. 1840- yilda «Turnerlik san'ati haqida ta'limot» nomli asarini e'lon qiladi. Shpissning gimnastika darsida avval tartibli mashqlar (saf mashqlari va qayta saflanishlar), keyin gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar, tayyorlov va erkin mashqlar (Pestalotssining bo'g'in gimnastikasidan va Fit gimnastikasidan olingan harakatlar) bajarilar edi. Shpiss uzun turnik, uzun bruslar, qator narvonlar, qator langarlar singari alohida guruhlariga ajralib, snaryadda mashq qilishni joriy tavsiya qildi va amalda qo'lladi. Darsning so'nggi qismida o'yinlar, ommaviy mashqlar bajarishdan foydalandi. Shpiss nemischa turnen tamoyillarini saqlab qolgani holda, nemis milliy gimnastika tizimini yaratishni oxiriga yetkazdi. Shpiss gimnastikasi buyruqlarni yaxshi bajaradigan va harbiy xizmat uchun yetarli jismoniy tayyorgarligi bo'lgan intizomli yoshlarni tarbiyalab yetishtirishga yordam berdi. Biroq bu bolalar tashabbusini bo'g'ib qo'yar, ularning alohida, o'ziga xos qobiliyatlarining o'sishiga xalaqit berar, eng muhimi, o'sha vaqtdagi tabiiy va pedagogik fanlardagi ko'pgina fikrlarga muvofiq kelmas edi. Ana shu kamchiliklar juda ko'p e'tirozlarga sabab bo'ldi, bular orasida eng asosli e'tirozlardan biri rus anatomi, vrachi, pedagog P.F.Lesgaftning e'tirozlari edi.

Shved gimnastika tizimi nemis gimnastikasi bilan ketma-ket paydo bo'ldi. Unda asosan gigiyena yo'nalishi mukammal ishlab chiqilgan bo'lib, asoschisi P.Ling (1776–1839-yillar). 1813-yilda P.Lingning tashabbusi bilan Stokgolmda maxsus institut ochildi. P.Ling u yerda o'zining jismoniy tarbiya usuli va vositalarini amaliyotga qo'lladi. Tavsiya qilingan mashqlar inson jismining a'zolarini mustahkamlaydigan va kamol toptiradigan mashqlardan iborat bo'lishi kerak deb hisoblardi. Ammo u gimnastikaning tarbiyaviy ahamiyatiga chuqurroq e'tibor bermagan.

Uning o'g'li Ya.Ling (1820–1886-yillar) otasi boshlagan ishni davom ettirib, dars loyihasini ishlab chiqib, mashqlarni tizimga soldi hamda maxsus snaryadlardan foydalanish lozimligini va ularga oid qator uslubiy qoidalarni ilgari suradi. Uning mashqlari anatomik

⁶ «Спортивная гимнастика». Под общей ред. М.Л.Украна Изд., Фис. Москва 1962, 22-23- s.

belgilariga qarab tasnif qilishni, simmetriklik, to'g'ri yo'nalishlik va zo'r berishlikka asoslanishi lozimligini ilgari surdi. Ayniqsa, gavdaning qismlarini aniq lozim bo'lgan holatda bo'lishiga katta ahamiyat berdi.

Shved gimnastika darsining tuzilishi qat'iy tartibda birin-ketin keladigan 16 qismdan iborat loyihaga binoan tuzilgan edi. Bu loyiha o'qituvchining tashabbusini bo'g'ishga qaramay, ko'plarga ilmiy asoslangandek tuyular, bu hol shved gimnastikasining mashhur bo'lib ketishiga va ko'p mamlakatlarda, jumladan Rossiyada ham keng yoyilishiga sabab bo'lgan.

Fransuz gimnastika tizimi asosan harbiy-amaliy yo'nalishda bo'lib, shved tizimi bilan deyarli bir vaqtda shakllandi. Frantsiyada gimnastika tizimining asoschisi Amoros (1770–1848-yillar) hisoblanadi. U ulug' rus sarkardasi A.V.Suvorovning harbiy-jismoniy tayyorlov tizimi bilan tanish bo'lib, bundan o'z tizimiini yaratishda foydalandi. Hayotda va harbiy sharoitda zarur bo'lgan ko'nikmalar o'ttirishga yordam beradigan mashqlar – to'siqlar qo'yilgan ochiq joyda yurish va yugurish, aslaha-anjomlar bilan turli holatlarda sakrash, yukni yoki «yarador»ni joydan-joyga ko'tarib o'tish, suzish va sho'ng'ish, kurash tushish, uloqtirish, o'q otish, qilichbozlik va chavandozlik mashqlarini u eng samarali mashqlar deb hisoblar edi. Uning gimnastika tizimida katta tezlik bilan kuchni tejab bajariladigan gimnastika snaryadlari(narvonlar, arqonlar, langarlar, devorlar)dan foydalanish tavsiya qilinadi.

Dars vaqtida Amoros muayyan loyihaga rioya qilmagan. Uning ta'lim tamoyillari – mashqlarning shug'ullanuvchilarga tushunarli bo'lishi, ularning mumkin qadar sodda bo'lishi, bajarishda asta-astakin, yengilidan qiyiniga, soddasidan murakkabiga o'tib bajarish, mashg'ulotlarda o'quvchilarning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olinishi lozimligini e'tirof etgan.

Harakatlar tezligi, yo'nalish va amplitudasi (ko'lami)ni o'zgartirib, bir mashqning ta'sirini kuchaytirish yoki susaytirish maqsadida ko'rsatmalardan foydalangan. Mashqlar goh harbiy qo'shiqlar jo'rligida ijro etilar, bu esa o'z navbatida nafas bilan

bog'liq jihatlarning rivojlanishiga yordam berar va vatanparvarlik hissini qo'zg'atishda vosita rolini bajargan. U mashg'ulotlarda mashqlarni bajarishni musiqa jo'rligida o'tkazishni odatga aylantirishga ilk bor urindi. Fransuz gimnastika tizimi mashqlari rus armiyasida ham qo'llanildi.

Lochinlar gimnastika tizimi. Mazkur tizim Avstriya-Vengriya tarkibida bo'lgan slavyan xalqlarining milliy ozodlik kurashiga aloqador tarzda XIX asr o'rtalarida yuzaga keldi. Chexiyada «lochinlar harakati» paydo bo'lib, lochinlar gimnastika tizimi shakllana boshladi. O'z vatanini Avstriya zulmidan ozod qilishga intilgan, vatanparvarlik kayfiyatidagi liberal burjuaziya vakili, Praga universitetinng estetika va san'at tarixi professori M.Tirsh (1832–1884- yillar) bu tizimning asoschisi hisoblanadi. Tirsh XIX asrning birinchi yarmidagi gimnastika tizimlarining hammasi bilan tanish bo'lib, Chexiya mamlakati xalqini milliy-ozodlik kurashiga tayyorlash maqsadida ommaviy gimnastika harakatini tashkil etish uchun mavjud tizimlar mashqlarining birortasidan foydalanish samara bermaydi deb hisoblardi.

Lochinlar gimnastikasi tizimi mazmun jihatidan nemis gimnastika tizimiga yaqin bo'lib, u o'ziga xos xususiyatlari bilan ajralib turardi. M.Tirsh barcha holat va harakatlar ijrochilarining ham, tomoshabinlarning ham ruhini ko'tarish, quvonch va estetik zavq uyg'otadigan shaklda bo'lishiga intildi. Gimnastika snaryadlaridagi mashqlar, buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan mashqlar, piramidalar, qilichbozlik, boks, jangovar kurash elementlari bo'lgan mashqlar bu tizim asosini tashkil qiladi.

«Lochinlar» bir xil mashqlarni behisob takrorlash o'rniga turli harakat kombinatsiyalarini bajarishdan foydalandilar. 1862- yildan boshlab esa gimnastika musobaqalari maxsus ishlab chiqilgan qoidalarga binoan o'tkaziladigan bo'ldi. Endi erkin mashqlardagi va gimnastika snaryadlaridagi kombinatsiyalarda bir elementdan ikkinchisiga o'tish mantiqli bo'lishiga alohida e'tibor qilindi.

«Lochinlar» mashqlarni tashqi belgilariga qarab tasnif qilganlar va qariyb har qaysi mashq bir-ikki so'z bilan ataladigan

qilib gimnastika mashqlari atamasining shakllanishiga imkoniyatni yuzaga keltirdi. Bu o'z navbatida ta'lim-tarbiya, ayniqsa, mashg'ulotlar (dars)da lozim bo'lgan qulayliklariga sabab bo'ldi.

«Lochinlar» gimnastikasi tizimining darslari uch qismdan iborat bo'lgan:

1. Tayyorlov qismi hisoblanib, tartibli mashqlar, umumiy erkin mashqlar yoki buyumlar (tayoqcha, gantellar va h. k.) bilan mashqlar bajarilgan.

2. Asosiy qismida gimnastika snaryadlaridagi mashqlar, sakrashlar, «turli» deb yuritiladigan mashqlar, jangovar mashqlar va h.k.lar bajarilgan.

3. Yakunlov qismida yurish, ohista yugurish, turli xil o'yinlar qo'llanilgan.

Ilk bor mashg'ulotlar bir xil kiyim-boshda, musiqa jo'rligida o'tkazilishi, mashqlarning aniq bajarilishi, musobaqalar va ommaviy chiqishlarning uyushtirib turilishi lochinlar gimnastikasining qator mamlakatlarda shuhrat qozonishini ta'minlab, o'z davrining sport gimnastika darslariga asos bo'lib xizmat qildi.

XIX asr oxirlarida ilmiy asoslangan quyidagi dastlabki tizimlar: Rossiyada — P.F.Lesgaft (1837–1909-yillar) tizimi, Frantsiyada — J.Demeni (1850–1917- yillar, fiziolog va pedagog) tizimi paydo bo'la boshlaydi. Birinchi jahon urushi yillarida J.Demeni jismoniy tarbiyaga oid asar e'lon qiladi. U mashqlar statik emas, balki dinamik bo'lishi, to'la amplitudada bajarilishi, shaklan nafis bo'lishi kerak, deb hisoblardi. Mashq bajarishda ishtirok qilmayotgan muskullar bo'shashtirib turilishi kerak edi. Bu gimnastika taraqqiyotida yangi qadam bo'lib, hozirgi kun jismoniy tarbiya amaliyotida alohida tur sifatida ajralib chiqqan «Relaksatsiya gimnastikasi»ga asos bo'lgan deb aytishimiz mumkin. Demeni taklif qilgan mashqlar gimnastikani ancha boyitdi. Demeni salomatlikni mustahkamlashni, gavda tuzilishi va harakatlarning nafisligiga erishishni, kishining chaqqonligi va irodaviy xislatlarini rivojlantirishni — jismoniy tarbiyaning vazifalaridir, deb hisoblagan.

J.Demenining shogirdlaridan biri J.Eber jismoniy tarbiyaning «tabiiy usuli»ni taklif qildi, bu taklif aslida harbiy-amaliy gimnastikaning yanada rivojlanishiga sabab bo'ldi.

XIX asr oxirlari va XX asr boshlarida gimnastikaning yangi turlari paydo bo'ldi. Jumladan, badiiy va ritmik gimnastika, tibbiyotning sohalaridan biri bo'lib qolgan hozirgi kundagi davolash gimnastikasi, asosi gigiyenik yo'nalishda bo'lgan o'ziga xos yo'nalishda bo'lgan tizimlar (Myullerning «Mening sistemam», Sandovning «Ganteli gimnastikasi», Porshekning, Anoxinning «O'ziga xos gimnastika tizimlari») va h.k.lar hozirgi kunda keng qo'llanilmoqda.

Ona zaminimiz qadimdan ta'lim maskani bo'lib kelganligi, bu yurtda bashariyat tamadduniga xizmati bilan tanilgan allomalarning yetishib chiqqani sir emas. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining «otasi» deb tan olingan olim P.F.Lesgaftdan V asr avval alloma bobomiz – Abu Ali ibn Sino inson salomatligida mashqlanishning foydasi haqida eng dastlabki fikrlarni aytib, hatto qator harakatlarni qanday boshqarish lozimligini tavsiflab, ularning ta'sirini she'riy misralarida bayon etgan. Shunga ko'ra mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimining tamal toshi o'rta asrlardan boshlanadi, deb aytishga haqlimiz.

II bob. GIMNASTIKA DARSİ VA UNING TAYYORLOV QISMI

Dars – jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining tizimli shakli bo‘lib, bir xil yoshdagi, bir xil guruhdagi bolalarga belgilangan vaqt ichida dastur mavzularini maxsus tayyorgarlikka ega bo‘lgan mutaxassis tomonidan o‘qitilishi jarayoni tushuniladi⁷.

Gimnastika darsi jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlarining alohida shakli bo‘lib, u umumta‘lim maktablari, akademik litseylar, oliy o‘quv yurtlari, kasb-hunar kollejlari, gimnaziya va boshqa o‘quv muassasalarida majburan o‘qitiladi va ular jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlarining boshqa shakllaridan o‘zining maqsadi va vazifalari bilan, mazmuni va tashkillanishining turli-tumanligi bilan farqlanadi hamda ularning qator turkumlarini o‘tish orqaligina tarbiyaning bu yo‘nalishida ma‘lum natijalarga erishish maqsad qilib qo‘yiladi. Har bir darsda alohida vazifalar hal qilinadi. Oldin o‘qitilgan (o‘rgatilgan) va keyingi o‘qitiladigan (o‘rgatiladigan) harakatlarning ayrim qismlari yoki uning bo‘laklari o‘zaro bog‘lanishi shart va ular tuzilishi mazmuni bilan bir-biridan farqlanadi hamda belgilangan tizim asosida olib boriladi.

Gimnastika darslarining xarakterli tomoni shundaki, u maxsus tayyorgarlikka ega bo‘lgan mutaxassis tomonidan, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi taxminan bir-biriga yaqin guruh bilan bir necha yilga mo‘ljallangan dastur asosida hamda ma‘lum tizimga solingan jadval asosida tashkillanadi.

Gimnastika darsi umumiy jismoniy tarbiya, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi va sport ixtisosligini yo‘lga qo‘yish maqsadida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarning tizimli va nisbatan tejimli, samarali shaklidir.

Jismoniy tarbiya dasturidagi gimnastika mashqlari bilan

⁷ Теория и методика физического воспитания. том I, под. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, ФиС, М., 1991.

shug'ullanish mashg'ulotlari darslarning boshqa alohida bir shakllaridan o'zining davriyligi, tizimli emasligi, faqat bir marotabaliligi, o'ziga xosligi bilan akademik darslardan tubdan farqlanadi. Ko'pincha mashg'ulotlarning yuqorida qayd qilingan shakllari darsni to'ldiradi va uning xususiy va umumiy vazifalarini hal qilishda qo'shimcha rol o'ynaydi. Lekin ular shug'ullanuvchilarning jismoniy tarbiya bo'yicha ma'lum darajadagi talablarini qondiradi va mustaqil ahamiyat kasb etadi.

2.1. Gimnastika darsining vazifalari

Jismoniy tarbiyadan pedagogik jarayonning natijalari "Gimnastika" darslari orqali olib boriladigan o'quv-tarbiyaviy ishlarning sifatiga bog'liq. Bunga har bir dars zamiridagi qator vazifalarni hal etish bilan erishiladi.

Gimnastika darslari ta'lim berish (o'qitish), tarbiyalash va sog'lomlashtirishdek jismoniy tarbiya jarayonining umumiy vazifalaridan kelib chiqib, har bir dars uchun aniq "Tanishtirish", "O'zlashtirish", "Mustahkamlash", "Takomillashtirish"dek mazmunga ega bo'lgan xususiy vazifalarni qo'yib, uni hal qilishni nazarda tutadi.

Darsning ta'lim berish vazifalari bolalarni jismoniy tarbiya dasturida tavsiya qilingan gimnastika mashqlarini bajarishga, o'zlashtirilgan mashqlarni mustahkamlash va takomillashtirishga, shuningdek, hosil bo'lgan harakat malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirishga hamda o'rganilgan mashqlarni turli sharoitda amaliyotda qo'llashga yo'naltiriladi. Ta'lim vazifalarini ratsional hal qilish jismoniy tarbiya dasturidagi o'quv materiallarini izchil va mustahkam o'rganishga olib keladi.

Ta'limning ayrim vazifalarini hal etish uchun nisbatan uzoq vaqt yoki qator ketma-ket darslarda, qator zarur vazifalarni boshqa turli xildagi vazifalar bilan qo'shib hal etishga to'g'ri keladi. Ayrim vazifalar uchun esa bir darsning o'zi kifoya qiladi. Masalan, arqonga ma'lum usulda tirmashib chiqish va uni bajarishda harakatlar ketma-ketligini bir darsning o'zida texnik

jihatdan mukammal o'rganib olish qiyin. To'liq o'rganishdek umumiy vazifani hal qilish uchun turkum darslar lozim. Qolaversa, uni o'zlashtirish shug'ullanuvchining harakat koordinatsiyasi, jismoniy tayyorgarligi, o'zlashtirish qobiliyati (qabul qilishi), shug'ullanuvchidagi o'zlashtirilayotgan harakatga o'xshash harakat zaxirasining mavjudligiga ham bog'liq. Arqonni oyoqlari bilan ushlab tirmashib chiqishga o'quvchini bir darsni o'zida o'rgatish mumkin. Bu kichik xususiy vazifa bo'lib, uni mazkur darsning aniq vazifalaridan biri sifatida hal qilinadi.

Yuqoridagilardan tashqari ta'limning ayrim vazifalari o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport, sog'liqni saqlash, chiniqish, jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish haqidagi nazariy bilimlarini oshirish orqali ham hal qilinadi.

Gimnastika darslarida faqat jismoniy tarbiya ta'limi emas, e'tiborlilik, o'zining diqqatini boshqara olish, intizom, iroda, sarajomlilik, maqsadga intilish, mustaqillik va qiyinchiliklarni yengishdagi qat'iyati va boshqalarni qo'shib tarbiyalashdek shaxsiy-insoniy fazilatlarni tarbiyalash vazifalari ham hal qilinadi.

Tarbiyalash vazifalari qo'yilgan darslar asosan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni nazarda tutadi. Kichik, o'rta, katta maktab yoshidagilarda jismoniy sifatlarga ta'sir etish darslari, asosan jismoniy tarbiya dasturi to'liq o'zlashtirilib bo'lganidan so'ng, trenirovka tipidagi darslar, mashg'ulotlar sifatida o'quv choragining so'ngi va o'quv yilining oxirgi choragining ikkinchi yarmidagi darslarda tashkillanadi va o'quvchilarda lozim bo'lgan darajadagi qiziqishni uyg'otadi. Hozirgi o'quvchi talaba-yoshlar bilan tashkillanadigan darslar tarbiyaviy vazifalarni hal qilishi lozimligi haqidagi bahs o'zining yakunini topmagan. Jismoniy madaniyat mutaxassislari, fiziologlari, tibbiyot hodimlari haftadagi ikki soatlik dars bilan tarbiyaviy vazifalarni hal qilish mumkin emasligini hozirgacha isbotlashga urinmoqdalar.

Sog'lomlashtirish vazifalari ham tarbiya vazifalari kabi har bir darsda hal etilishi lozim. Gimnastika darslarini to'g'ri uyushtirish va o'tkazish tegishli kiyim- bosh bilan shug'ullanishni, mashg'u-

lotlar joylarida zaruriy sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilish, darslarni ochiq havoda, quyosh nuri, havo namligi va boshqa vositalardan foydalanib o'tkazilishi, sog'lomlashtirish vazifalarini ijobiy hal etish imkoniyatini yaratadi. Sog'lomlashtirish vazifalarini hal qilish bilim berish vazifalari bilan qorishtirilib yuborilishiga yo'l qo'yilmasligi lozim. Sog'lomlashtirish jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish vazifa qilib qo'yilmaydi.

2.2. Gimnastika darsini tashkillash vositalari va uning moddiy-texnik ta'minlanganligi

Gimnastika darsining samarasi ko'pincha o'qituvchining tuzgan rejasini hayotiyliigi, shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkillash uchun tanlangan usuliyati va uslubiyotlari, mavjud jihozlar va sport anjomlaridan, texnik vositalardan, sport inshootlaridan effektli foydalana olish, harorat, iqlim sharoiti, o'quvchilarning tayyorgarligi, ularning yoshi, o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olib ulardan samarali foydalana olish bilan bog'liq.

Gimnastika mashg'uloti, darsninng mazmunidagi o'quv material – davlat dasturi mavzulari har doim ham sinf (guruh) o'quvchilarining barchasiga muvofiq bo'lavermaydi. Shunga ko'ra ham vazifalarni hal qilish uchun vosita tanlashda qiziqarli o'tishi kutilmagan darslar samaradorligiga ijobiy ta'sir qilish mumkinligi jismoniy tarbiya amaliyotida isbotlangan. Shuning uchun har bir o'quv-trenirovka jarayoni davri bosqichi (chorak, semestr, trenirovka sikli va boshqalar)ning yakuniy maqsadini nazarda tutib, qisqa vaqt uchun aniq vazifalarni qo'yish hamda ularga muvofiq bo'lgan vositalarni tanlash talabini qo'yadi. Qo'yilgan vazifalarni hal qilish, tanlangan vositalardan foydalanishning moddiy-texnik ta'minlanganligi va sharoiti ta'lim muassasalarining barchasida turlicha. Shunga ko'ra dastur materialiga me'yorli o'zgartirishlar kiritishda, ta'lim jarayoni uchun qo'yilgan vazifalardan chetga chiqilmasligi lozim.

Har qanday gimnastika mashqini o'rgatishdagi samaradorlik omili yoki shartlardan asosiysi shug'ullanuvchining jismoniy sifati

larining rivojlangan (jismoniy tayyorlangan)ligi darajasi bilan bog'liq bo'lib, o'rganilayotgan mashq texnikasi qiyinligi bilan muvofiqligidir. Demak, gimnastikadan o'quv darslari mazmuniga maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydigan mashqlarni kiritish maqsadga muvofiqdir.

Gimnastika darsi samaradorligi shug'ullanuvchining kuchi, egiluvchanligi va uning boshqa jismoniy sifatlardan tashqari, tanasi, uning a'zolari yoki tanasi qismlarining harakatlarini (fazoda, makondagi yo'nalishi, amplitudasi, yo'li, vaqti, ritmi va boshqalar) ni mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra tabaqalashtira olishi, ya'ni o'z harakatlarini boshqara olishdek jihatlari bilan bog'liq. Shuning uchun bunday ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradigan mashqlar gimnastika darsining tarkibiy qismini tashkil etishi lozim.

Gimnastika bo'yicha o'quv darsining asosiy vositalari quyidagilardan iborat:

1. Shug'ullanuvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlaydigan mashqlar.

2. Shug'ullanuvchilarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish (o'rganish) lariga yordam beradigan tayyorlov va yo'llanma beruvchi va maxsus qo'shimcha mashqlar.

3. Shug'ullanuvchilarning harakat koordinatsiyasini shakllantiradigan, uning zaxirasini oshiradigan turli xildagi koordinatsiya talab qiluvchi gimnastika mashqlari.

4. Davlat dasturi orqali shug'ullanuvchining yoshi, o'ziga xos xususiyati hisobga olinib tavsiya qilingan gimnastika mashqlari.

Darsning tashkillanishi va uning ta'minlanganligi quyidagilarni o'z ichiga oladi. Ular:

1) tibbiy va gigiyenik talablar asosidagi sharoitini yaratish va unga rioya qilishni;

2) darsning moddiy-texnik jihatdan ta'minlanganligini;

3) darsda o'quvchilar faoliyatini tashkillash usuliyatlarini to'g'ri tanlash orqali qo'yilgan vazifani ijobiy hal qilishdek jihatlarni nazarda tutadi.

Dars o'tkazishning tibbiy-gigiyenik sharoiti darsda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida yuzaga keladigan sog'lomlashtirish natijasi, bir butun umumiy tadbirlar, tibbiy gigiyenik sharoitdan yuzaga keladi.

Mashg'ulotlarni o'tkazish joyini qat'iy belgilangan tibbiy-gigiyenik normalarga muvofiqlashtirish, sport zali uchun eng ma'qul havo harorati 14–16°C da bo'lishi, tanaffuslarda ochiq maydonlarga suv sepilishi, sport zallarining esa oynalari ochilib shamollatilishi va boshqalar. Inson o'pkasining normal havo ventilyatsiyasi – havo almashishi daqiqasiga 4 dan 6 l atrofida, yuqori jadallikda bajarilayotgan mashqlarda (yugurish, sport o'yinlari) organizmning havo yutishi 10 l va undan ortiq darajadan oshishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulot joylarini toza havo bilan ta'minlashning ahamiyati muhim.

Ayniqsa, zaldagi jihozlar, anjomlar, matlar (gilamlar), polning tozaligi doimiy diqqat va e'tiborni talab qiladi. Har bir darsdan so'ng zal polini ho'llangan pol latta bilan, namlangan latta bilan esa jihozlar, matlarni artib chiqish zaruriyati mavjud. Mashg'ulotlar tugagandan so'ng esa shug'ullanilgan joy tozalovni talab qiladi. Chunki tozalanmagan zal shug'ullanuvchi sog'ligiga katta putur yetkazadi, tananing, sport kiyimlarining kirlanishiga sabab bo'ladi.

Darsni moddiy-texnik ta'minlash deganda, darsning optimal zichligini ta'minlashga imkon beradigan, qo'yilgan umumiy vazifalarni to'laqonli hal qilish uchun kafolat beradigan, yetarli darajadagi o'quv-tarbiya jihozlari, anjomlari va mashg'ulot joyi nazarda tutilgan. Hozirgi kunga kelib ko'pchilik maktablarning jismoniy tarbiya o'qituvchilarining tashabbusi bilan sport zallari va sport maydonlari birdaniga bir necha o'quvchi shug'ullanishi mumkin bo'lgan nostandart jihozlar, anjomlar va trenajyorlar bilan jihozlanmoqda. Bunday jihozlardan foydalanish dars zichligini ahamiyatli darajada yuqori effektli qilib tashkillashga imkon berib, oxir-oqibat mashg'ulotlardagi samaradorlikning oshishiga olib kelmoqda.

2.3. Gimnastika darsining mazmuni va tuzilishi

Gimnastika darsining mazmuni dars mashg'ulotlarining sifatini belgilovchi to'rtta asosiy qismning umumiyligida ifodalanadi. Bu elementlar o'zaro uzviy bog'langan va darsning xarakterli tarkibiy qismlari deb ataladi, ular:

a) darsning tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, dars mazmunining eng yirik xarakterli tarkibiy qismidir. Lekin bunday tushuncha bir tomonlama bo'lib, tarbiyalash, sog'lomlashtirish, bilim berish vazifalarini hal qilishda shug'ullanuvchilar uchun faoliyat predmeti bo'lib xizmat qiladi. Mashqlar darsning umumlashtirilgan predmetining mazmuni, boshqa ma'noda dars mazmunining bir qirradi xolos.

b) tavsiya qilingan mashqlarning bajarilishi bilan bog'liq bo'lgan o'quvchilarning darsdagi faoliyati dars mazmunining navbatdagi yirik tarkibiy qismlaridan biridir. Bu tarkibiy qism shug'ullanuvchining turli ko'rinishdagi, intellektual va jismoniy faoliyatidan iborat bo'lib, ular: pedagogni eshitish, ko'rsatilayotgan mashqni e'tibor bilan kuzatish, harakat faoliyati orqali hosil bo'lgan tasavvur ustida fikr yuritish, bajarilishi lozim bo'lgan faoliyat loyihasini fikran tuzish, uni bajarish, o'z harakatlarini nazorat qilish va baholash, vujudga kelgan muammolarni pedagog bilan birgalikda muhokama qilish, o'z hissiyotini va kayfiyatini nazorat qila olish, vujudga kelgan emotsionallikni boshqarish va h.k.lardir. Shug'ullanuvchilarning dars vazifasini hal qilish bo'yicha barcha faoliyatlari dars mazmuni asosini tashkil qiladi.

d) pedagogning faoliyati dars mazmunining navbatdagi tarkibiy qismi bo'lib, quyidagicha holatlarda namoyon bo'ladi. Uyga vazifa berish va uni tushuntirish, darsning aniq vazifasini bayon qila bilish va uni hal qilishni tashkillash, shug'ullanuvchilarni doimiy nazoratda ushlash, ularning faoliyatini tahlil qilish, shuningdek, shug'ullanuvchilarning faoliyatini lozim bo'lgan yo'lga burish, ular orasidagi munosabatlarni o'zining diqqat markazida ushlash va faoliyatlarini yo'naltirish, boshqarish, nazorat qilishdek ta'lim-tarbiya jarayonida ijobiy rol o'ynaydigan muhim asosiy holatlarni o'z ichiga oladi.

e) shugʻullanuvchilar organizmida dars tarkibidagi mashqlarni bajarishda sodir boʻladigan fiziologik, psixologik, biomexanik va boshqa oʻzgarishlar dars mazmunining navbatdagi yirik xarakterli tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Malakalarning shakllanishi orqali rejalashtirilgan, ularning natijasidagi oʻzgarishlar, shakllangan nazariy va amaliy bilimlar, uddalash, harakat malakasi va uning avtomatlashuvi orqali sodir boʻladigan yashirin (latent) davr dars mazmunining toʻrtinchi tarkibiy qismi hisobiga sodir boʻladi. Bunda oʻqituvchi faoliyati va oʻquvchilar faoliyatining samarasi yashiringan boʻladi. Rejalashtirilgan oʻquv tarbiyaviy ishlari sodir boʻlmoqdam yoki yoʻqligi joriy nazorat qilinib, pedagogik faoliyat keyinchalik qanday davom ettirilishi lozimligi uchun yoʻriqnomalar tayyorlanadi.

Dars shaklidagi gimnastika mashgʻulotlari, sport toʻgaragi mashgʻulotlari, sinfdan tashqari ishlar (STI) tarzidagi mashgʻulotlar va maktabdan tashqari muassasalardagi hamda mustaqil shugʻullanish mashgʻulotlari shakllarida tashkillanadi. Dars shaklidagi mashgʻulotlarning afzalligi shundaki, ularni ham tashkilotchisi, ham rahbari hisoblangan maxsus tayyorgarlikka ega boʻlgan oʻqituvchi olib boradi.

Darslarning samaradorligi quyidagilar orqali taʼminlanadi:

a) oʻquv-tarbiya jarayoni hamda har bir alohida darsning umumiy va xususiy vazifalarini toʻgʻri belgilash, ularni hal qilish bilan;

b) taʼlim jarayonida oʻquvchilarga malakali yordam koʻrsatish orqali;

d) maʼnaviy-maʼrifiy ishlar va tarbiyaning barcha xillari (ahloqiy, ruhiy, estetik va boshqalarni qoʻllash) bilan oʻquv-tarbiya ishlarining samaradorligi taʼminlanadi.

Gimnastika darsining ustunliklari koʻp boʻlib, ulardan asosiysi jamoa bilan belgilangan vaqtichida olib borilishidir. Darsda oʻquvchi (shugʻullanuvchi)ning jismoniy imkoniyatlarini oʻz tengqurlari, guruhdoshlari orasida taqqoslashi, solishtirishi, kamchiliklarini aniqlashi va ularni tuzatishi osonroq kechadi. Shugʻullanuvchilar

o'qituvchining rahbarligida harakatlar, jismoniy mashqlarni o'rganish bilan cheklanmay, odobi, intizomi va yaxshi xulqqa ega bo'lishi lozimligini tengdoshlari orasida namoyish qiladi, kerak bo'lsa ulardan o'rganadi.

Darsning tashkillanishiga, o'tkazilishning sharoitlariga qarab, o'quv, trenirovka va o'quv-trenirovka darslariga ajratiladi.

O'quv darslari – dars jadvali asosida ta'lim muassasalari uchun mas'ul vazirliklar tomonidan tasdiqlangan dastur materiallarini o'qitishni nazarda tutadi.

O'quv-trenirovka darslari – gimnastika bo'yicha belgilangan sport tayyorgarligi darajasi (razryadi)ning musobaqalashishi uchun majburiy va erkin dasturi tarkibidagi mashqlar texnikasini o'zlashtirish maqsadida o'tkaziladi.

Trenirovka darslari mazmuni o'rganilgan mashqlarni bajarish mahoratini oshirishni maqsad qilib qo'yadi va ularni «Oliy tartibdagi» harakatlar maqomi darajasida bajarish mahoratiga erishish uchun mashq qilishga qaratiladi.

O'quv va trenirovka darslari alohida kamdan-kam uchraydi. Darslarning tuzilishi, mazmuni, tashkil qilinishi, o'qitish usuliyatlarini turli xildaligiga qaramay ular farqlanadi va barchasi umumiy qoidalarga bo'ysunadi.

Gimnastika darsining tuzilishiga oid ilmiy-nazariy fikrlar. Gimnastika darslari bilan bog'liq masalalarning eng muhimi uni qanday tuzish masalasidir. Darsning tuzilishi qonuniyatlari haqida gapirishdan avval uni qanday tuzilmaviy birliklardan tashkil topishini aniqlab olish kerak bo'ladi.

Dastlab dars haqida fikr bildirayotib, uning tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, ularning ketma-ketligi va davomiyligiga qarab, "dars loyihasi" atamasi qo'llanila boshlangan. Keyinchalik darsga qo'yiladigan vazifalar va ularni hal qilish uchun tanlangan jismoniy mashqlar, ularning me'yori (dozasi), sur'ati va boshqalarga qarab, "dars rejasi" degan atamalar qo'llanildi.

"Darsning tuzilishi" degan atama birinchi marotaba rus olimi V.V. Belinovich tomonidan (1939) qo'llanilgan va u o'rinli ravishda

“darsning tuzilishi” deb to‘g‘ri nomlab, darsning tuzilishi, darsning vazifalari va unda amalga oshiriladigan jismoniy tarbiyaning mazmuni bilan bog‘lagan.

N.N. Yefremov (1959) birinchi marotaba “darsning tuzilishi” degan tushunchaga ta‘rif berishga urindi va dars tuzilishi deganda mashg‘ulotning tarkibiy (kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlov) qismlarining o‘zaro joylashishi va ularning o‘zaro munosabatini nazarda tutdi.

K.A. Kuzminaning fikricha (1960) esa darsning tuzilishi – bu uning qismlarining soni, ularning ahamiyati va mazmuni, ketma-ketligi va darsning har bir qismining davomiyligi deb ta‘riflashni tavsiya qildi. Qayd qilinganidek, darsning tuzilishiga oid maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarda turlicha fikrlar mavjudligi bois hozirgi kunda bu bahslarga chek qo‘yilgan bo‘lib, darsni tuzilishiini uch qismga ajratildi.

Dars tuzilishining loyihasi alohida darslarni tuzishda foydalaniladigan dars ma‘ruza mashg‘uloti orqali ifodalanadi. Dars tuzilishi o‘qituvchiga darslarga mashqlarni oqilona tanlashga, materiallarni to‘g‘ri joylashtirish va darsdagi yuklama me‘yorini aniq belgilashga yordam beradi.

Darsning tuzilishi dastur materiallarini o‘qitish uchun belgilangan vazifalarni izchil hal qilish orqali yo‘lga qo‘yiladi. Dars uchun rejalashtirilgan vazifalarni hal qilishda qo‘llaniladigan ta‘limning usuli uning tuzilishiga yetarlicha aniqlik kiritadi va darsning qismlari yoki ularning ayrim bo‘laklarini qanday tashkillashni belgilaydi.

Gimnastika darsida har qanday pedagogik vazifalarni hal etish ko‘pincha shug‘ullanuvchilar organizmida ma‘lum darajadagi zo‘riqishini vujudga keltiradi, shuning uchun bu ishga organizm tegishli darajada tayyor bo‘lishi muhimdir.

Buyuk rus fiziologi I.P. Pavlov organizmni qiyin vazifalarni hal etishga tayyorlash zarurligini uqtirib, mashqni asta-sekinlik bilan takrorlash ma‘lum fiziologik qoidalarga asoslanishini uqtirgan. Bu ko‘rsatma o‘qituvchi zimmasiga shug‘ullanuvchilardan kat-

ta zo'riqish talab qiladigan pedagogik vazifalarni hal qilish darsning boshlanishida emas, ma'lum tayyorgarlikdan so'ng, mashg'ulotlarning, darslarning oxirida hal qilinishi lozimligini, mashg'ulotdagi asosiy vazifalar shug'ullanuvchilar organizmini harakat faoliyatini bajarishga uyushtirishi, zaruriy ruhiy muhitni vujudga keltirish va belgilangan vazifalarni bajarish, o'quvchilarning (shug'ullanuvchilarning) faoliyatni o'zlashtirishga bo'lgan ishtiyoqini shakllantirish mashg'ulotlar davomidagi asosiy talablar darajasiga ko'tarilishi lozimligini uqtirgan.

O'quvchilar tomonidan asosiy harakat vazifalarni hal qilish, ko'pincha, shug'ullanuvchi zo'r berayotgan, ya'ni, uning ish bajarishga faolligining oshgan davriga to'g'ri kelishining amaliy ahamiyati hozirgi kun amaliyotida isbotlangan. Biologik qonuniyatlar organlar va tuzilmalarimizning katta zo'riqish va kuchli hissiy holatdan vazmin holatga birdan o'ta olmasligini ko'rsatishi bejiz emas. Shunga ko'ra darsni tuzishda organizmni xotirjam holatga o'tkazish va mashg'ulotlarning tugallanishini uyushtirish maqsadga muvofiqligi hozirgi kun uslubchilari tomonidan ma'qullanmoqda.

Darsning tuzilishi darsda o'quv-tarbiya vazifalarini hal etilishning ma'lum bir ketma-ketligi hamda shunga muvofiq holda shug'ullanuvchi organizmidagi jismoniy sifatlarni muvofiq holda rivojlantirish, tarbiyalashni nazarda tutadi.

Gimnastika darslarining har birida bitta emas, bir nechta turli xildagi xususiy vazifalar hal qilinadi. Umumiy vazifalarni hal qilish esa qatorasiga o'tkazilishi rejalashtirilgan bir necha darslarda hal qilinadi yoki o'quv choragi davomidagi darslar uchun mo'ljallanadi. Darsning yakuniy natijasi ko'p jihatdan bu vazifalarning aniqligi, o'quvchiga tushunarli qilib qo'yilishi, uning amaliy ahamiyatiga ko'proq e'tibor qaratib belgilash orqali lozim bo'lgan ketma-ketlikning hal etilishi bilan bog'liq.

Dars tuzilishining talab darajasidaligi natijasida jismoniy sifatlار rivojlanadi, hayotiy-zaruriy harakat malakalarining zaxirasi ortadi. Muskul ishini bajarish uchun me'yoridan ortiq quvvat

sarflash, zo'riqish qilish uchun faqat zarur bo'lgan mushaklarni harakatlantirish (qo'zg'atish), organizmni yuqori ishchanlik holatini ma'lum muddat (ish bajarish, mashq qilish, mehnat faoliyati) davomida pasaytirmay tura olish, boshqachasiga aytganda ishchanlikni boshqara olish, salomatlik uchun me'yordagi harakat faolligini yaratishdek malaka va ko'nikmalarni shakllantirishga keng imkoniyat yaratiladi.

Har qanday gimnastika mashg'ulotlari yoki darslar o'zining mazmuniga kiruvchi tarkibiy qismlarda uchta jihatni yuzaga keltiradi. Ular:

a) shug'ullanuvchilarning organizmini va ruhiy holatini asosiy ishga tayyorlash;

b) o'quv faoliyati davomidagi asosiy yuklamalarni talab darajasida o'zidan o'tkazish bilan o'quv-tarbiya vazifalarini hal qilish;

d) organizmni mashg'ulot boshlanishidan oldingi (fiziologik va ruhiy) holatiga qaytarish bilan darsga yakun yasash.

Bu jihatlarni darsning qismlari deb atash qabul qilingan, ya'ni: darsning tayyorlov, asosiy va yakunlov qismlari deb nomlash hozirgi kun jismoniy tarbiya amaliyotida qo'llanilmoqda.

2.4. Gimnastika darsining tayyorlov qismini vazifalari, vositalari va tashkillash uslubiyotlari

Gimnastika darsining tayyorlov qismi vazifalarning hal qilinishiga qarab ikkita guruhga ajratiladi.

Birinchi guruhga ko'proq anatomo-fiziologik xususiyatlariga oid vazifalar hisobga olinib, ularga tanani qizdirish vazifalari qo'yiladi.

Ikkinchi guruh vazifalariga esa pedagogik yo'nalishdagi ta'lim vazifalari kiradi.

Anatomo-fiziologik xususiyatlar:

1. Markaziy asab tizimi (MAT) va boshqa a'zolar, tizimlarimizni funksional tayyorlash, mashg'ulotlarda duch kelishi mumkin bo'lgan yoki rejalashtirilgan yuklamalarni me'yoridan

ortiq darajadagi zo'riqishlarsiz bajarishga tayyorlash, organizmda ishchanlikni yuzaga keltirish yoki uni ta'minlaydigan qulay, ijobiy muhitni yaratishni nazarda tutadi.

2. Shug'ullanuvchilarning harakat-tayanch apparati, uni bo'g'imlaridagi harakatchanlik, mushak kuchlanishlarida talab qilinadigan taranglilik yoki egiluvchanlik orqali harakatlarni bajarishga tayyorlaydi.

Pedagogik yo'nalishdagi ta'limning xususiyatlari va uning vazifalari o'z ichiga quyidagilarni oladi:

1. Darsning asosiy qismidagi mashqni bajarishda kerak bo'lgan zo'riqishni qilish, bajarilishi lozim bo'lgan harakatni kerakli amplitudada, yo'nalishda, marom (ritm)da, sur'atda bajarishga tayyorlik ko'nikmalarini hosil qilish.

2. Harakat texnikasiga yaqin, uni o'zlashtirish, mustahkamlash va takomillashtirishga yordam beradigan yoki sharoit yaratadigan harakatlarning alohida tarkibiy qismlari yoki tugallangan oddiy harakatlar texnikasini egallashdek vazifalarni o'z ichiga oladi.

Ta'lim vazifalarini hal qilish bir tekisda kechmaydi. Bu darsning o'quv rejadagi o'rni, shug'ullanuvchilar tarkibi, ularning jismoniy-ruhiy tayyorgarligi, dars o'tishga yaratilgan sharoitga, muhitga qarab, ta'lim vazifalari ayrim darsda ko'proq, ikkinchisida esa kamroq hal etilishi mumkin.

Gimnastika darsining tayyorlov qismi uchun 8-12 daqiqa vaqt sarflanadi. Boshlang'ich sinflarda esa 20 daqiqagacha davom etishi mumkin. Bu iqlim sharoiti – sovuq, issiq, havo namligi va hokimlar bo'lib, sarflanayotgan vaqt reglamentiga kerak bo'lgan o'zgartirishlar kiritishni taqozo etadi.

➤ Darsning asosiy qismiga organizmni funksional tayyorlash vazifasi hal qilinganligining tashqi alomatlari: o'quvchining harakat koordinatsiyasining yaxshilanganligi, peshonasida yengil terlash, yuzida qizillikning paydo bo'lishi, o'quvchining harakat faolligini o'tishi, nafas olish ritmining biroz tezlashuvi, emotsional holati (chirchayajon) va ko'tarinkilikning yuzaga kelishi orqali namoyon bo'ladi.

➤ Tayyorlov qismining tashkiliy daqiqasi. Gimnastika darsining tayyorlov qismida hal qilinadigan, yechiladigan pedagogik vazifalariga ko'ra "tashkiliy daqiqa" deb boshlanadigan qism bilan boshlanib, o'quvchilarni saflash, qatorga qo'yish, darsda qatnashayotganlarning sonini aniqlash, sinf yoki o'quv guruhi navbatchisi, maktabda 5-sinfdan boshlab axborot qabul qilish, salomlashishni o'z ichiga oladi va unga 2-3 daqiqa vaqt sarflanadi.

Tashkiliy daqiqadan so'ng lozim bo'lsa, diqqat uchun mashqlar, dars vazifasi yoki mavzusini e'lon qilish, qad-qomat uchun mashqlar, nafas olish ritmi, yurak urish chastotasi, qon aylanishini tezlashtirish, tana bo'g'inlari, muskullari uchun harakatlar, o'quvchilarni to'xtatib, turli xil gimnastika va boshqa mashqlar bajariladi. Darsning tayyorlov qismi asosiy qismida bajarilishi lozim bo'lgan harakat faoliyati uchun "tayyorlov" va "yo'llanma beruvchi" mashqlarni bajarish bilan tugallanadi. Tayyorlov qismining bloklari va uning tuzilishini 1-2- chizmalarda e'tiboringizga havola qildik.

Darsning bu qismida hosil qilinadigan ko'nikma va malakalar ta'lim vazifalarini hal etishga yordam beruvchi, shug'ullanuvchilarga yangi harakatlarni tez hamda yanada sifatli egallashni osonlashtiruvchi asos rolini o'ynashi lozim.

Gimnastika darsining tayyorlov qismida ta'lim vazifalarini hal etish uchun qo'llaniladigan vositalar bir vaqtning o'zida tana mushaklariga ko'proq qon keltirish bilan tanani qizdirishdek birinchi guruh vazifalarini ham hal qiladi.

Tanani qizdirish natijasida hosil qilingan organizimni zo'r berishga yoki quvvat sarflashga tayyor turish holati nisbatan uzoq bo'lmagan vaqt ichida saqlanib turadi. Shuning uchun badan qizdirish vazifalarini hal qilish har bir dars uchun alohida ishga jalb qilinadigan organlarni to'liq hajmda tayyorlashi zarur.

TAYYORLOV QISMINING BLOKLARGA AJRATILISHI

3-5 daqiqa	2-3 daqiqa	5-6 daqiqa	4-5 daqiqa	3-4 daqiqa
Tashkiliy daqiqa I blok	Yurish, qaddi-qomat mashqlari II blok	Funksional tayyorgarlik III blok	URM lar (yo'naltirilgan) IV blok	Tayyorlov, yo'llanma berish mashqlari V-VI blok

DARSNING TAYYORLOV QISMI STRUKTURASI

(taxminiy)

Tashkiliy daqiqasi 3-5 (6-8 min)

Safllash	Raport qabul qilish	Salomla- shish	Davomat, o'quvchini darsiga tayyor, tekis b.	Dars vazifasi yoki mavzuni o'lon qilish	Diqqat uchun mashqlar	Qaddi- qomat mashqlari	Tez yurishga o'tish	Yugurish, yurish	Harakatda yoki safda turib URM	Tayyorlov mashqlari	Yo'llanma beruvchi mashqlar
----------	---------------------------	-------------------	--	---	-----------------------------	------------------------------	---------------------------	---------------------	--------------------------------------	------------------------	-----------------------------------

➤ Tayyorlov qismida foydalaniladigan vositalar. Gimnastika darsining tayyorlov qismining boshlanishi, odatda, shiddati past mashqlar bilan boshlanadi. Ular: saflanish mashqlari, harakatlanish davomida turli xildagi aniq vazifa qo'yib yurishlar, yugurishlar, sakrashlar, raqs harakatlari, buyumlar, buyumlarsiz va og'irlik bilan URM mashqlari, gimnastika devorchasi hamda gimnastika o'rindig'i bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Haddan ortiq shiddatga ega bo'lgan mashqlarni tayyorlov qismida bajarish darsning asosiy qismida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatining pasayishiga sabab bo'lishi mumkin. Ayniqsa, bu qismda shug'ullanuvchilarning kuchi, chidamliligi hatto egiluvchanligidek maxsus harakat sifatlarini rivojlantirishga olib keladigan mashqlardan foydalanish uslubiy xato sanaladi.

Tayyorlov qismi uchun muayyan mashqlarni tanlash gimnastika darsining o'ziga xos xususiyatlari, dars o'tish uchun mavjud moddiy-texnik sharoitlar va birinchi navbatda, uning vazifalari, shug'ullanuvchilar tarkibi hamda iqlim sharoitidan yuzaga keladigan vaziyatlarga bog'liq.

Gimnastika darsining tayyorlov qismiga kiritiladigan mashqlar doimo bir xildagi mashqlar bo'lsa, ular shug'ullanuvchilarni mashg'ulotlardan bezdiradi. Mashqlar turli xil bo'lishi maqsadga muvofiq. Faqat bir dars davomida shug'ullanuvchi xususiyatiga ko'ra turlicha hajmdagi, miqdordagi harakatlarni (yuklamani) bajaradi. Bu harakatlanishlarda insonning butun harakat apparati ishga tushadi, turli xildagi tartib (zo'riqish va bo'shashish maromi) dagi ish bajarishga to'g'ri keladi.

➤ Mashqlar mazmuning dars vazifalariga mos kelishi. Agar, darsning tayyorlov qismi faqat badan qizdirishga mo'ljallangan bo'lsa, unda mashqlarning soni kam, ularning ijro texnikasi sodda, oddiyroq bo'lishi maqsadga muvofiq. Lekin, asosiy qismda ta'lim vazifalarini hal etish rejalashtirilgan bo'lsa, mashqlar soni ko'paytiriladi va ularning mazmuni lozim bo'lgan maqsadga yo'naltiriladi.

➤ Bunda mashqlarni bajartirishdagi ketma-ketlik va harakatlarning navbatlashuvi tartibiga asosiy e'tiborni qaratish lozim

bo'ladi. Darsning tayyorlov qismi odatda saflanish va saf mashqlarini bajarish bilan boshlanadi. Harakatda bajariladigan mashqlar turli xildagi qayta saflanishlar bilan o'rin almashadi yoki bevosita ular bilan birga yoki so'ng bajariladi. Darsning tayyorlov qismi, odatda, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi bilan yakunlanadi. Biroq ayrim holatlarda, darsning asosiy qismi mazmuniga qarab, umumrivojlantiruvchi mashqlar turli xildagi safda yurib bajariladigan harakatlardan oldin, safda yoki bir joyda turib bajarilishi ham mumkin. Oxirgi mashq joyida turib juft yoki yakka oyoqda sakrashlar bilan tugashi hazm qilish organlari va boshqa diafragma ostidagi barcha a'zolar faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi.

URM majmuasida ularni shiddatining ortib borishiga qarab majmuaga joylashtiriladi hamda mo'ljallangan maqsadiga moslab almashtiriladi. Majmua tarkibidagi mashqlar avvaliga shiddati past, sekin, maromli bajariladigan, takrorlash me'yoring cheklangan bo'lishi samara beradi. Majmuani bajarish davomida harakatlar amplitudasi, sur'ati va me'yorlanishi orttirib boriladi.

➤ Tayyorlov qismi boshlanishini tashkillash va uni o'tkazish.

1. Shug'ullanuvchilarning tartib bilan zalga kirishi. Zalga kirish tartibi quyidagicha: a) o'qituvchi nazoratisiz jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mumkin emas; b) darsga sport kiyimisiz kirish man etiladi; d) bitta turli yo'nalishdagi faoliyat (harakat, fikr, qiziqishlar) mashg'ulot predmetiga e'tibor qaratilgan boshqa faoliyatni ajratib turuvchi chegara bo'lib xizmat qiladi.

2. Axborot. Axborot berish paytida safdagi intizom uchun axborot topshirayotgan o'quvchi javob berishi lozim, o'rta ta'lim maktablarining yuqori sinflarida, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida tekislanish yo'nalishi to'g'risidagi buyruqdan so'ng axborot topshiruvchi qisqa yo'l bilan axborot qabul qiluvchi oldiga yaqinlashadi.

3. Salomlashish bir ovozda bajarilmaganda o'qituvchi haddan ortiq «to'xtatilsin» buyrug'ini bermasligi lozim. Bu mashg'ulotda ishchanlik ruhining hosil bo'lishiga to'sqinlik qiladi.

4. Mashg'ulot mavzusini e'lon qilish. Dars boshida faqat mavzuni, mashq turlari yoki «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus

me'yorlarini topshirish, me'yorlarni bajarish, tavsiya qilinadigan maxsus mashg'ulotlarning umumiy vazifalari, musobaqalar, ko'nikmalarni e'lon qilish tavsiya etiladi.

Xususiy vazifalar shug'ullanuvchilarga mashg'ulotlar davomida bevosita mashqlarni bajarish oldidan ma'lum qilinadi.

Gimnastika mashg'ulotlarining tayyorgarlik qismida qanday turdagi mashqlar qo'llanilmasin hamda ular bir-biri bilan qay tarzda almashinmasin, o'qituvchi bu mashqlarning aniq, bir vaqtda hamda mustaqil bajarilishiga erishish uchun har doim intilishi lozim.

Saflanish mashqlarini o'tkazish. Saf mashqlarini o'tkazishda quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Yuqori darajadagi o'quv va intizom borasidagi talabchanlikni namoyon qilish. Bu talablar quyidagi majburiyatlardan kelib chiqadi:

- mashg'ulotda tegishli tartibni o'rnatish;
- o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro huquqiy munosabatlarga aniqlik kiritish va belgilab olish;
- eng qimmatli va shu bilan birga eng ko'p mehnat talab qiladigan fanga oid malakalarni (saflanish mashqlari izometrik xususiyatga ega bo'lgan jismoniy mashqlar sifatida) muntazam shakllantirish hamda takomillashtirish.

Mana shuning uchun ham yuqori darajadagi talabchanlik ham o'rgatish davrida, ham saf mashqlari mashg'ulotlarida yordamchi ahamiyatga ega bo'lgan paytlarda namoyon qilinishi lozim.

2. O'qituvchi doimiy ravishda o'z qad-qomatiga e'tibor qilishi zarur (akc holda u shug'ullanuvchilarga nisbatan yuqori darajada talabchanlik namoyon qilish huquqiga ega bo'lolmaydi).

3. Mashqlar hajmini bitta mashg'ulot chegarasida cheklash. Saflanish mashqlarini olib borishdagi yuqori talabchanlik shug'ullanuvchilarning diqqatini toliqtiradi, shuning uchun bitta mashg'ulotda bunday mashqlarni haddan ortiq qo'llash keyingi mashqlarni bajarishga bo'lgan qiziqish, ish qobiliyatini pasaytiradi.

4. Shug'ullanuvchilarga quyidagi mashqlarni sheriklariga bajartirishni ishonib topshiriladi. Ular:

– buyruqlar: «Tekislan!» (ikki qanot bo‘ylab), «Rostlan!», burilishlarni;

– ikki sherengali qatorga saflash va bir sherengaga qaytadan saflanishlarni;

– aylanib o‘tib harakatlanishlar va to‘xtashlarni;

– harakatlanishlarda burilish bilan uchta, to‘rtta bo‘lib kolonnaga saflanishni;

– yurgan paytda aylanishlarni.

Harakatlanishlarning boshqa xillarini bajartirish:

1. Shug‘ullanuvchilarga mashqlar to‘g‘risida tushuntirish (axborot) berish. Oddiy mashqlarni (oyoq uchlarida, tovonlarda, cho‘kkalab yurish yoki yugurishning har xil turlari yoki qo‘llarni o‘zgartirgan holda yurish va h.k.) o‘tkazishda faqat ularning nomlarini aytib o‘tish bilan chegaralanadi xolos.

Murakkab vazifalarni (hisob bo‘yicha qat’iy tartiblashtirilgan har xil usullar bilan bajariladigan harakatlanishlar yoki gavdaning turli qismlari bilan harakatlar)ni bajarish oldidan tushuntirish to‘liqroq bo‘lishi lozim. Dastlab mashqni ko‘rsatish zarur bo‘ladi. Ijroda adashish ko‘p bo‘lsa, unda guruh to‘xtatib qo‘yiladi.

2. Shug‘ullanuvchilarga yordam ko‘rsatish. Mashqlarning aniq va bir-biriga muvofiq bajarilishiga erishish uchun mashqni bajarish maqsadida berilgan buyruqdan so‘ng, o‘qituvchi, murabbiy, yo‘riqchi uni shug‘ullanuvchilar bilan 2-3 marta birga bajarishi tavsiya qilinadi.

Mashqlarning aniq va bir vaqtda barchani teng bajarilishi buzilgan paytda xatoni aytib turish hamda ko‘rsatib berish orqali yordamlashish shart.

3. Buyruqlar. Mashqni boshlash uchun faqat harakatlanish usuli o‘zgarayotgan hollarda «qadam bos!» buyrug‘i beriladi. Masalan:

– qadam tashlashdan yugurishga va yugurishdan qadam tashlashga o‘tish;

– oddiy qadam tashlashdan yoki yugurishdan g‘ayrioddiy: oyoq uchlarida, cho‘kkalab, oyoqlarni oldinga bukib yurishga o‘tish;

– sakrab-sakrab harakatlanishga o‘tish.

Boshqa qolgan hamma holatlarda «Mashqni boshla!» buyrug'i beriladi (mashq qanday, joyidan turibmi yoki yo'l-yo'lakay bajarilishidan qat'iy nazar). Masalan:

- yurish va yugurishning turlari xillaridan iborat kompozitsiya;
- qat'iy ravishda hisobga amal qilib, qo'llar holatini o'zgartirgan holda yurishlar;

- oldinga harakatlanish bilan yurish va sakrashlardan iborat bo'lgan sanash bilan qat'iy belgilangan kompozitsiya;

Harakatlanishni to'xtatmasdan mashqni tugallash uchun, agar u bundan oldin boshqacha bo'lgan bo'lsa, «Oddiy qadam bos (yugur)!» buyrug'i beriladi. Masalan:

- oyoq uchida, tovonlarda va boshqalarda yurish hamda yugurishdan so'ng;

- yo'l-yo'lakay turli xil mashqlarni bajarishdan so'ng;

- turli usulda harakatlanishlardan iborat kompozitsiya bajarilgandan so'ng.

«Qadam bos (yugur)!» buyrug'i shunday hollarda beriladiki, agar undan oldin boshqacha usulda harakatlanish bajarilgan bo'lsa. Masalan:

- sakrab chiqishlar, tez yugurishlar bajarilgandan so'ng;

- raqs qadamlari bajarilgandan keyin.

Shug'ullanuvchilarga o'rganilgan buyruqlarni qo'llagan holda quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

- 1) yurish – oyoq uchlarida yurish-yugurish;

- 2) yurish – qo'llarni har bir sanoqda oldinga, yon tomonlarga, elkaga va pastga harakatlantirib yurish-yugurish;

- 3) yugurish – oyoqlarni tizzadan orqaga bukish bilan yurish-yugurish-yurish;

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini o'tkazish:

1. Shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida ma'lumot berish usullari. O'qituvchi mashg'ulotni o'tkazish vazifalari va shartlariga qarab, axborot berishning quyidagi usullaridan foydalanishi mumkin: sinxron – barchani birvarakayiga bajartirish, bo'laklangan mashqni ajratib, faqat gapirib berish bilan ko'rsatib bajartirish.

a) Sinxron – bajarish davomida gapirish usuli – ko‘rsatib gapirish bir vaqtda amalga oshiriladi. Ushbu usulning afzalligi shundaki, nisbatan qisqa vaqt ichida mashq to‘g‘risida ancha to‘liq tasavvur yaratishga imkon beradi.

Yuqoriga sakrashlarni bajarayotganda sinxronlik buziladi, shu sababli avval ularni ko‘rsatib beriladi, so‘ng uning nomi aytiladi.

b) Mashq haqida ma‘lumot berishning bo‘laklangan usuli – ko‘rsatish va gapirib berish mashqni qismlarga bo‘lib gapirish bilan amalga oshiriladi. Bir vaqtning o‘zida shug‘ullanuvchilar axborot olish bilan uni bajaradilar. Bu usul mashqlarni aniq bajarishga, xatolar yuzaga kelganda ularni ijro paytida gapirish bilan tuzatish imkonini beradi.

Bu usulda mashqni tushuntirib berish va ko‘rsatish bir vaqtning o‘zida ham mashq haqida ma‘lumot, ham aytib berishni qo‘shib sanash sababli mashqni faqat tasviriyl ko‘rinishda namoyish qilish lozim bo‘ladi.

Jismoniy mashqning qismlari va uning ijrosini sanash sonlari teng bo‘lmasligi ham mumkin. Chunki siltanish, prujinasimon va siltash mashqlari ma‘lumotning faqat bir qismi hisoblanadi.

d) Faqat gapirib berish bilan axborot berish usuli. Afzalliklari: shug‘ullanuvchilarning harakatlarni taqlidan bajarish emas, balki o‘z holicha bajarishga bo‘lgan katta qiziqishi ta‘minlanadi.

Ushbu usul ham ataylab (pedagogik nuqtai nazaridan), ham zaruriyatga qarab, qachonki boshqa axborot berish usullaridan foydalanishning imkoni bo‘lmagan taqdirda (gimnastika o‘rindig‘i bilan mashqlar, juftlik va boshqa shunga o‘xshash mashqlar) qo‘llaniladi.

e) Faqat ko‘rsatish orqali ma‘lumot – tushuntirish qilish. Afzalliklari: yarim o‘yin shaklida qad-qomatni takomillashtirish, mashqlarning bajarilish sifatini oshirish, shug‘ullanuvchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishlarini mustahkamlashga yordam beradi. Bu usulni bolalar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda qo‘llash mumkin.

2. Shug‘ullanuvchilarga yordam ko‘rsatish. O‘qituvchi mashqlarning aniq va bir vaqtda barchaning teng bajarishiga erishish

uchun shug'ullanuvchilarga tushuntirish, sanash, ko'rsatish orqali yordam ko'rsatadi.

Mashq boshlanishi bilan o'qituvchi sanoqni boshlashi hamda ushbu mashqni shug'ullanuvchilar bilan birga 2-3 marta o'zi qo'shib takrorlashi lozim va bu bilan mashqni bajarish sur'ati, mazmuni hamda sifatiga qarab u yoki bu yordamni ko'rsatish usullaridan foydalanadi.

3. Xatolarni tuzatish. Mashqlarni bajarish davomida o'qituvchi ularning bajarilish sifatiga bo'lgan talablar to'g'risida eslatadi, shug'ullanuvchilarni yuqori darajada aniq va katta amplituda bilan harakatlarni bajarishga undaydi. Agar jiddiy xatoliklarga yo'l qo'yilsa va ko'p shug'ullanuvchilar bu xatoni qilsalar, ushbu holda mashq bajarilishini to'xtatish, mazkur mashqning nimaga yo'naltirilganligi to'g'risida gapirib berish, uni bunday tarzda bajarish befoyda ekanligini uqtirish hamda mashqlarni tuzatilgan variantda takrorlash zarur bo'ladi.

➤ Tayyorlov qismi uchun namunaviy mashqlar va ularni o'tkazish uchun tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar quyida e'tiboringizga havola qilingan:

1. Yurishining xillari: oddiy, oyoq uchlarini tashqariga qilib, oyoq uchlarini ichkariga olib, oyoq uchlarida, tovonlarda va h.k. – sakkiz qadamdan.

2. Yugurishning xillari: odatdagidek, oyoqlarni oldinga bukib, oyoqlarni orqaga bukib, yonlamachasiga, oyoqlarni tizzadan bukmay oldinga, oyoqlarni tizzadan bukmay yon tomonga va h.k. – sakkiz qadamdan.

3. Yurish, yugurish va sakrashlarni variatsiyalash (almashtirishlar): to'rtta qadam oldinga va to'rtta sakrash; oyoqlar kerilgan, chalishtirilgan, bir vaqtning o'zida qo'llar bilan yon tomonga, bosh ustida qarsak chalib, yon tomonlarga va belga qo'yib, harakatlangan holda oyoqlarni kerish hamda birlashtirish;

– ikki qadamlab oldinga – oyoqni birlashtirib turib cho'kkalash, qo'llar yon tomonlarga – o'rnidan turish, qo'llar pastga;

– deysinadigan oyoq bilan qadam tashlash – ikkala oyoq bilan sakrash-yuqoriroq sakrash-yerga tushish holati;

– ko‘z yumilgan holda yurish va yugurish. Diqqat uchun: oldinga mayda qadam tashlash-o‘ngga burilish-chap tomonga mayda qadam tashlash-chapga burilish.

Mashqlarni bajarishda qo‘llarning turli holatlaridan – yon tomonlarga, yuqoriga, belda, bosh orqasida, elkalarda, aylanma harakatlanishlardan samarali foydalanish lozim.

4. Tayyorlov qismining umumrivojlantiruvchi mashqlari, URM ni tanlashda mazkur mashqlarning ta’sir imkoniyatlaridan to‘liq foydalanish lozim. Dars maqsadiga qisqa yo‘l bilan erishishga imkon beradigan mashqlarni saralashning ahamiyati katta. Ularni saralash va ijrosida quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Mashqlarni tanlashda harakatlarni oson o‘zgarishi mumkinligiga qarab emas, balki ularning maksimal samaradorligiga qarab tanlash.

2. Mashqlarni darsning asosiy qismidagi harakat faoliyatiga mos tushishiga e’tibor berib tanlash.

3. Shug‘ullanuvchilarning yoshi va jismoniy madaniyati hamda sportdagi tajribasini hisobga olib tanlash maqsadga muvofiq.

4. Mashqlar majmuasida asosiy harakatlar yoki har doim bir joyda, yoki har xil joyda turlicha vaqtda amalga oshirilishini nazarda tutib mashq shiddati (energetik ulushi)ni o‘zgartirish, nazorat orientirini qayd qilish va koordinatsion murakkabliklar e’tiborga olinishi lozim.

5. Egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarda antagonistlarning bir tomonga takrorlash soni oshgan yoki holatni ushlab turgan sari kamayishni hisobga olish zarur.

6. Shuni hisobga olish lozimki, agar holat uzoq vaqt ushlab turilsa, uni bajarish malakasi ancha tez shakllanadi.

7. Mashqlarning yanada samarali bajarilishini ta’minlash uchun mashqlar majmuasiga nazorat orientirlari bor bo‘lgan (majburiy nazorat) mashqlarni kiritish tavsiya qilinadi.

➤ Darsning tayyorlov qismini o‘tkazish uchun quyidagi umumiy uslubiy va tashkiliy ko‘rsatmalardan foydalaniladi va uning tayyorlov qismini o‘tkazishga qo‘yiladigan talablarni bajarish uchun o‘qituvchi quyidagi nazariy-uslubiy bilimlarga ega bo‘lishi

maqsadga muvofiq:

1) shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida xabar berishning turli xil usullaridan foydalanish;

2) yordam ko'rsatish;

3) xatolarni tuzatish;

4) shug'ullanuvchilarni maydon bo'ylab joylashtirish.

Dars vazifalari va sharoitlariga ko'ra o'qituvchi turli xildagi tushuntirish usullaridan foydalanishi mumkin:

Eng sodda, oddiy usul. Bunda mashqni ko'rsatish bir vaqtning o'zida uni gapirib berish bilan olib boriladi. Bu usul har qanday shug'ullanuvchilar tarkibi uchun qulay bo'lib, o'qituvchiga mashqning nima maqsadga qaratilganligini tushuntirishga, uni ta'riflab berishga, shuningdek ko'rsatishga qulay imkon yaratadi.

Mashqlarni bo'laklarga ajratish usuli. Bu usulda o'qituvchi mashqni bo'laklarga bo'lgan holda ko'rsatadi va tushuntiradi hamda shug'ullanuvchilarga uni ko'rsatish bilan birga bajarishni taklif qiladi. Ko'rsatish orqali mashqning har bir qismining aniq bajarilishi ta'minlanadi.

So'z (gapirish)dan foydalanish usuli. O'qituvchi mashqni ko'rsatmay, uni aytib o'tadi yoki gapirib beradi. Tushuntirishning bu usuli diqqatni faollashtiradi va shug'ullanuvchilarda mashq bajarishga bo'lgan mustaqillikning hosil bo'lishiga imkon yaratadi. Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish paytida o'qituvchi syujetli hikoya qilish bilan mashqlarni bajartiradi. Bolalar hikoyani o'zlarining tasavvurlaridan kelib chiqib va harakatlanish tajribalariga tayanib, harakatlar orqali ifodalaydilar.

Mashqni ijrosini so'zdan foydalanmay faqat ko'rsatib berish usuli. O'qituvchi shug'ullanuvchilarga mashqning nomini aytmadan, uni namoyish qiladi. Namoyishdan so'ng u mashqni boshlash va tugatish uchun zarur buyruqlarni berish bilan cheklanadi. Shug'ullanuvchilarga o'qituvchi o'z harakatlariga o'xshatib bajarishni taklif qiladi xolos. Bu usulda o'qituvchi butun majmua yoki uning bir qismini oxirigacha bajarish davomida gapirmay

sanaydi. Bu usulni turli yoshdagi guruhlar bilan shug'ullanish paytida qo'llash mumkin. Lekin u bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda yaxshi natijalar beradi. Usulning o'ziga xosligi uni o'yin tarzida qo'llanishidir. Bolalar o'qituvchining harakatlariga o'xshatishga astoydil harakat qiladilar.

Yordam ko'rsatish. Mashqlar aniq va uyg'unlikda bajarilishi uchun o'qituvchi mashqni aytish, namoyish qilish va sanab turish bilan shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatadi.

Xatolarni tuzatish. Odatda ko'pchilik shug'ullanuvchilar u yoki bu mashqlarni bajarishda xatolarga yo'l qo'yadilar. Bu holda o'qituvchi tezda xatolarni yo'q qilish choralarini ko'rishi lozim. Ba'zan u mashqni to'xtatmay turib, yo'l qo'yilgan xatolarni aytib o'tadi. Bunda bajarilayotgan mashqning sur'ati va maromiga mos holda ko'rsatmalarni berish maqsadga muvofiqdir. Agar ko'p shug'ullanuvchilar xatoga yo'l qo'ysa, bu holda mashq bajarishni to'xtatish va tegishli tuzatishlar qilish maqsadga muvofiq. Xatolar tuzatishning bu usuli o'quvchilarga mazkur mashqning nimaga qaratilganligi va yo'l qo'yilgan xatolarni qanday oqibatlarga olib kelishi to'g'risida batafsil gapirib berishga o'qituvchiga imkon yaratadi.

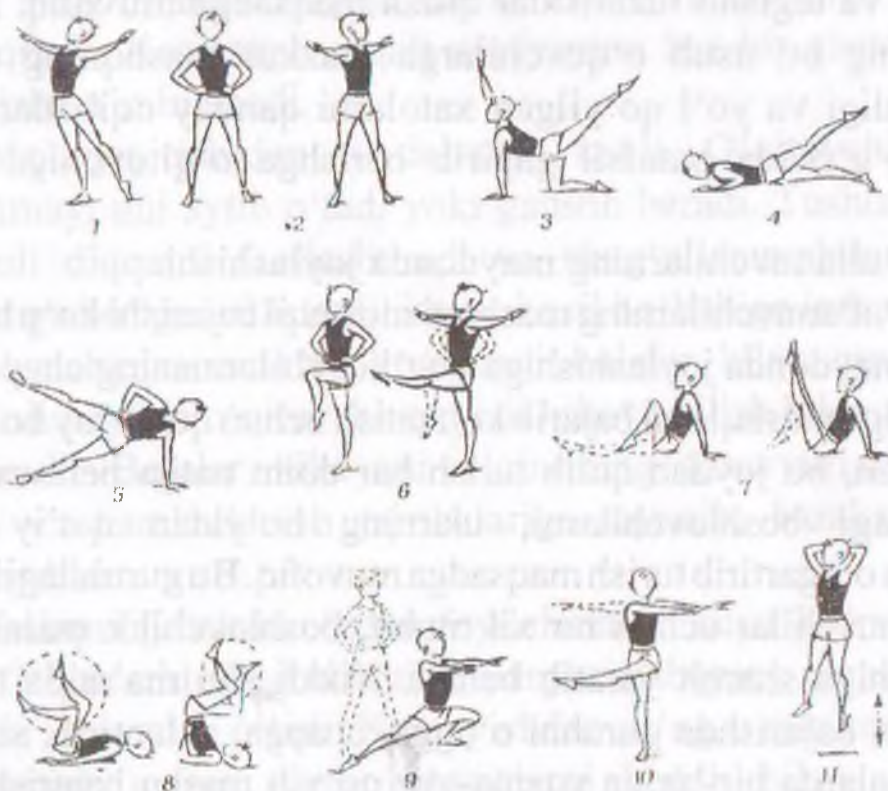
Shug'ullanuvchilarning maydonda joylashishi.

Shug'ullanuvchilarning mashqni mustaqil bajarishi ko'p hollarda ularning maydonda joylashishiga bog'liq. Kolonnaning chap qanoti, o'qituvchiga mashqlarni bajarib ko'rsatish uchun qulay joy bo'lishiga qaramasdan, bu joydan qotib turish har doim natija beravermaydi. Kolonnadagi boshlovchilarni, ularning bo'yidan qat'iy nazar, muntazam o'zgartirib turish maqsadga muvofiq. Bu guruhdagi hamma shug'ullanuvchilar uchun bir xil muhit, boshlovchilik malakalarini shakllanishiga sharoit yaratib beradi. Xuddi shu ma'noda turli xil mashqlarni bajarishda guruhni o'ngga, chapga, aylantirib, sherenga va kolonnalarda bir-biriga yuzma-yuz qo'yib mashq bajarish orqali shug'ullanuvchilarning joylari o'zgartirilishi mashg'ulotlar yoki darsni bir xil bo'lib qolishidan saqlaydi.

Yuqoridagilaridan kelib chiqib shuni ta'kidlashimiz lozimki, gimnastika darsining tayyorlov qismi shug'ullanuvchilarni dars-

ning asosiy harakat vazifalarini hal qilish uchun ruhiy, jismoniy umumlashtirsak, organizmni funksional tayyorlaydi. Qoida sifatida bu – ma’lum mazmundagi jismoniy ish uchun ruhiy – jismoniy imkoniyatlarning zaxiralarini ishga solishda ulardan to’liq yoki qisman foydalanishga tayyorlash uchun xizmat qiladi. Ayniqsa, belgilangan faoliyat uchun organ va tizimlarimizni “ideomotor”⁸ tayyorligini yo’lga qo’yadi.

Biz gimnastika darsining tayyorlov qismi uchun jismsiz va jismlar bilan bajariladigan jismoniy mashqlar kompleksini e’tiboringizga havola qildik. Qayd qilingan mashqlar umumiy ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya davlat ta’lim standarti tarkibidagi jismoniy madaniyat darsi o‘quv dasturida 4-9- sinflargacha bo‘lgan muddat davomida jismoniy madaniyat darsi materiallarining barcha bo‘limlarida tayyorlov qismining materiali sifatida o‘qitilishi tavsiya qilingan (navbatdagi sahifalarga qaralsin).



1-rasm. 4-5-sinf o‘quvchilari uchun URM kompleksi.

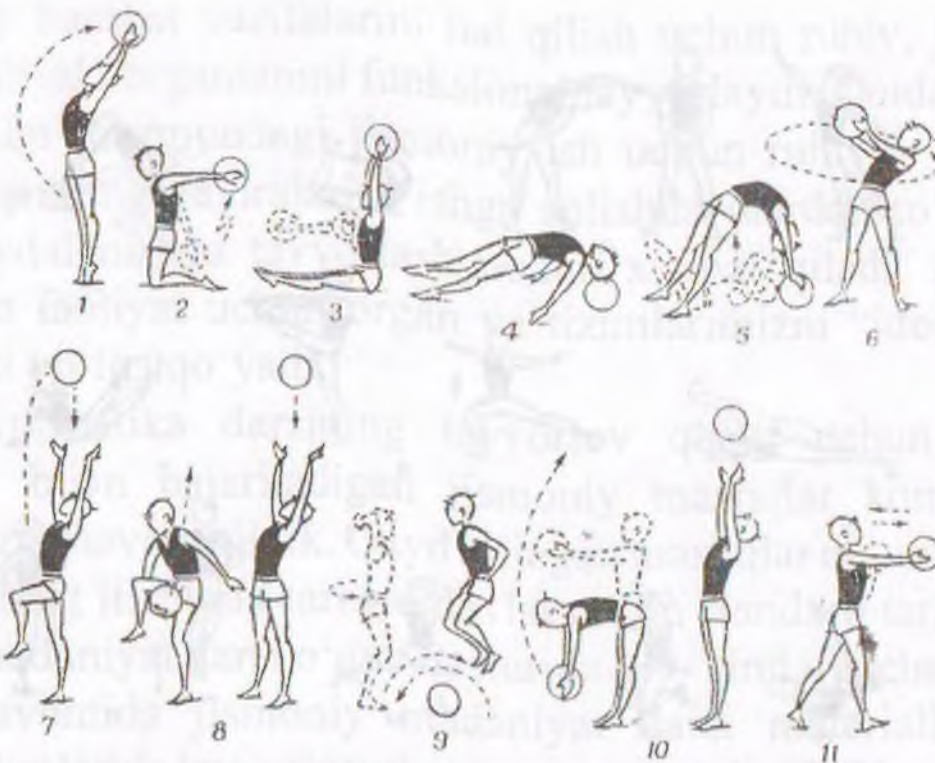
⁸ Умаров Д.Х. и др. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики. Учеб.пособ. Изд-полигр. отдел. УзГос ИФК 2006г.



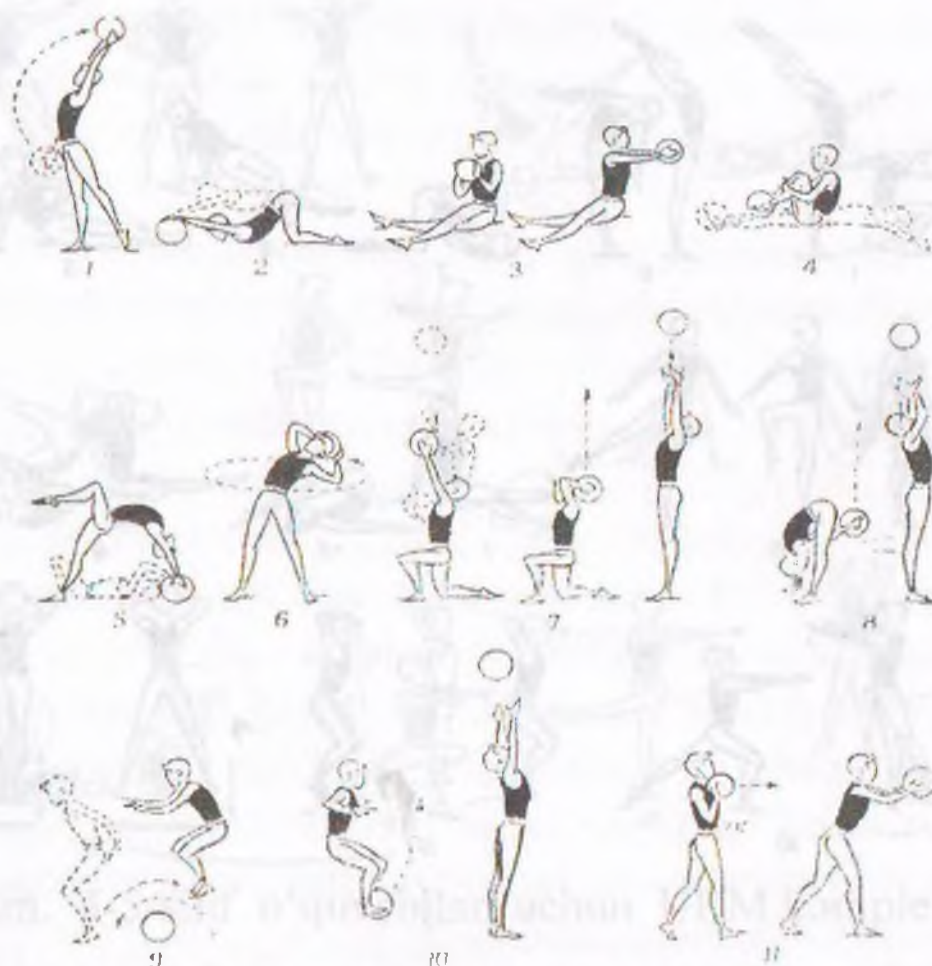
2-rasm. 6-7- sinf o'quvchilari uchun URM kompleksi.



3-rasm. 8-9- sinf o'quvchilari uchun URM kompleksi.



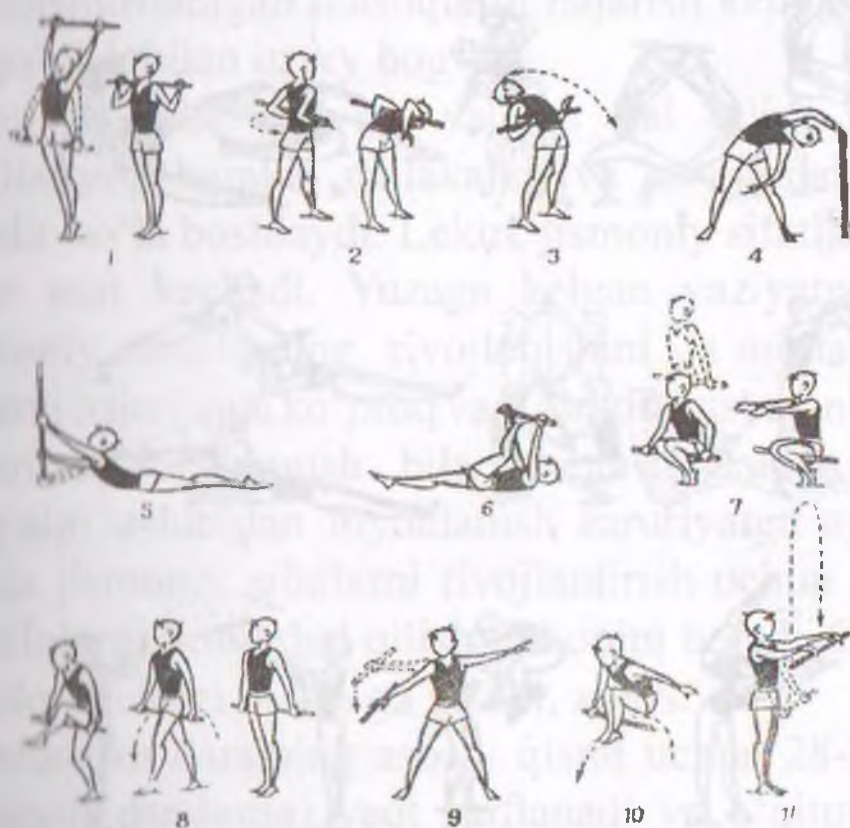
4-rasm. 4-5 - sinf o'quvchilari uchun to'ldirma to'p bilan URM kompleksi.



5-rasm. 6-7 - sinf o'quvchilari uchun to'ldirma to'p bilan URM kompleksi.



6-rasm. 8–9 - sinf o‘quvchilari uchun to‘ldirma to‘p bilan URM kompleksi.



7-rasm. 4–5 - sinf o‘quvchilari uchun gimnastika tayog‘i bilan URM kompleksi.



8-rasm. 6–7 - sinf o‘quvchilari uchun gimnastika tayog‘i bilan URM kompleksi.



9-rasm. 8–9 - sinf o‘quvchilari uchun gimnastika tayog‘i bilan URM kompleksi.

III bob. GIMNASTIKA DARSİ ASOSIY QISMINING VAZIFALARI VA TUZILISHI

➤ Umumiy vazifalar. Gimnastika darsi asosiy qismining umumiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Shugʻullanuvchilarning ruhiy va jismoniy sifatlarini tarbiyalash.

2. Hayotiy zarur harakat malakalari, koʻnikmalarini va sport texnikasining asosini egallash.

Har bir gimnastika mashgʻulotida, uni qanday oʻtkazilishidan qatʼiy nazar, ikkala vazifani hal qilishga urinish qilinadi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, gimnastika snaryadlarida mashqlarni oʻzlashtirish, mustahkamlash va takomillashtirish jarayoni bevosita mashqni takroriy bajarishlar bilan bogʻliq qator takrorlashlar – mashqlanishda nisbatan koʻproq vaqt sarflashni taqozo etadi. Masalan, namoyish qilish (koʻrsatib tanishtirish)dan soʻng urinishlarni tashkillash, ularga aniq vazifalarni qoʻyish, eng asosiysi oʻzlashtiriladigan mashqlarni bajarish ketma-ketligini toʻgʻri yoʻlga qoʻyish bilan uzviy bogʻliq.

Aniq vazifalar qoʻyish va uni hal qilish orqali shugʻullanuvchilarning harakat malakalari va koʻnikmalarining shakllanishi sodir boʻla boshlaydi. Lekin, jismoniy sifatlarining rivojlanishi juda sust kechadi. Yuzaga kelgan vaziyatni tuzatish uchun jismoniy sifatlarning rivojlanishini taʼminlaydigan maxsus mashqlarni bajarishga koʻproq vaqt ajratib, nisbatan oddiy shakldagi mashqlardan foydalanish bilan tanlash hamda mashqlanishni frontal-yalpi uslubidan foydalanish zaruriyatga aylanadi. Bu oʻz navbatida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qoʻyilgan umumiy vazifalarni ijobiy hal qilish imkonini beradi. Darsning bu qismini motor zichligi 3–4% ga yetadi, xolos.

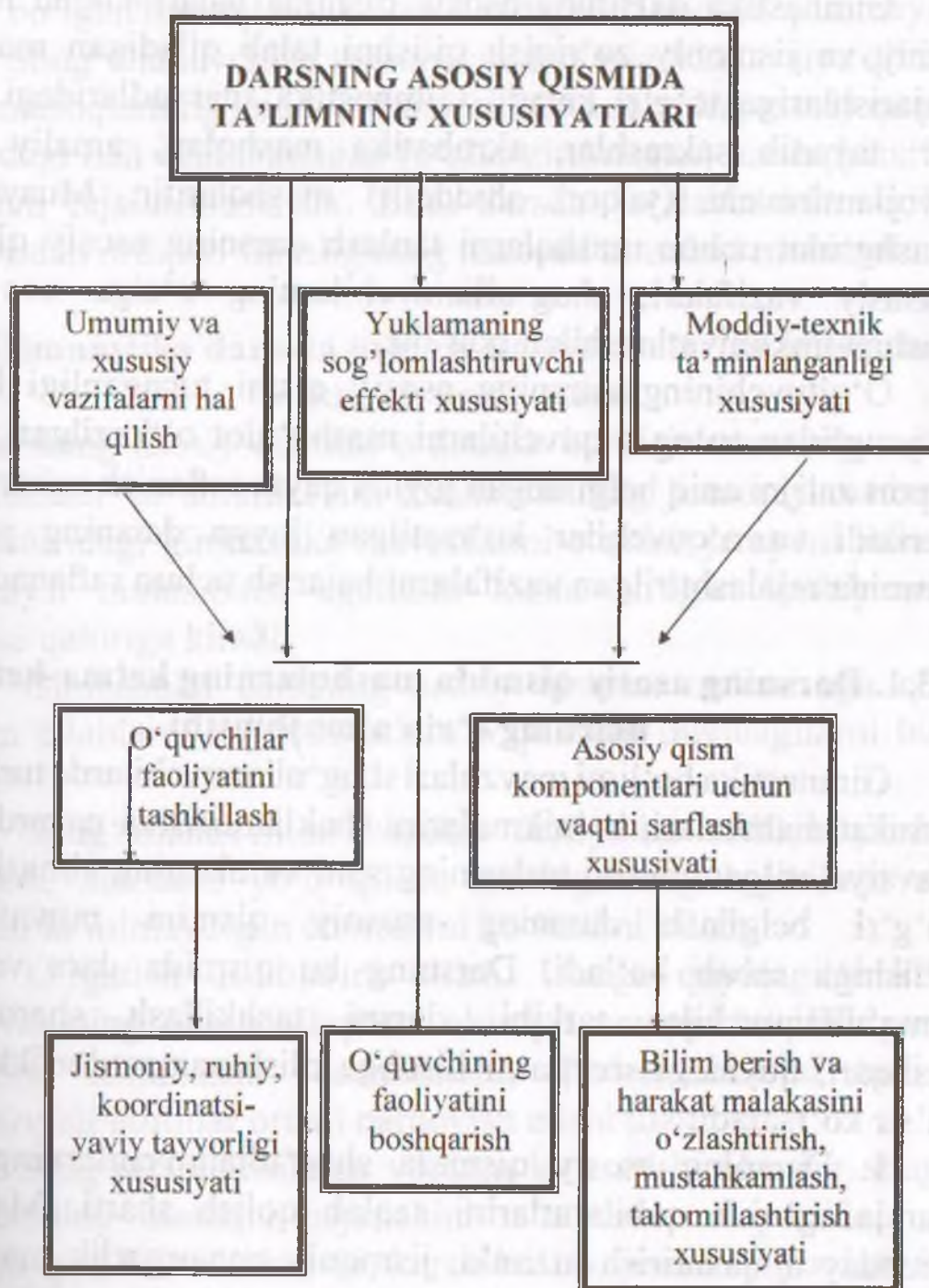
Gimnastika darsining asosiy qismi uchun 28-33 daqiqagacha (45 daqiqali darslarda) vaqt sarflanadi va oʻqituvchi tomonidan tuzilgan dars ssenariysi yoki uning reja-maʼruza mashgʻulotiga kiritilgan jismoniy tarbiyadan Davlat taʼlim standarti dasturidagi

shu sinf uchun rejalashtirilgan gimnastika mashqlari o'qitiladi yoki avvalgi sinflarda o'zlashtirilgan gimnastika mashqlari takrorlanadi, eski hosil bo'lgan malakalar mustahkamlanadi, takomillashtiriladi.

➤ Darsning asosiy qismining tuzilishi uchun yagona "standart loyiha" mavjud emas. Uning mazmuniga kiritilgan asosiy jismoniy mashqlar (saf mashqlari, yurib, yugurib bajaradigan harakatdagi mashqlar, predmetli URMLar gimnastika jihozlaridagi, anjomlar, mashqlar, ularni bajarish uchun tanlangan usul va usuliyatlar, ulardan foydalanishni tashkillash shakllarini tanlash va tuzishdek tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi.

Darsning asosiy qismining talablarini hal qilish gimnastika darslarida asosan o'quvchilarning faoliyatini tashkillashda guruhli, yakka tartibda, birvarakayiga, uzluksiz ulab, aylanib yurib bajarish, "kreystring" usuliyatlarini qo'llash orqali, ularning jismoniy tarbiyasi – jismoniy rivojlanganligi, tayyorlanganligi va unda amalga oshiriladigan ta'limning xususiyatlarini e'tiborga olish orqali amalga oshiriladi. Qayd qilingan mashg'ulotlar jismoniy tarbiya ta'limining xususiyatlarini 3-chizmada e'tiboringizga havola qildik. (Navbatdagi sahifaga qaralsin.)

Gimnastika darsining bu qismida o'qituvchilar o'zlarining yordamchilari – jismoniy tarbiya faollari xizmatiga tayanishga majbur bo'ladilar.



Ular o'qituvchining taklifi orqali haftaning boshlanishida shu haftada o'tkaziladigan darslar uchun instruktiv mashg'ulotlarga to'planadilar. Darsning asosiy qismida belgilangan guruhchalarda yo'riqchi vazifasini bajarish usullari haqidagi o'qituvchining

yo'riqlari va ko'rsatmalarini tinglaydilar. Bunday mashg'ulotlar uchun 20–25 daqiqa sarflanadi.

Gimnastika darsining asosiy qismida bajariladigan mashqlar ruhiy va jismoniy zo'riqish qilishni talab qiladigan mashqlarni bajarishlariga to'g'ri keladi. Gimnastika snaryadlaridagi mashqlar: tayanib sakrashlar, akrobatika mashqlari, amaliy umum-rivojlantiruvchi (yuqori shiddatli) mashqlardir. Muayyan bir mashg'ulot uchun mashqlarni tanlash darsning asosiy qismining xususiy vazifalari, shug'ullanuvchilarning o'ziga xos hamda boshqa imkoniyatlari bilan bog'liq.

O'qituvchining darsning asosiy qismi tugaganligi haqidagi buyrug'idan so'ng o'quvchilarni mashg'ulot o'tkazilgan maydon (sport zali)ni aniq belgilangan joyida qayta saflanish uchun buyruq beriladi va o'quvchilar ko'rsatilgan joyga darsning yakunlov qismida rejalashtirilgan vazifalarni bajarish uchun saflanadilar.

3.1. Darsning asosiy qismida mashqlarning ketma-ketligi va ularning o'rin almashinishi

Gimnastika bo'limi mavzulari shug'ullanuvchilarda turli-tuman harakat malakalari, ko'nikmalarini shakllantirishni nazarda tutadi. Tavsiya etilgan mashq turlarining soni va ularning almashinishini to'g'ri belgilash darsning asosiy qismini muvaffaqiyatli o'tishiga sabab bo'ladi. Darsning bu qismida dars vazifalari, shug'ullanuvchilar tarkibi, darsni tashkillash sharoitlaridan tashqari, quyidagi shartlarni hisobga olish samaradorlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi:

1. Darsning asosiy qismida shug'ullanuvchilarning yuqori darajadagi ish qobiliyatlarini saqlab qolish sharti. Mashqlarni shunday almashtirish lozimki, jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarish har doim dars asosiy qismining ikkinchi yarmini yakunlashiga to'g'ri kelsin. Bu jismoniy tarbiya ta'limining qonuniyatlaridan biri bo'lib, unga rioya qilish zaruriyatdir.

Masalan, yugurish, to'siqlarni oshib o'tish mashqlari, sakrashlar bilan o'ynaladigan o'yinlar darsning asosiy qismida gim-

nastika snaryalarida bajariladigan mashqlar texnikasini egallash mashqlaridan so'ng qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir. Yuklamasi bir xil bo'lgan mashqlarni ketma-ket bajarish tavsiya qilinmaydi.

2. Shug'ullanuvchilar tomonidan dars rejasida tavsiya qilingan yangi mashqlarning miqdori darajasi. Bitta darsning asosiy qismiga dasturdagi hali egallanmagan (o'zlashtirilmagan) mashqlarni ko'p kiritishni rejalashtirmaslik. Bitta darsda "o'zlashtirish vazifasi" me'yoridan ortiq bo'lmasligining nazorati masalasi muhimdir.

3.2. Gimnastika darsida uslubiy ko'rsatmalar va mashqlarni o'tkazish usuliyatlari

Darsning asosiy qismini o'tkazish bo'yicha umumiy uslubiy ko'rsatmalar va umumta'lim maktablarining jismoniy madaniyat fan dasturidagi gimnastika mavzularini o'qitish jarayoni jismoniy madaniyat mutaxassisi egallashi lozim bo'lgan kasbiy-amaliy bilimlar qatoriga kiradi.

➤ Gimnastika darsining asosiy qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun o'qituvchi quyidagilarni bilishi lozim:

1. Shug'ullanuvchilar harakat faoliyatini tashkil qilish va baholash, xatolarni yo'q qilish, mashqlarning bajarilishi xavfsizligini ta'minlaydigan choralarni qo'llashni bilish.

2. O'rgatish uslublarini bilish. Ularga quyidagilar kiradi: o'qituvchining o'zi mashqlarni chiroyli namoyish qilishi, uning bajarilish texnikasini tushuntirishi, ijro texnikasini turli xil ko'rgazmali qurollar orqali namoyish etishi lozim.

3. Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish. Har bir shug'ullanuvchining mashqni bajarishini ta'minlash maqsadida, uning tanasini qo'l bilan kuzatishi, kerak bo'lsa, jismoniy yordam ko'rsatishi va bir vaqtning o'zida xato, yutuqlarni aytib turish bilan yordam ko'rsatadi. Agar shug'ullanuvchining harakat sifatlari talab darajasidan past bo'lsa, shug'ullanuvchi topshirilgan mashqni birinchi marta bajarishga urinayotgan bo'lsa, har tomonlama me'yorda yordam ko'rsatiladi.

4. Mashq texnikasining muhim tarkiblaridan biri – bu harakat maromidir. Aksariyat holatlarda shug‘ullanuvchilar aynan shu harakat maromini his qila olmaydilar. O‘qituvchi lozim bo‘lgan paytda tovushi bilan yoki shug‘ullanuvchini “turtib” qo‘li bilan himoya qilib, zaruriy harakat maromini tanlab berishi lozim.

5. Kuzatish va xatolarni tuzatish. Mashqning bajarilmaganligi yoki biron-bir xato oqibatida noto‘g‘ri bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun alohida bilimlar talab qilinmaydi. Buning ustiga, bunday kuzatish natijalarini o‘quvchiga aytib berish xafagarchilikdan boshqa narsani bermaydi. Muhimi, mashqning noto‘g‘ri bajarilish sababini ko‘ra bilish hamda uni bartaraf etish lozim (xatolarni aniqlash va tuzatishni so‘ngi bo‘limlarda o‘qiysiz).

6. Mashqlarning bajarilish xavfsizligini ta‘minlash choralari. Mashg‘ulotlarning bir me‘yordagi tartibiga rioya qilish hamda ularni to‘g‘ri tanlash mashg‘ulotning xavfsizligini ta‘minlaydigan muhim shartlardan biri hisoblanadi. Bundan tashqari, mashg‘ulotlar o‘tkazish joyini puxta tayyorlash va ehtiyotlash usullarini faqat o‘qituvchining o‘zi emas, shug‘ullanuvchilar ham yaxshi o‘zlashtirishlari zarur. Jarohatlanishning oldini olish uchun yangi mashqni bajarishda birinchi urinishda har bir shug‘ullanuvchini ehtiyotlab turiladi. Ehtiyotlovchi o‘qituvchi yoki o‘quvchi bo‘lishi mumkin. Keyinchalik ehtiyotlashni faqat zarur hollardagina qo‘llash tavsiya qilinadi.

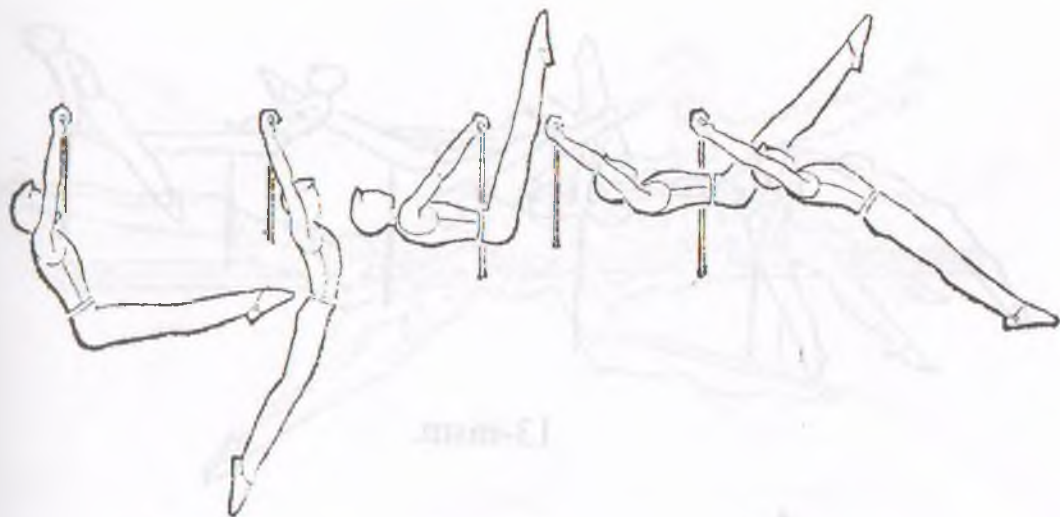
➤ Darsning asosiy qismidagi mashqlarning ayrim turlarini o‘tkazish usuliyatlari. Gimnastika darsining asosiy qismida qo‘llaniladigan barcha mashqlarning ijrosini tashkil qilinishi xususiyatlariga ko‘ra quyidagi uchta guruhga bo‘linadi:

a) gimnastika snaryadlaridagi mashqlar, sakrashlar, akrobatika mashqlari va ayrim amaliy mashqlar;

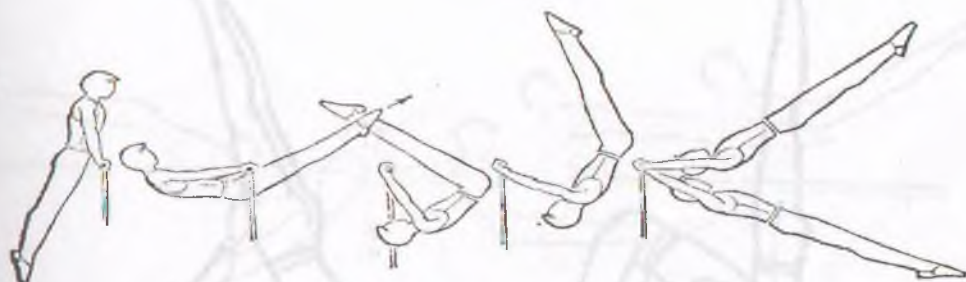
b) erkin mashqlar va uning kombinatsiyalari;

d) jismoniy tayyorgarlik mashqlari (umumiy va maxsus);

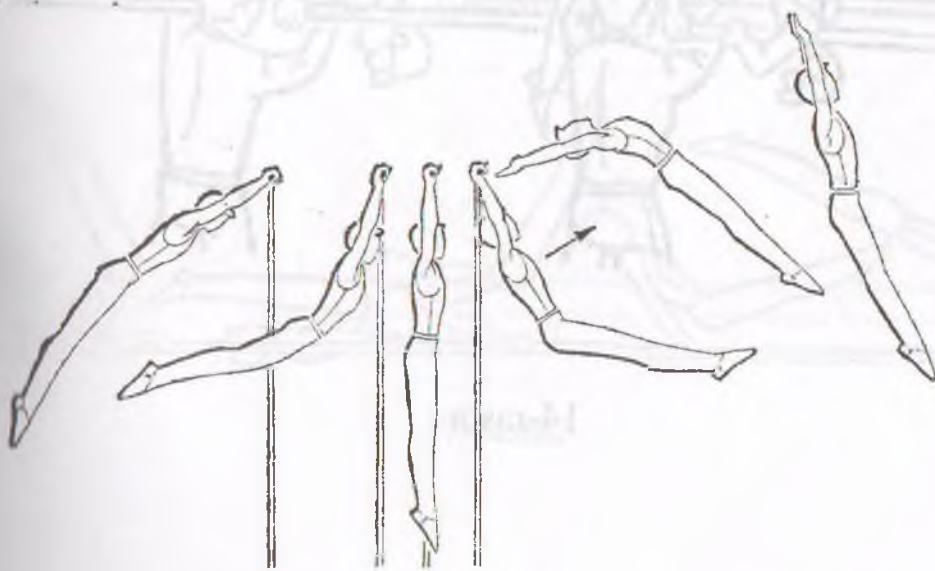
Biz quyida umumiy ta‘lim maktabi gimnastika darsi dasturida o‘qitiladigan eng sodda mashqlarni e‘tiboringizga havola qildik (10–30-rasmlar):



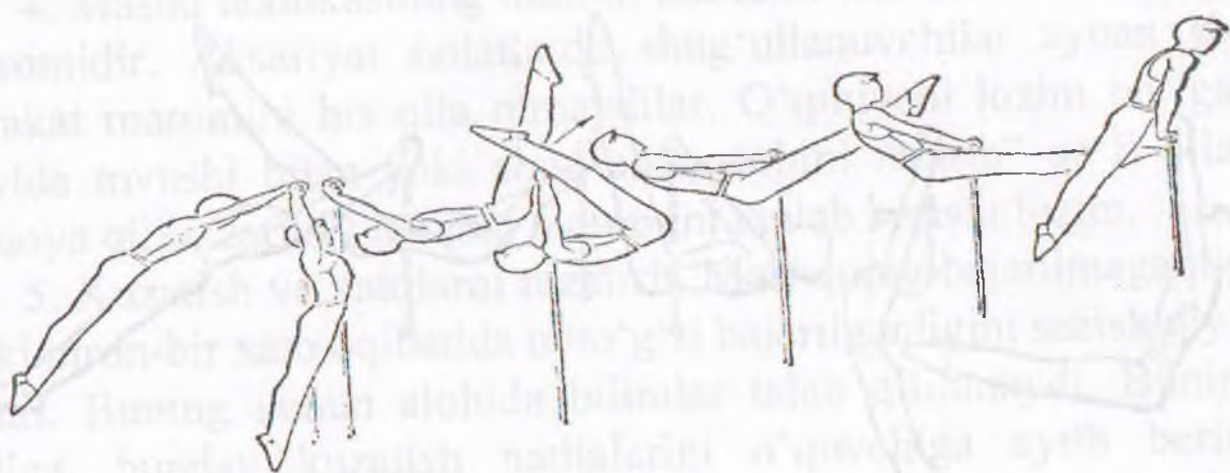
10-rasm.



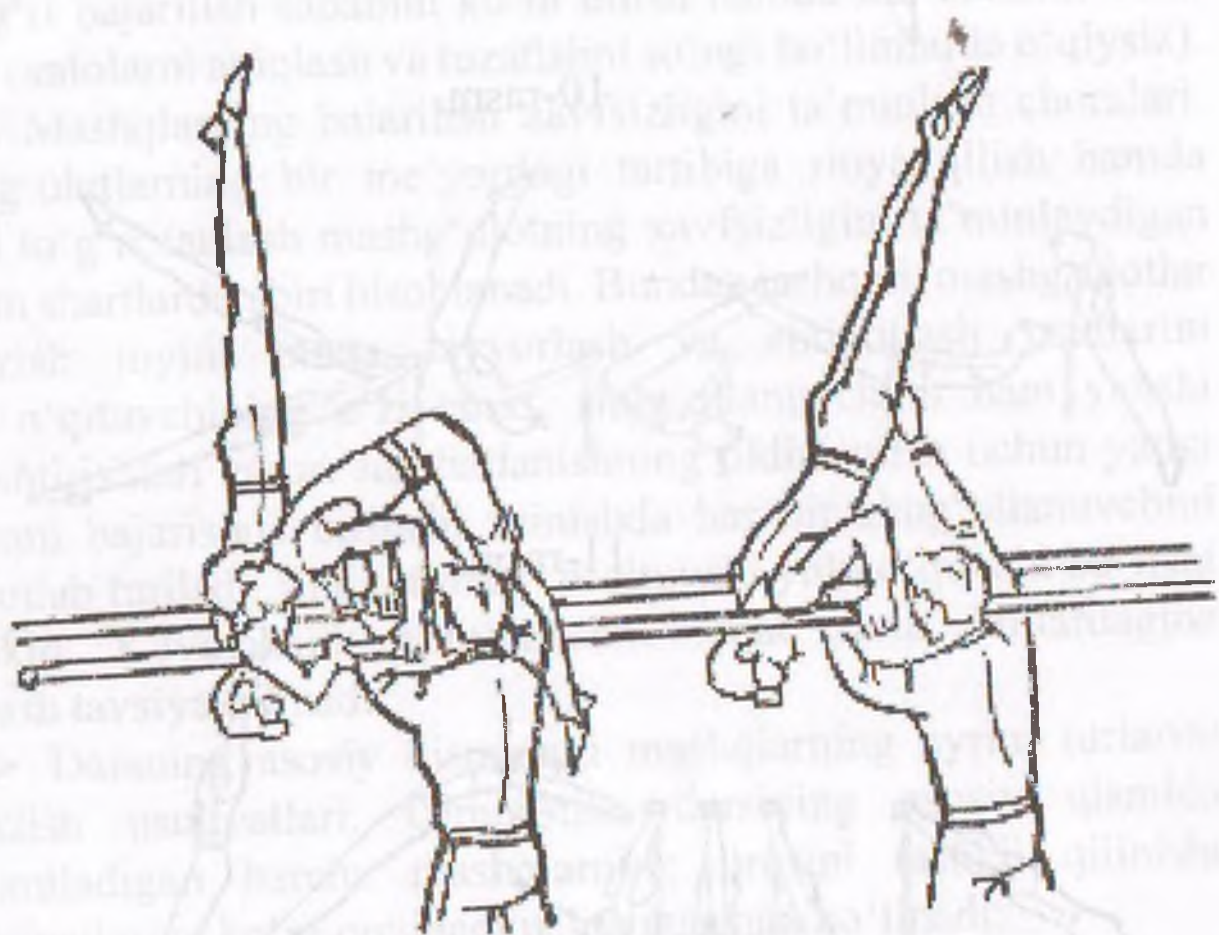
11-rasm.



12-rasm.



13-rasm.



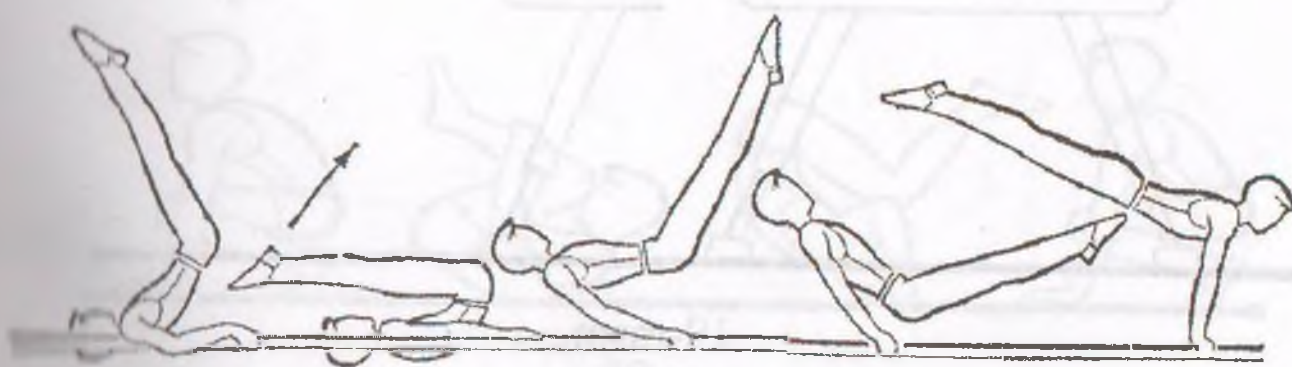
14-rasm.



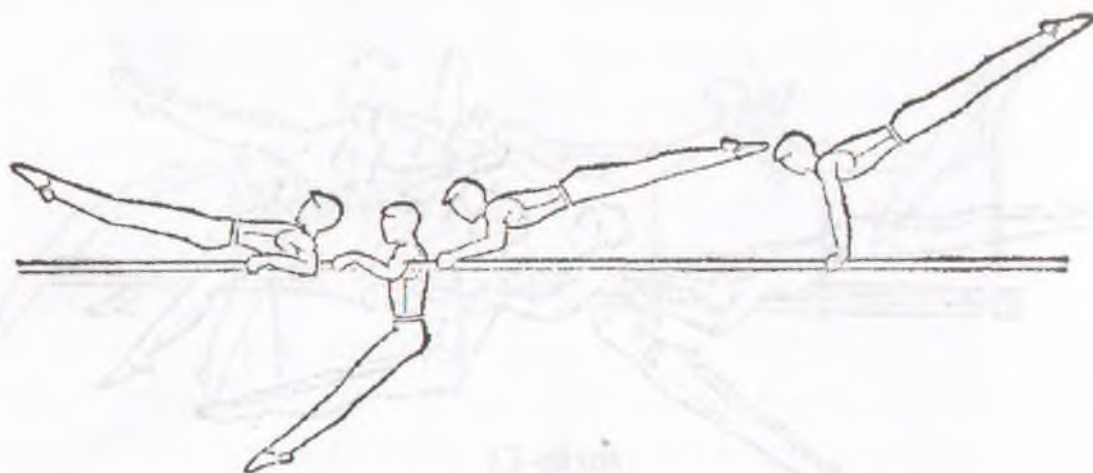
15-rasm.



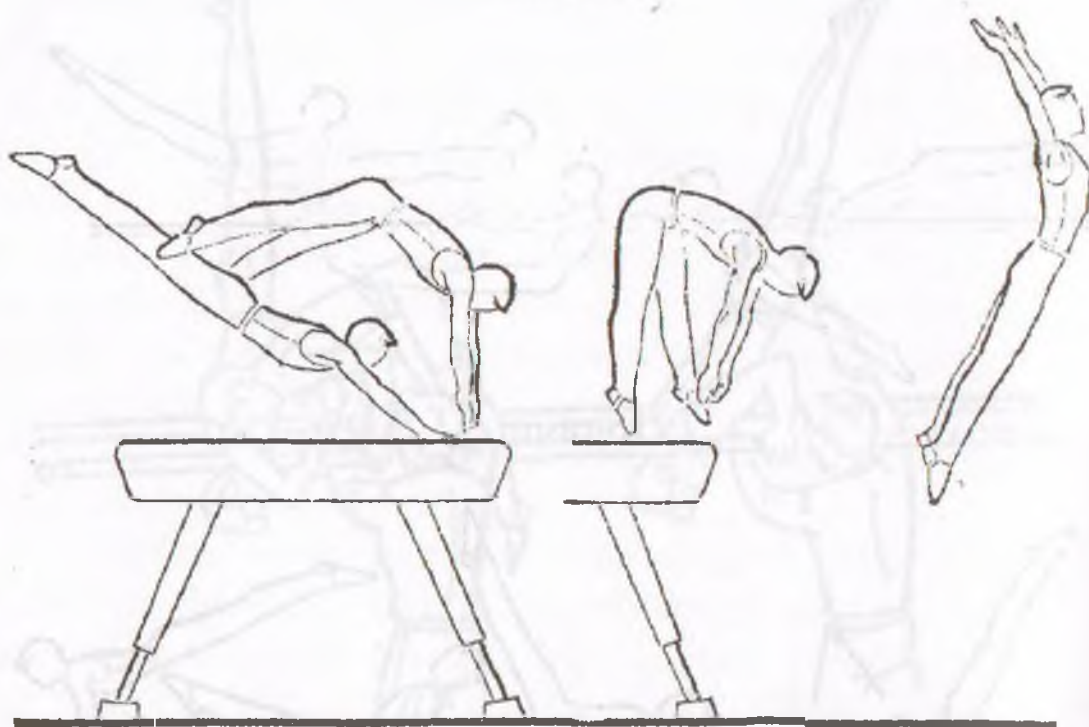
16-rasm.



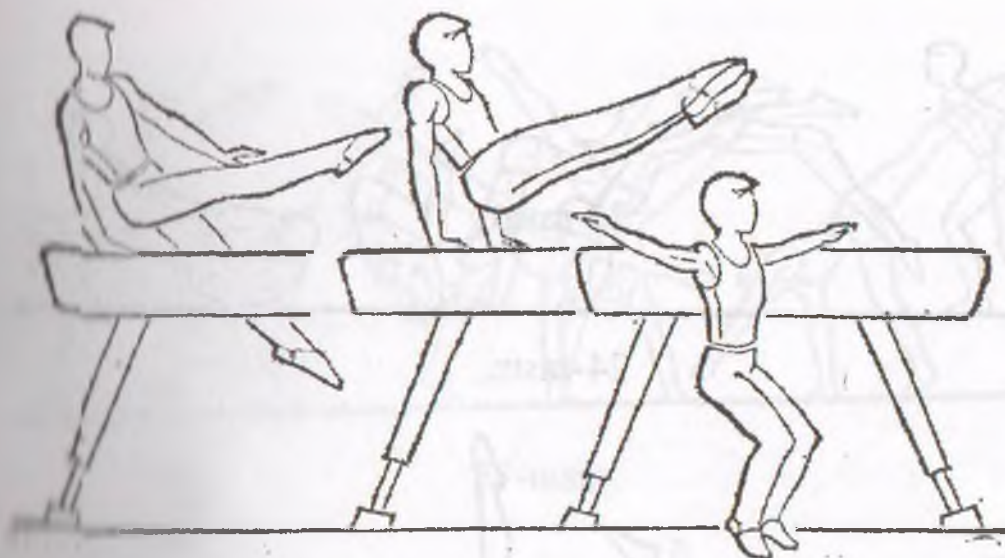
17-rasm.



18-rasm.



19-rasm.



20-rasm.



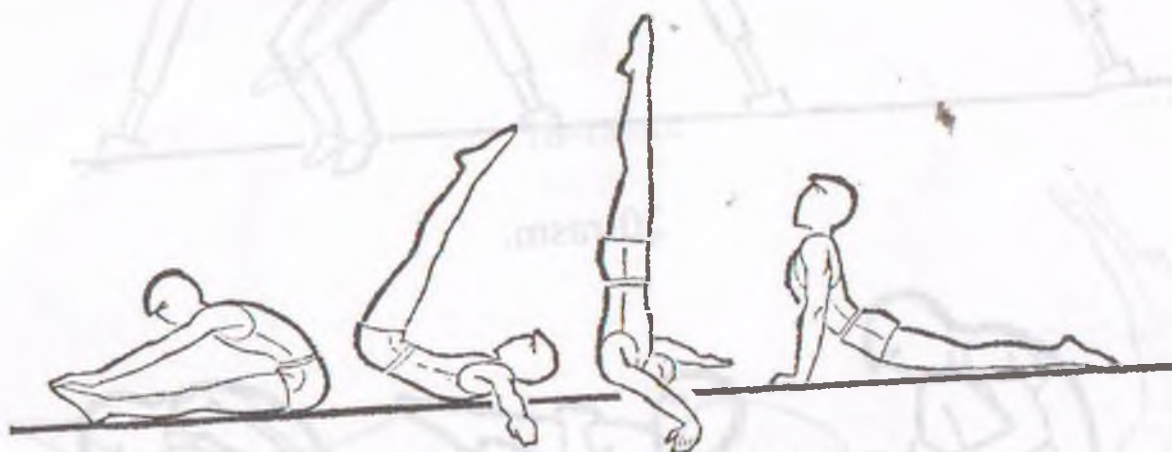
21-rasm.



22-rasm.



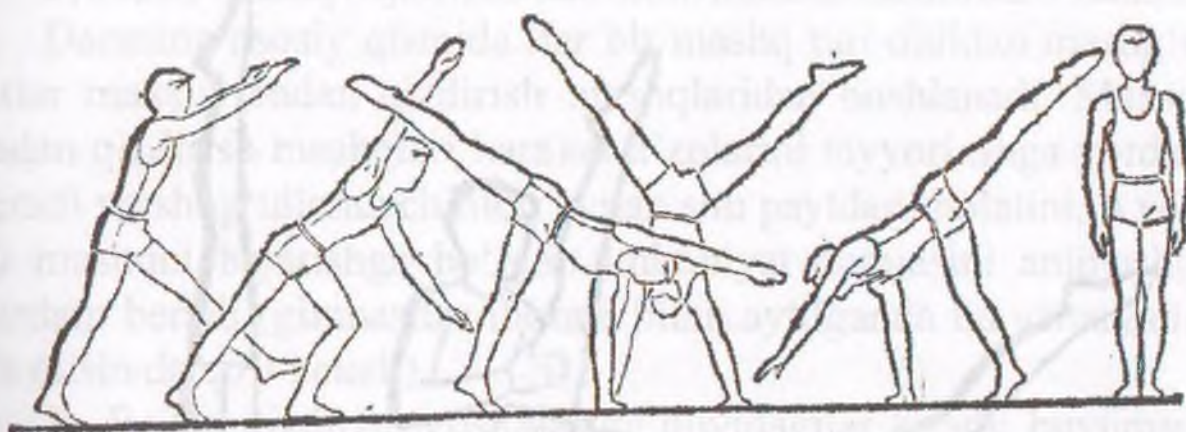
24-rasm.



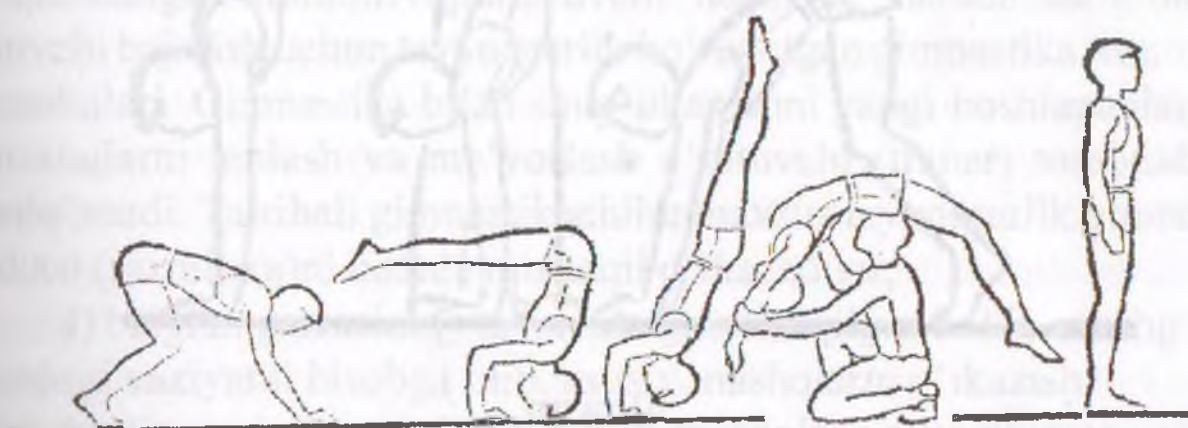
25-rasm.



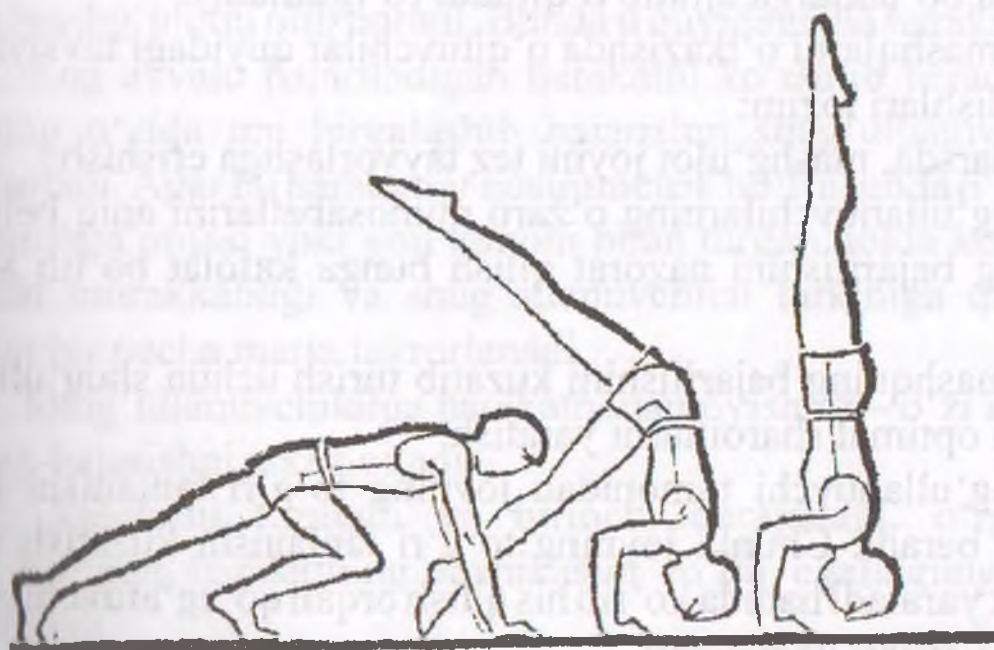
26-rasm.



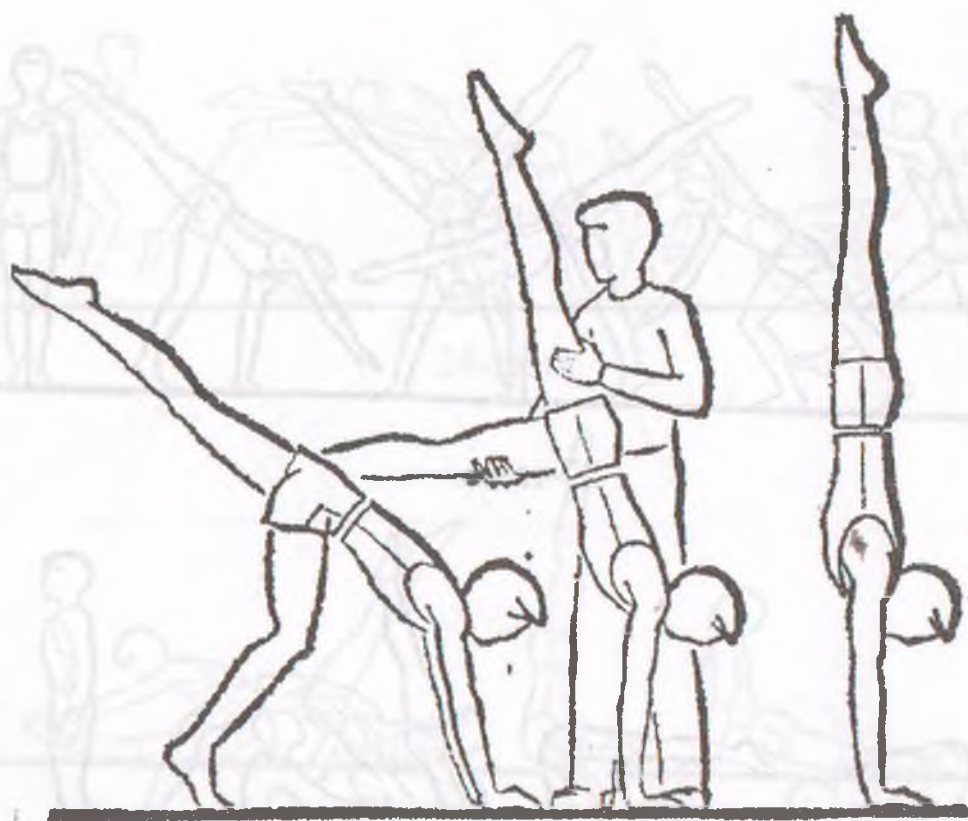
27-rasm.



28-rasm.



29-rasm.



30-rasm

Yuqorida qayd qilingan dastur materialлари 4-9-sinf o'quvchilari uchun gimnastika jihozlari (snaryadlari)da bajariladi va harakat texnikasi bo'laklarga ajratib o'qitiladi (o'rgatiladi).

Bu mashqlarni o'tkazishda o'qituvchilar quyidagi tavsiyalarga rioya qilishlari lozim:

1) darsda, mashg'ulot joyini tez tayyorlashga erishish.

Shug'ullanuvchilarning o'zaro munosabatlarini aniq belgilash va uning bajarilishini nazorat qilish bunga kafolat bo'lib xizmat qiladi;

2) mashqning bajarilishini kuzatib turish uchun shug'ullanuvchilarga optimal sharoitlarni yaratish.

Shug'ullanuvchi tomonidan joyning to'g'ri tanlanishi bunga yordam beradi. Chunki joyning to'g'ri tanlanishi kuzatish uchun qulaylik yaratadi hamda ko'rib his qilish orqali qo'zg'atuvchilarning zararli ta'sirlari kamayadi;

3) asosiy mashq bajarilishidan oldin maxsus razminka o'tkazish.

Darsning asosiy qismida har bir mashq turi oldidan mashg'ulotlar maxsus badan qizdirish mashqlaridan boshlanadi. Maxsus badan qizdirish mashqlari harakat a'zolarini tayyorlashga yordam beradi va shug'ullanuvchining aynan shu paytdagi holatini, u yoki bu mashqni bajarishga bo'lgan imkoniyat darajasini aniqlashga yordam beradi (gimnastlar iborasi bilan aytilganda bu «snaryadni his etish»da qo'l keladi).

➤ Badan qizdirish vositalariga quyidagilar kiradi: buyumlar, buyumlarsiz va og'irlik bilan, ommaviy turdagi snaryadlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar hamda shug'ullanuvchi bajarish uchun tayyorgarlik ko'rayotgan gimnastika turining mashqlari. Gimnastika bilan shug'ullanishni yangi boshlaganlarga mashqlarni tanlash va me'yorlash o'qituvchi (trener) tomonidan aniqlanadi. Tajribali gimnastikachilar maxsus tayyorgarlik gimnastikasi (razminka)ni odatda mustaqil o'tkazadilar;

4) belgilangan uslubiy tavsiyalarga amal qilgan holda, mashg'ulotdagi vaziyatni hisobga olib, asosiy mashqlarni o'tkazish.

➤ Jismoniy tayyorgarlik, erkin mashqlar va kombinatsiyalar. Erkin mashqlar kombinatsiyalarini o'rganishda (ularda murakkab akrobatika elementlari yo'q) o'qituvchi yalpi uslubdan foydalangan holda mashg'ulotni olib boradi. Bunda u quyidagicha harakat qiladi:

1. Eng avvalo bajariladigan harakatni ko'rsatib beradi va bir vaqtning o'zida uni birgalashib bajarishni shug'ullanuvchilarga taklif qiladi. Agar bu harakatlar nosimmetrik bo'lsa, unda o'qituvchi uni guruhga orqasi yoki yon tomoni bilan turgan holda ko'rsatadi. Harakat murakkabligi va shug'ullanuvchilar tarkibiga qarab, bu harakat bir necha marta takrorlanadi.

2. Shug'ullanuvchilarga harakatni namoyishsiz – o'zi ko'rsatib bermay bajarishni taklif qiladi.

3. Xatolarni tuzatadi va birinchi darajadagi, o'rganilishi zarur bo'lgan harakatning texnikasini to'liq egallagunga qadar takrorlaydi.

4. Xuddi shu tarzda birinchi to'rtta sanada bajariladigan harakatlarni o'rgatadi. Takrorlashni esa hohlagan hisobdagi harakatlardan boshlaydi.

5. Harakatlarni mustaqil o'rganish uchun 1-2 daqiqa vaqt beradi.

6. Shu tarzda keyingi to'rtta hisobni o'rgatadi.

7. Shug'ullanuvchilarga egallangan harakatlarni musiqa jo'rligida bajarishni taklif qiladi va o'zi sanab turadi. Xuddi shuni o'zi, lekin sanalmaydi.

8. Ko'rsatilgan tartibda kombinatsiyani oxirigacha bajarish uchun harakat qiladi. Takrorlashni istalgan fazadan boshlaydi.

➤ Jismoniy tayyorgarlik mashqlari. Shug'ullanuvchilarda ayrim harakat sifatlarining rivojlanish darajasi bir xilda emasligi sababli, ushbu mashqlarning mazmuni, sur'ati va me'yorlarini turli holatda alohida olib borish maqsadga muvofiqdir. Lekin, buni amalga oshirish aytarli darajada qiyinligi uchun umumta'lim maktablarida, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida yakka tartibda yondoshishdan butunlay voz kechib, barcha uchun bir xil mashqlar berish bilan chegaralanmoqda. Bu mashqlar o'zining harakat tarkibiga ko'ra murakkab bo'lmay, mashqni o'qituvchi tomonidan ko'p martalab ko'rsatib berish hamda so'z orqali tushuntirishdan holi qilishi bilan afzallikka ega, xolos.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki, darsning asosiy qismida bir emas bir necha vazifa hal qilinadi. Bu vazifalar to'liq hal qilinmay turib, boshqalarini hal qilish ta'lim jarayonining samaradorligiga salbiy ta'sir qiladi. Masalan, bir vaqtning o'zida sakrashni rivojlantirish va uni fazodagi aniqligiga erishish degan vazifani hal qilish, agar hali shug'ullanuvchilar oddiy sakrashlarni bilmay turib vazifa qilib belgilansa, o'quvchilar hech narsani o'rganmaydilar (maktab o'quvchilari gimnastika darslarining aksariyatida hozirgi kunda shu holatni kuzatish mumkin). Qoidaga ko'ra u yoki bu jismoniy sifatni rivojlantirish uchun organizmning ish qobiliyati quvvatini va koordinatsiyaviy imkoniyatlarini chegara sanalgan holatgacha ko'tarish taqozo etiladi. Eng hozirgi zamon

uslubiyotlaridan foydalanilganda ham bunday vazifani hal qilishga ko‘p vaqt sarflanadi. Aslida, biz darslarda “kuch tezkorligi” sifatini takomillashtirish va “harakatlarni aniq bajarishni tarbiyalash” deb vazifa qo‘yib, o‘zimizni-o‘zimiz aldamoqdamiz⁹.

Darsning asosiy qismidagi 28-33 daqiqa vaqt ichida haqiqatdan ham bunday vazifalarni hal qilish uchun ham o‘rgatib, ham mustahkamlab, takomillashtirish vazifalarini hal qilish qiyinligi hozirgi kun jismoniy tarbiya amaliyoti va sport trenirovkasi mashg‘ulotlaridan ma’lumdir. Qolaversa, shug‘ullanuvchilarning bunday mashqlarni bajarishga tayyor emasligi, darslarni “potok” (oqim) tarzida bir necha guruhda o‘tkazish jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmni ruhiy-jismoniy, ayniqsa, fiziologik qonuniyatlari uchun ham ziddir. Shuning uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishni darsning asosiy qismidagi qo‘shimcha vazifa qo‘yish tarzida emas, aniq ajratib vazifalar qo‘yish bilan hal qilishdan foydalanish lozimligi ilmiy tadqiqotlarning natijalari orqali isbotlangan.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda zarur bo‘lgan yuqori darajadagi ishchanlikni darsning asosiy qismi davomida birdek ushlab turish imkoniyati yo‘q. Chunki, bu bilan yangi harakatlarni o‘rgatish jarayoniga putur etadi (o‘quvchi organizmining funksional tayyorgarligidagi yuqori ishchanlik pasaygan bo‘ladi). Yuklamasi past mashqlarning aralashib qolishi ham jismoniy sifatlarini rivojlantirishda o‘zining salbiy rolini o‘ynaydi.

Uslubiyotga oid adabiyotlar darsning asosiy qismidagi mashqlardan lozim bo‘lgan samaradorlikka erishish uchun yuqori darajadagi uslubiy ta’minotni yo‘lga qo‘yishni e’tirof etmoqdalar (B.A.Ashmarin, B.A.Shiyan va boshqalar). Ular quyidagilar:

- har bir mashqni aniq maqsadga yo‘naltirish;
- individga atab, maxsus tanlash va uni bajartirish;
- har qanday vazifani shug‘ullanuvchi tomonidan tez anglab olishini ta’minlaydigan boy axboriy ma’lumotlar;

⁹ Умаров Д.Х. и др. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики. Учеб.пособ. Изд-полигр. отдел. УзГос ИФК 2006г.

- aniq mashqlar ichida (har qandayida emas) o'zining aniq joyiga, o'rniga ega bo'lgan mashqlardan foydalanish;
- aynan shu mashqni bajarish uchun shug'ullanuvchilardagi optimal harakat holatining mavjudligi;
- mashqlarning miqdoriy tasnifining dastlabki shartlanganligi (turli parametrlar bo'yicha me'yori – dozasi);
- vazifaning kuchiga yarashaliligi va qiyinligini ratsional muvofiqligi;
- shug'ullanuvchilarga mashqning ta'siri ustidan yuzaga keladigan holatning aniq nazoratini yo'lga qo'yish;
- mashqlarning mazmuniga (ayrim bo'laklari, yoki to'liq mashq uchun) tuzatishlar kiritish va uni me'yorlanishini, ish natijasini qo'yilgan maqsadga ko'ra taqqoslash, shuningdek, ruhiy-jismoniy xarajat o'zini oqladi-mi? yoki yo'qligini e'tiborga olish;
- shug'ullanuvchilarni yuqori darajdagi faolligini ta'minlovchi motivlarni shakllantirish va saqlash.

3.3. Gimnastika mashg'ulotining asosiy qismini o'tkazishni tashkillash

Gimnastika darsining asosiy qismini tashkillash va o'tkazayotganda o'qituvchi shug'ullanuvchilarni mashqlarni bajarishga bo'lgan imkoniyatlaridan to'liq foydalanishga intilishini, harakatlarning texnikasini egallash jarayonining oqilona va muvaffaqiyatli tashkil qilinishi, mashqlarni bajarish esa shug'ullanuvchilar uchun xavfsiz bo'lishiga erishish muhim ahamiyatga ega.

➤ Darsning tayyorlov qismi yakunlangan so'ng, uning asosiy qismini o'tkazishni boshlash uchun tayyorgarlik tadbirlari yo'lga qo'yiladi. Ular:

1) Shug'ullanuvchilarni kichik guruhlar (bo'linmalar) bo'yicha qayta saflantirish. Asosiy qism mavzusini, uni o'zlashtirish uchun qo'yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish hamda mashg'ulotning "motor zichligi"ni oshirish uchun shug'ullanuvchilar guruhini jinsi va jismoniy, sport tayyorgarligiga ko'ra bir xil kichik guruhlar (bo'linmalarga) bo'lish zarur.

2) Shugʻullanuvchilarning mashgʻulot davomida joylashishi. Shugʻullanuvchining egallagan joyi mashqlarning bajarilishini kuzatib turish uchun qulay boʻlishi, tashqi qoʻzgatuvchilarning «zararli» taʼsirini kamaytirishga imkon berishi, yorugʻlik, havo namligini lozim boʻlgan darajada boʻlishini taqozo etadi.

3) Mashgʻulot joyini tayyorlash. Mashgʻulot joyini tayyorlashga ketadigan vaqtni qisqartirish maqsadida quyidagilar tavsiya etiladi:

- kichik guruhdagi har bir shugʻullanuvchiga aniq vazifalarni qoʻyish;

- snaryadlar, oʻrindiqlar, toʻshaklar, gilamchalar joyini toʻgʻri tanlash;

- shugʻullanuvchilarga faqat texnika jihatidan qiyinchiliklar yuzaga kelgan holdagina yordam berishni tashkillash.

4) Maxsus badan qizdirish (razminka). Harakat-tayanch apparatini tayyorlash uchun asosiy mashqlarni bajarishdan oldin qoʻshimcha “tayyorlov” va “yoʻllanma beruvchi” badan qizdirish mashqlarini oʻtkazish tavsiya qilinadi. U umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va shugʻullanuvchi qaysi snaryadda shugʻullanishga tayyorlanayotgan boʻlsa, ana oʻsha gimnastika jihozidagi mashqlarni bajarishga tayyorlashdan iborat boʻladi. Gimnastika bilan endigina shugʻullanishni boshlaganlar uchun mashqlarni tanlash va meʼyorchash oʻqituvchi tomonidan belgilanadi. Jismoniy tayyorgarligi yoki gimnastikadan texnik tayyorgarligi yuqorilar – gimnast sportchilar badan qizdirish mashqlarini mustaqil oʻtkazadilar.

➤ Darsning asosiy qismida asosiy mashqlarni bajarishni tashkillash va oʻtkazish. Oʻqituvchi oʻrgatish paytida shugʻullanuvchilarga mashqlar toʻgʻrisida axborot beradi (ularning tarixi, amaliy ahamiyati haqida soʻzlab beradi, bajarib koʻrsatadi, ijro texnikasini tushuntiradi), mashq bajarishda shikastlanishdan ehtiyot choralarini koʻradi hamda yordamga ehtiyoji borlarga yordam koʻrsatadi, shugʻullanuvchilarning harakatlarini tahlil qiladi va xatolarini aniqlaydi, tuzatadi, navbatdagi urinishni bajarish oldidan har bir individga aniq vazifalarni qoʻyadi.

➤ Darsning asosiy qismida shugʻullanuvchilarga mashqlar haqida (axborot) berish, ijro texnikasini namoyish qilish.

a) Mashqni namoyish qilish. O'rgatishning birinchi bosqichida mashqni bajarish uchun birlamchi tasavvurni hosil qilish vazifasi qo'yilib, uni hal qilish imkon qadar kamida ikki marta ko'rsatish orqali amalga oshiriladi. Mashq haqidagi birlamchi ma'lumot uning ijrosini ko'rish bilan yuzaga keladi. Ko'rsatish aniq, iloji boricha "ideal"ga yaqin bo'lishiga erishish ta'lim jarayoni samaradorligiga ijobiy ta'sir qilishi amaliyotda sinalgan. Tasavvur hosil bo'lib o'rganish yo'lga qo'yilgandan so'ng ham mashqni vaqti-vaqti bilan yana bir necha bora qayta ko'rsatib berish tavsiya etiladi. Chunki bu bosqichda shug'ullanuvchilar mashq texnikasidagi eng mayda (ba'zan eng hal qiluvchi) detallarni o'zlashtirib ulgurmagan bo'ladilar.

b) Darsning asosiy qismida mashq texnikasini tushuntirish. Mashq ko'rsatib berilgandan so'ng uning bajarilish texnikasini chuqur asoslab berishga hojat qolmaydi. Faqat mashqni muvaffaqiyatli bajarish uchun nima qilish kerakligi to'g'risidagi eng umumiy tavsiyalarni berish bilan cheklanish mumkin. Odatda, mashq ko'rsatib berilganidan so'ng, u shug'ullanuvchiga oddiy, uning imkoniyatlariga mosdek tuyuladi. Shuning uchun texnikani chuqur tahlil qilish unga ortiqchadek ko'rinadi. Shug'ullanuvchi qanchalik nohaq ekanligiga birmuncha kech amin bo'ladi.

➤ Ehtiyotlash va yordam ko'rsatish.

a) Ehtiyotlash. Jarohatlanish hollarining oldini olish uchun yangi mashqlarni o'rgatish paytida har bir shug'ullanuvchini birinchi urinishdanoq ehtiyotlash zarur. Ehtiyot choralari har bir mashq uchun o'qituvchidan maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Har bir gimnastika jihozidagi, mashqdagi ehtiyot choralari turlicha. Shug'ullanuvchininng oldi, yonlari, orqasidan turib ehtiyotlash o'zining texnikasiga ega. Uni bilmaslik shug'ullanuvchini emas, hatto o'qituvchini ham jarohatlashi mumkin.

Shikastlanishdan ehtiyotlashdagi usullarni to'g'ri yoki noto'g'ri tanlash mashq ijrosining muvaffaqiyatsiz yoki muvaffaqiyatli bajarilishiga sabab bo'lishi mumkin.

Shug'ullanuvchilar o'quv dasturidagi mashqlarni bajarishda shikastlanishdan ehtiyotlanishni bilishlari shart.

b) Yordam ko'rsatish. Vaziyatga qarab yordam ko'rsatish kuch qo'shish, gavda a'zolari, ularning ayrim bo'laklari holatini to'g'ri harakatlanishini qo'llovchi, yordam beruvchi harakat maromini aytib turish, yo'naltirish bilan amalga oshiriladi.

➤ Shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va xatolarni tuzatish.

Har bir navbatdagi urinishda mashqning bajarilish sifatini yaxshilashga qiziqish uyg'otish maqsadida, shug'ullanuvchilar harakatlari baholanishi lozim.

Mashqning bajarilmaganligi yoki yomon bajarilganligini sezish qiyin emas. Shunga ko'ra mashq texnikasini chuqur bilish talab qilinmaydi.

Eng muhimi, mashqning muvaffaqiyatsiz bajarilishidagi dastlabki xatoni ko'ra bilish, uning paydo bo'lish sabablarini aniqlay olish zarur.

Xatolarning sabablari quyidagilar bo'lishi mumkin: harakatlanish to'g'risida yetarli darajadagi tasavvurga ega bo'lmaslik, koordinatsiyaviy qiyinchiliklar, qo'rquv, jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasining pastligi bo'lishi mumkin.

Xatolar mashq texnikasining asosiy bo'g'inlarida va mashqni bajarish uslubida uchrashi mumkin. O'qituvchining sa'y-harakatlari, birlinchi navbatda, mashq bajarish texnikasidagi xatolarni bartaraf etishga qaratilishi lozim.

Xatolarni tuzatish bo'yicha beriladigan tavsiyalar asosli, ko'rsatmalar qisqa bo'lishi maqsadga muvofiq.

➤ Navbatdagi urinish oldidan vazifalarni qo'yish.

Unga murakkab bo'lmagan gimnastika mashqlarini egallash har doim ko'p sonli urinishlar bilan bog'liq. Navbatdagi urinish oldidan shug'ullanuvchilar uning qanday maqsadga qaratilganligini bilishlari shart.

Urinishlar quyidagi maqsadlarni nazarda tutishi mumkin:

a) mashq bajarish texnikasida bir vaqtning o'zida yo'l qo'yilgan qator xatolar ichidan faqat asosiy xatoni tuzatishga diqqatni tortish;

b) mashqni gimnastning etikasi, ya'ni qad-qomatini tutish, harakat nafasiga katta e'tibor bilan bajarish;

d) erishilgan natijani mustahkamlash uchun mashqni aynan o'sha sifat darajasida qayta takrorlash.

➤ Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini o'tkazish.

Bu mashqlar o'zining ijro tarkibiga ko'ra murakkab emas. Asosiy maqsadi o'qituvchini mashqni ko'p marta ko'rsatib hamda bir necha bor tushuntirib berishlardan holi qiladi. Asosiy harakatlarni, ya'ni o'zlashtirilish lozim bo'lganlarni ijrosiga tayyorlaydi.

1. O'tkazishni tashkil qilish. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni umumta'lim maktablaridagi darslarda ham kichik guruhlar (bo'linmalar)da o'g'il bolalar va qizlar uchun alohida o'tkazish tavsiya qilinadi.

2. O'qituvchining hatti-harakatlari. Ba'zi shug'ullanuvchilar mashqning ritmi, tezligi va boshqalarning ahamiyatini tushunmagan holda yoki yuzaga kelgan charchoqni yengib o'tolmay, mashqni lozim bo'lgan holatda bajara olmaydilar, ba'zan takrorlash me'yorini kamaytirishga urinadilar (urinish navbatini o'tkazib yuboradi). Bunday holatlarda quyidagicha yo'l tutish lozim:

– ushbu mashqlar bilan shug'ullanish shubhasiz foyda keltirishi motivini shug'ullanuvchilarga tushuntirish (asoslash, dallilar keltirish);

– mashqlarni bajarilishi qanday ko'rsatilgan bo'lsa, shundayligicha takrorlashni qat'iy talab qilish.

Tajribali gimnastlar bilan bunday mashqlar o'ziga xos vazifalar tarzida alohida mashq qilinadi. O'qituvchi shug'ullanuvchilarga maxsus mashqlarni tanlashda yordam beradi va ularning bajarilishini nazorat qiladi.

3.4. Asosiy qism uchun mashqlarni tanlash va harakat sifatlarini rivojlantirish mashqlari

Akrobatika mashqlari va snaryadlardagi mashqlar. Darsning asosiy qismiga muayyan mashqlarni tanlash darsning xususiy vazifalariga bog'liq. Shug'ullanuvchi o'qitilgan mashqni mustaqil bajara olsa yoki bajarishga tayyor bo'lsa, shundagina o'qitilgan mashqni o'rgatish etapi yakunlangan hisoblanadi.

O'rgatish bir necha bosqichda amalga oshiriladi – bir emas, bir nechta dars davom etadi. Shug'ullanuvchilar bu darslarda, maxsus tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlarni bajarishi davomida o'rgatishning barcha bosqichlarini o'tadilar. Ular tanishtirish, o'zlashtirish, mustahkamlash va takomillashtirish deb nomlanadi.

Birinchi bosqichda – «ma'lum bir mashqlarni tanishtirish va o'zlashtirish» kabi vazifa faqat qismdagi yakunlovchi darsga qadar bo'lishi, qo'llanilishi mumkin. Undan oldingi darslar uchun esa vazifani “tanishtirish, o'zlashtirish” agar harakat texnikasi qiyin bo'lsa, qismdagi bir necha darsda qayd qilingan vazifa takrorlanadi. O'zlashtirib olingan harakatlar qator darslar (yoki bitta dars)da mustahkamlanishi, so'ng takomillashtirilishi amaliyotda keng qo'llaniladi.

Ikkinchi bosqichda – mustahkamlash uchun boshqa vazifalar qo'yiladi. Tabiiyki, ular boshqa vositalar yordamida hal qilinadi.

Shunday hollar ham bo'lishi mumkinki (ko'pincha shunday bo'ladi ham), bitta darsning o'zida bitta mashq turida o'zlashtirishni, boshqasida – mustahkamlash va yana boshqasida takomillashtirish vazifalari hal qilinishi mumkin. Masalan, yonlamachasiga qo'llarni ketma-ket polga qo'yib to'ntarilish (“g'ildirak”) bo'lish:

O'rgatishning 1-bosqichi quyidagicha amalga oshiriladi:

1-mashq (takrorlash) – qo'llarda tik turishga chiqish, oyoqlar kerilgan, o'girilish davomida burilish bilan (yordam beriladi);

2-mashq – qo'llarda tik turishda, oyoqlar keriladi – o'girilishning ikkinchi yarmisi yordam bilan yonlamachasiga buriladi;

3-mashq – yordam bilan yonlamachasiga o'girilish;

4-mashq – yonlamachasiga o'girilishni mustaqil bajarish.

Shug'ullanuvchilar oldingi darslarda ushbu mashqni bajarish uchun tayyorlov, yo'llanma beruvchi mashqlarni o'rganishlari: bitta qo'l bilan itarilib, qo'llarda tik turish; xuddi shunday, lekin qo'llarni ketma-ket qo'yish bilan; xuddi shunning o'zini, burilish davomida qo'llarni qo'yish bilan bajarish.

O'rgatishning 2-bosqichida:

1-mashq – joyida turib yonlamachasiga o'girilish;

2-mashq - xuddi shuning o'zi, lekin koridor cheklangan;

3-mashq - tez sur'atda ikki marta o'girilish;

4-mashq - valsetdan turib yonlamachasiga o'girilish;

To'ntarilib ko'tarilish:

1-bosqich uchun – o'rgatish:

1-mashq – oyoqlarni kerib, eshak ustidan sakrash;

2-mashq - cho'kkalab tayanish holatiga sakrab chiqq olish;

3-mashq – o'girilib ko'tarilish (yordam bilan);

4-mashq – mashqni mustaqil bajarish;

2-bosqich uchun – takomillashtirish:

1-mashq – bittasi bilan depsinib, o'girilib ko'tarilish;

2-mashq – xuddi shunday, yozilgan holda tayanish;

3-mashq – xuddi shunday, deyarli egilmasdan;

4-mashq – ikkala oyoq bilan depsinib, o'girilib ko'tarilish.

Oyoqlarni bukkani holda tayanib sakrash:

1-bosqich uchun – o'rgatish:

1-mashq – oyoqlarni kerib, eshak ustidan sakrash;

2-mashq – cho'kkalab tayanish holatiga sakrab chiqib olish;

3-mashq – o'tirib olish uchun sakrab chiqish;

4-mashq – oyoqlarni bukkani holda sakrash.

2-bosqich uchun – takomillashtirish:

1-mashq – oyoqlarni bukkani holda sakrash;

2-mashq – xuddi shunday, oyoqni yozgan holda;

3-mashq – xuddi shunday, ko'priqchani uzoqroqqa surib;

4-mashq – xuddi shunday, lekin eshak oldida tortilgan arqondan oshib o'tish bilan;

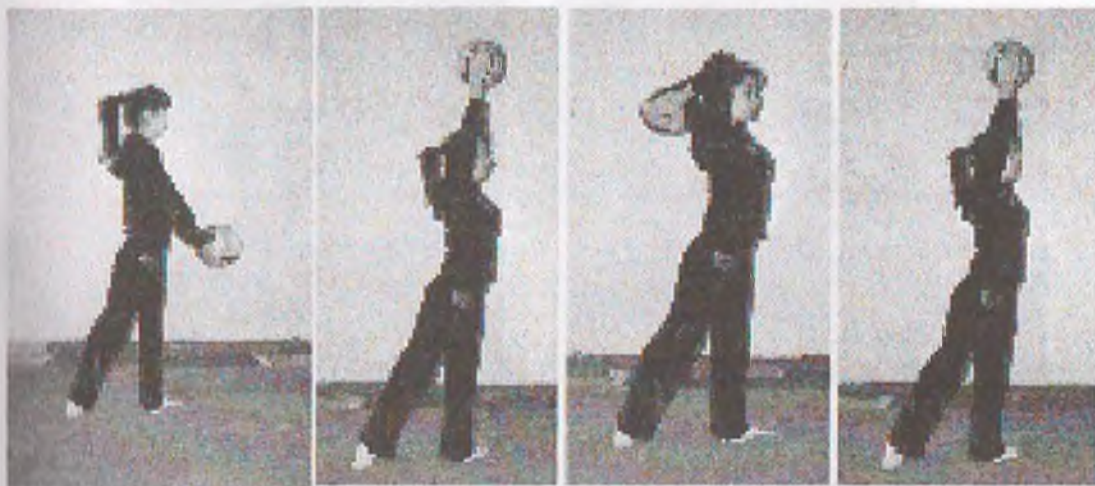
5-mashq – uzunasiga qo'yilgan eshakdan oyoqlarni bukkani holda sakrash.

Quyida chaqqonlik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uchun to'p bilan bajariladigan eng sodda mashqlarni tavsiya qildik:

1-mashq (30-rasm). D.h. – turib, bir oyoqni orqaga uzatib, oyoq uchiga tayanamiz, to'p pastda. 1. To'pni bosh ustiga ko'taramiz va orqaga egilamiz. 2. Qo'llarni tirsakdan bukiq, qo'lni bosh orqasiga o'tkazamiz. 3. Qo'llarni to'g'rilab to'pni boshni ustiga ko'taramiz,

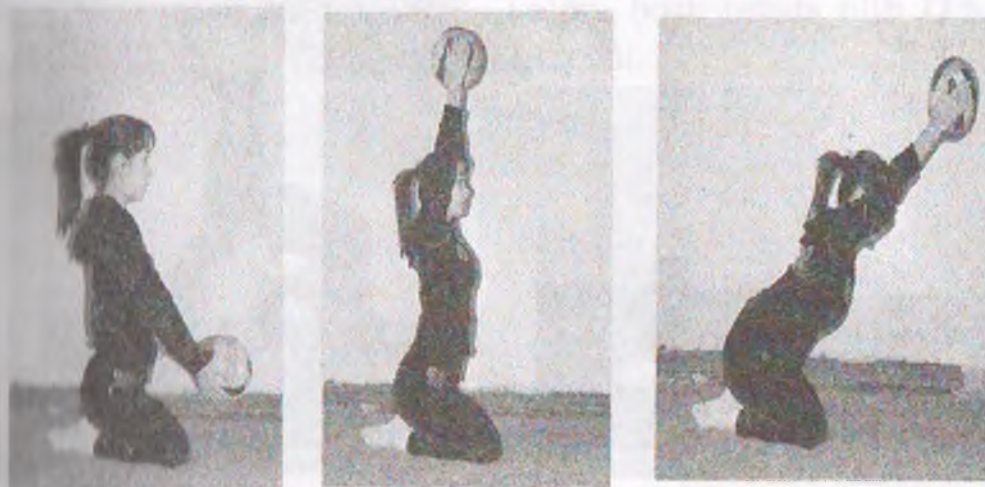
orqaga biroz egilamiz. 4. D.h. ga qaytamiz. Mashqni 5-6 marta takrorlaymiz.

2-mashq (31-rasm). D.h. – tizzada turamiz, to‘p pastda. 1-2. Oyog‘imiz kaftiga o‘tirib, belni bukmay, to‘pni to‘g‘ri qo‘lda ko‘tarib, oldinga engashamiz. 3-4. D.h. ga qaytamiz. Mashqni 6-8 marta takrorlaymiz.



31-rasm.

3-mashq (32-rasm). D.h. – oyoqlarni elka kengligida yozib, to‘liq polga o‘tiramiz. Oyoqlar bukilmagan. 1. Tanani chapga burib qo‘llar yonga yoziladi, to‘p bir qo‘lning kaftida. 2. D.h. ga qaytamiz, xuddi shuni o‘zi boshqa tomonga burulib bajariladi. Mashqni 6-8 marta takrorlaymiz.



32-rasm.

4-mashq(33-rasm). D.h. – Orqaga yotib to‘pni cho‘zib uzatilgan oyoq kaftlari orasiga qisib olamiz, qo‘llar tanamiz yonida, kaftlar polga qaragan. 1-2. Oyoqlarni bukmay yuqoriga ko‘taramiz, to‘pni tushirib yubormay boshni orqasiga o‘tkazamiz. 3-4.Oyoqlarni bukmay yuqoriga ko‘taramiz va D.h. ga qaytaramiz. Mashqni 8-12 marta takrorlaymiz.



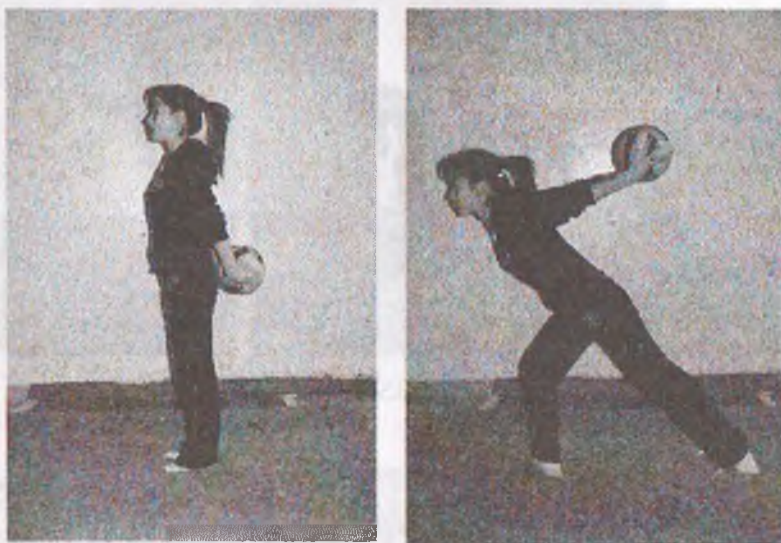
33-rasm.

5-mashq (34-rasm). D.h – orqada yotib oyoqlar tizzadan kuchli bukilgan. Qo‘llar tirsakdan bukilgan, qo‘llar boshning orqasida polga tekkizilgan. 1-2. Oyoqlarga tayanib bosni ko‘taramiz va qo‘llarga tayanib biroz ko‘tarilib “ko‘prik” hosil qilamiz. 3-4.Xuddi shuning o‘zi, lekin boshqa oyoq ko‘tariladi. Mashq 4-6 marta takrorlanadi.



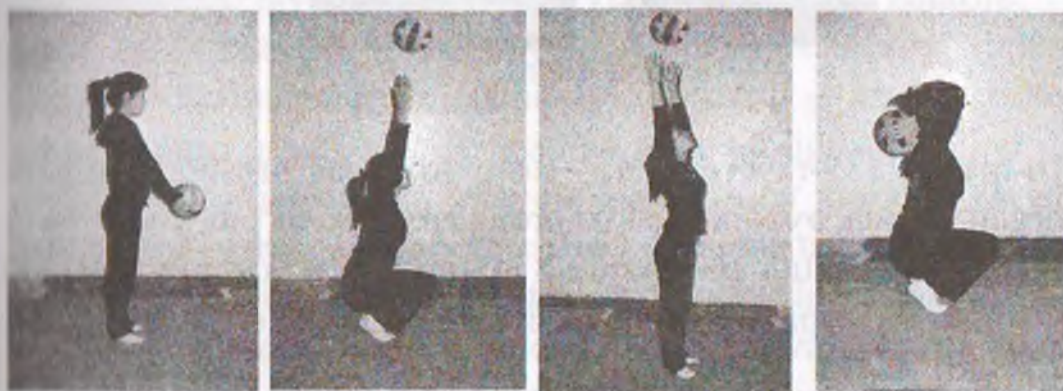
34-rasm.

6-mashq (35-rasm). D.h. — Asosiy turish, qo'llar to'p bilan orqada. 1. O'ng oyoq bilan oldinga "katta qadam" qilamiz, to'p tanamiz orqasida. 2-3. Oldindagi bukilgan o'ng oyoqni to'g'rilab, "prujina"simon harakatlarni bajarib, to'p bilan qo'llarni orqaga ko'taramiz. 4 D.h. ga qaytamiz. 5. Shuning o'zi boshqa oyoqlar bilan. Mashq 5-7 marta takrorlanadi.



35-rasm.

7-mashq(36-mashq). D.h. — asosiy turish, to'p pastda. 1-2. To'pni yuqoriga irg'itib, u havodagida yerga cho'kkalab o'tirib qo'llarni bukmay, uni bosh ustida ilib olish. 3-4. To'pni yuqoriga irg'itib, u havodagida o'rnidan turish.5-6. Qo'llarni bukib bosh orqasiga to'pni tushirish. 7-8. To'pni bosh ustida olib D.h. ga qaytish. Mashqni 8-12 marta takrorlanadi.



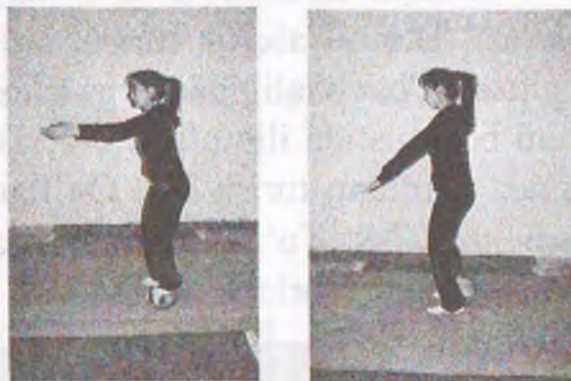
36-rasm.

8-mashq (37-rasm). D.h. – oyoqlar elka kengligida, tizzadan bukilib cho‘kkalangan holatda, to‘p to‘g‘rilanib turgan qo‘lda, polga tegib turibdi. 1. Tizzani orqaga egib, keskin orqaga qo‘lni bukmay devorga to‘pni otish. 2. Orqaga burilib, devordan qaytgan to‘pni ikki qo‘llab ilib olish. 7-9 marta takrorlanadi.



37-rasm.

9-mashq (38-rasm). D.h. – oyoqlar elka kengligida, to‘p to‘pig‘lar orasiga qisilgan. 1. To‘pga sakrash. 2. D.h. ga qaytish. Mashq 9-11 marta takrorlanadi. (Rasmlar o‘rni almashtirilsin)



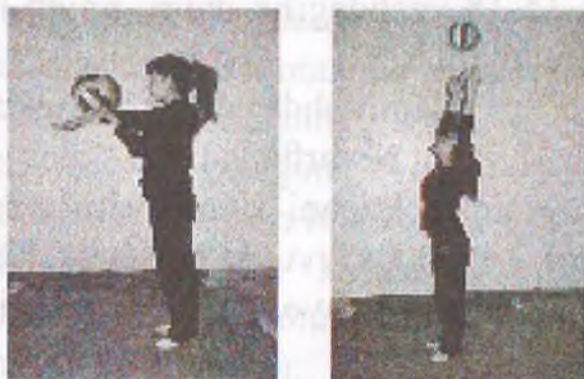
38-rasm.

10-mashq (39-rasm). D.h. – to‘p tovonlar orasiga qisilgan. 1. Turgan joyida oyoqni keskin orqaga bukib, to‘pni yuqoriga – orqadan oldinga shunday uloqtirish lozimki, to‘p boshning ustidan oshib o‘tsin. 2. To‘pni qo‘llarni oldinga cho‘zib ilib olish. 5-7 marta takrorlanadi.



39-rasm.

11-mashq (40-rasm). D.h. – asosiy turish, to‘p o‘ng qo‘lda, tirsak bukilgan holatda ko‘krak oldida. 1. Bir qo‘l bilan to‘pni ko‘krakdan yuqoriga itarish va 180 oga burilib, to‘g‘ri qo‘llarda to‘pni ilib olish. 2. Shuning o‘zini boshqa qo‘l bilan 40-60 soniya ichida jadallik bilan bajarish.



40-rasm.

➤ Jismoniy tayyorgarlik va uni oshirish uchun mashqlar.

Jismoniy tayyorgarlik bu – vujudimizning a‘zolarini, tizimlarini umrimiz davomida mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini – kuchi, tezkorligi, chidamliligi, egiluvchanligi hamda chaqqonligini rivojlantirishga maqsadli yo‘naltirilgan jarayon bo‘lib, ular doimiy ravishdagi mashqlanishlarimiz hisobiga zaruriy darajada ushlab turiladi.

Inson hayoti davomida turli sharoitlarda o‘qish, ishlashga majbur bo‘ladi, shuning uchun hayotiy-zaruriy harakatlarni bajarib borish, harakat faolligini oshirib turishga to‘g‘ri keladi.

Harakat faolligini oshirish va harakatlarni bajarishda qiyinchilikka uchramaslik uchun esa jismoniy tayyorgarlik poydevor bo'lib xizmat qiladi. Harakat sifatlarini rivojlantirishga oid bilimlarga to'xtalamiz:

- kuch harakat sifati. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, muskul tolalarining jami kuchi 30 ming kg ga yaqin, suyaklarning egilishi, cho'zilishi nisbati bilan uning mustahkamligi (pishiqligi) esa cho'yanning mustahkamligi bilan tengligi aniqlangan. Yana shuni unutmaslik lozimki, kishining kuch qobiliyatlari tana a'zolarining o'ziga xos rivojlanishi bilan uzviy bog'langan va undan foydalanish maqsadga muvofiq yo'nalishga ega bo'lishi zarur. Inson jismining tayyorgarligi sifatleri ichida kuch harakat sifatiga hayotiy jarayonning oxirgi damlarigacha zaruriy darajadagi talablar qo'yiladi.

Mualliflarning ko'pchiligi yoshning ulg'ayishi bilan kuchning oshib borishi va 15-18 yoshdagilik davri, uning jadal rivojlanishi vaqtidir, deb ta'kidlaydilar.

Kuch sifatini rivojlantirishda shug'ullanuvchi turli xildagi mashqlarni bajarish uchun sarflanadigan kuch sifati darajasini bilishi muhim. Ayniqsa, kuchni rivojlantirish mashqlarini bajarish usuliyati haqida ham tasavvurga ega bo'lishlik STT jismoniy madaniyati sohibining shu jarayonga oid faoliyati samaradorligini oshiradi.

Kuch fazilatini rivojlantirishda:

- qarshilikning me'yori shunday bo'lishi kerakki, mashqni bajaruvchi bir urinishda uni kamida 4 martagacha bajarishga, takrorlash imkoniyatiga ega bo'lsin. Bajarish paytida yurak qisqarishining chastotasi (YuQCH) daqiqasiga kamida 170 martagacha ko'tarilishi kerak. Eng samaralisi, tavsiya qilingan mashqni 8-12 marta takrorlashgagina kuchi yetadigan darajadagi yuklama bo'lsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. Polda yotib qo'llarga tayanib, uni tirsakdan bukish va to'g'rilash mashqi, bir urinishda 2 martadan ortiq bajarish takrorlangan bo'lsa, undan boshqa foydalanish maqsadga muvofiq emasligini shug'ullanuvchilarga tushuntirish lozim. Bun-

ing uchun oldindan qo‘l mushaklarini boshqa adekvat mashqlar, kuch talab qiladigan harakatlar yordami bilan mashqlantirib, so‘ng bu mashqdan kuch chidamliligini rivojlantirishda foydalanish samara beradi.

- kuch fazilatini rivojlantirish uchun har bir urinishda mashqlarni mushaklar bajara olmay “bosh tortish” holati sodir bo‘lguncha bajarishning foydasi katta;

- bajarilgan mashqdan so‘ng har bir urinish oralig‘i vaqti 2-3 daqiqadan oshmasin (tiklanish sodir bo‘lib ulgurmay bajarish);

- kuchni rivojlantirish mashqlarini bajargandan so‘ng, ayrim muskullar guruhini bo‘shashtirish lozim bo‘ladi, boshqa muskul bo‘g‘inlariga esa egiluvchanlik uchun mashq berish maqsadga muvofiq;

- mashqlanishning haftalik mikrotsikllarida tezkorlik, kuch va chidamlilik uchun mashqlarni tizimli navbat bilan bajartirish tavsiya qilinadi. Chegara hisoblangan yuklamalarda kuchni rivojlantirish uchun mashq qilish maxsus nazariy bilimlar va amaliy malakalarni talab qiladi. Shunga ko‘ra chegaraga yaqin – me’yordan nisbatan ko‘proq bo‘lgan jismoniy yuklamalar yoki o‘z gavdasining vaznidan foydalanish bilan kuch sifatini rivojlantirish mashqidan foydalanish hozirgi kunda biz kutgan samarani bermoqda (Salomatlik trenirovkalari bobida kuchni rivojlantirish mashqlaridan namunalar berilgan);

- tezkorlik inson organizmining jismoniy tayyorgarlik tarkibidagi jismoniy sifatlaridan biridir. Tezkorlik deganda, individ yoki uning tanasining ayrim bo‘laklari namoyon qilgan harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasi vaqtini ifodalovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi. Tezkorlik – bu inson jismining kompleks ravishda bajariladigan fazilati bo‘lib, o‘zi alohida namoyon bo‘lmaydi, shuning uchun tezlik fazilatlarining namoyon bo‘lishi, deb fikr yuritilsa to‘g‘riroq bo‘ladi. Tezlik fazilatlari namoyon bo‘lishining quyidagi shakllari mavjud:

1. Yakka harakat tezligi (kichik tashqi qarshilikni yengish bilan).

2. Harakatlar chastotasi.
3. Harakatlar reaksiyasi tezligi (yashirin latent davri).
4. Harakat tempi.

Harakat tezkorligi yetarli darajada rivojlanmaganlar yangi harakatlarni o'zlashtirishda, mehnat, kasbiy faoliyatlarning hadisini olishda qiyinchiliklarga uchraydilar. Uning namoyon bo'lishi fiziologik nuqtai nazardan asab tolalarida qo'zg'alish impulslerini o'tkazish qobiliyati, muskullarni qisqarish tezligi, eng asosiysi, bosh miya yarim sharlari po'stlog'idagi zaruriy markazlarning vaqtli aloqasi kechishining tezligi darajasi bilan bog'liq.

Tezkorlikni tarbiyalash. Tezkorlik – kishining harakat fazilati, hayotiy jarayonlarining kechishi, tezlik talab qiladigan harakatlar, qisqa vaqt ichida bajarilish imkoniyati bilan xarakterlanadi. Bu inson harakatlarining tezligini va harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarining yig'indisidir.

Tezkorlik odatda qisqa muddatda maksimal tezlik namoyon qilish bilan bajariladigan mashqlar orqali rivojlantiriladi. Ularning davomiyligi shunday bo'lishi kerakki, mashqni bajarish tugallangandan so'ng maxsus ish qobiliyati (tezkorlikka oid) pasaymasligi kerak. Odatda 20–60 m.li masofalardan, yuqori mahoratli sportchilar uchun esa 80 m.gacha masofalardan tez yugurib o'tishdan foydalaniladi.

Bunday mashqlarni bajarishda quyidagi qoidalarga rioya qilinadi.

1. Agar odam toliqqan bo'lsa, uning tezkorligini rivojlantirib bo'lmaydi. Aslida, tezkorlikni rivojlantirish mashqlarini bajarish mashg'ulotlarning boshi (tayyorlov, asosiy qismlar)da yoki hamma mashqlardan avval bajarilishi shart. Bu fazilatni tarbiyalashda hishayajonli, emotsional holatlarga boy (estafetalar, o'yinlar, guruh-guruh bo'lib tezlik olishni o'zlashtirish va boshqalar) muhitni yaratishning ahamiyati katta. Tavsiya qilinayotgan mashqlarni bajarishda YuQCH shug'ullanuvchi talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga qarab daqiqasiga 170-180 marotaba atrofida bo'lishi tavsiya qilinadi.

2. Yangi, oldin o'zlashtirilmagan, namoyon qilinmagan tezlik talab qiladigan mashqlarni tezlik chegarasi deb hisoblab, ulardan tezlikni rivojlantirish uchun bajarishdan tiyilish.

3. Tezkorlikni rivojlantirish mashqlarini bajarishda e'tibor asosiy ishni bajaradigan mushaklarni emas, o'sha ishda ishtirok etmaydiganlarni bo'shashtirishga qaratiladi va shunga o'rganish talab qilinadi. Ayrim mashqlarni bajarishda mimika mushaklarining, yuz muskullarining turli xildagi ortiqcha harakatlari, qo'llar muskullarining me'yoridan ortiq qotirilishi, zarur bo'lmagan zo'riqishlarni namoyon qilayotganlariga guvoh bo'lamiz. Iloji boricha asosiy muskul ishida qatnashmaydigan mushaklarni bo'shashtirishni o'rganish zarur.

Tezkorlik uchun mashqlar orasida dam olish vaqti 3–5 daqiqa va undan ko'proq bo'lishi kerak. Yangi o'rganuvchilarni mashq bajarishida har bir urinish uchun yangitdan ularni "sozlash", "bu urinishni oldingidan tez bajaraman", degan fikrni har urinishda o'ziga singdirishdek ruhiy ko'rsatmalar, bu harakat fazilatini tez rivojlanishi va yanada takomillashuviga sabab bo'lishi amaliyotda isbotlangan.

– chidamlilik – harakat faoliyatini yoki harakat aktini uzoq vaqt davomida samaradorligini pasaytirmasdan bajarish qobiliyatiga aytiladi.

Inson organizmida chidamlilik sifati mashqni yoki muskul ishini uzoq muddat davomida bajara olishi yoki tolishga qarshi tura olishi tarzida namoyon bo'ladi. Chidamlilikning ikki ko'rinishi: umumiy va maxsus deb nomlanadigan xillari mavjud. Umumiy jismoniy tayyorgarlikka keyinroq to'xtalamiz.

Chidamlilikni tarbiyalash. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari amaliyotida chidamlilik harakat sifati yoki jismimiz fazilatini barcha xildagi jismoniy mashqlar bilan rivojlantirish mumkin. Lekin eng yaxshisi sportning siklik turlaridan – yurish, yugurish, suzish, velosipedda yurish, eshkak eshish, so'ng harakatli va sport o'yinlari va boshqalardan ko'proq foydalaniladi. Chidamlilik uchun mashqlarni oralatib, tanaffussiz bajarish bilan mashq qilinadi.

Uni bajarish sur'ati o'rtacha va sekin bo'lishi kerak. YuQCH ni daqiqasiga 150 martadan ortmasligi uchun shug'ullanuvchi organizmining 10–15 daqiqa davomida optimal ishlashi yetarli bo'ladi. Bu sifatni eng sodda gimnastika mashqlarini tanaffussiz bajarish orqali ham rivojlantirish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlarni bunday bajarish usulini "ulab-uzluksiz" bajarish usuli deb nomlanadi. Chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltiriladigan barcha vositalardan maqsadga muvofiq foydalanilsa, organizmning barcha tizimlari va ularning vazifalarini takomillashuviga erishiladi. Shuning uchun mashg'ulotlarni yuqori motor zichligida, turli-tuman iqlimiy va geografik muhitning noqulay sharoitlaridan keng foydalanish bilan olib borishning samarasi yuqori bo'lishi isbotlangan. Chidamlilikni tarbiyalash, rivojlantirish uchun zaruriy faktorlarni e'tiboringizga havola qildik. Ular quyidagilar:

- a) inson organizmida energetik zaxiralar mavjudligi;
- b) organizmning turli tizimlari funksional imkoniyatlarining darajasi (yurak-qon tomir, markaziy asab tizimi, asab-mushak va boshqalar);
- d) ushbu tizimlarning faollashuvi tezligi va muvofiqlashtirilganligining darajasi;
- e) fiziologik va ruhiy vazifalarning organizm ichki muhiti-ning noqulay sharoitlarga turg'unligi (kislorod yetishmasligi va boshqalar);
- f) organizmning energetik va funksional salohiyatining barobarligiga erishib, tenglab ishlatish;
- g) tayanch-harakat apparatining tayyorlanganligi;
- h) shaxsiy-ruhiy xususiyatlar (ishga qiziqish, tirishqoqlik, chidamlilik, qat'iyatlilik va hokazolar).

Shugʻullanuvchilarning charchashi (bardoshligi)ni aniqlash jadvali (V.A.Zotov)¹⁰

Alomati yoki belgisi	Charchaganlik darajasi		
	Sust	Oʻrtacha	Yuqori (charchashlik)
Yuzining rangi	Biroz qizargan	Ancha qizargan	Keskin qizargan(oqargan, koʻkargan)
Nutqi va mimikasi	Nutqi ravon, mimikasi oddiy	Qiynalibroq gapiradi, yuz ifodasi jiddiy	Juda qiynalib gapiradi, baʼzan gapirmaydi, yuzida xastalik ifodasi bor
Terlashi	Biroz	Tanasining yuqori qismi	Badan qattiq terlashi, shoʻrlagan
Nafas olishi	Tezlashgan- roq, birtekis	Ancha tezlashgan	Ancha tezlashgan, yuqoriroq, yiqilib ketmaslik uchun majburan suyanib turadi
Harakati	Aniq, yurishi tetik	Aniq emas,yurganda chayqaladi	Keskin chayqaladi,qaltiraydi,yiqilib ketmaslik uchun majburan suyanib turadi
Oʻzini sezish	Shikoyati yoʻq	Charchash, mushaklar ogʻirligi, yurak urishi, nafas tutilishidan shikoyat qiladi	Bosh aylanishi, oʻng qovurgʻa osti ogʻrishi, bosh ogʻrigʻi, koʻngil aynishidan shikoyat qiladi (baʼzan qayt qiladi)

Odatda sogʻlom turmush tarzi jismoniy madaniyat mashgʻulotlari mazmunining tahlili yoki shu madaniyatga egalar bilan suhbatlarda asosan, tezkorlik, kuch sifatlarining bir maromda ushlashga eʼtibor, chidamlilik sifatiga nisbatan koʻproq ekanligini koʻrsatdi. Chidamliligi past boʻlgan inson boshlagan ishini oxiriga yetkaza olmaydi. Bardoshlilik ham ruhiy, ham ishchanlik, ahloqlilik, mukammallikning mahsuli. Bardoshi yetarli boʻlmagan shaxsga birorta masʼuliyatli boʻlgan ishni topshirib boʻlmaydi.

¹⁰ Spektorov V.B. Salomatlik va tetiklik yoʻlliklari. – T.: “Meditsina”, 1987-y. 31-b.

Chidamliligining zaxirasi katta bo'lgan insonning salomatligi ham yaxshi bo'lishi amaliyotda isbotlangan.

Tana chidamliligini tarbiyalash bilim olishdagi bardoshlilikni ham tarbiyalaydi. Chunki bunday jihatlar inson umri davomidagi faolliklarining barchasida namoyon bo'ladi va uni tarbiyalash suzish, velosipedda yurish, tog'li hududlarda sayr qilish, kunlik faoliyat davomida yurish, yugurish va boshqa vositalar yoki alohida maxsus tashkillangan mashg'ulotlarda amalga oshiriladi..

Aslida, har qanday bo'sh vaqtimizni salomatlik uchun foyda beradigan, ishlayotgan yoki faoliyatda ishtirok etmayotgan (ular kam bo'ladi) yoki kam ishtirok etayotgan mushaklarni mashq qildirishga bag'ishlash lozim. Chidamliligi yuqorilar hayotda tushkunlikka tushmaydilar, ishga, faoliyatga doimo tayyor bo'ladilar.

Egiluvchanlik. Tayanch-harakat apparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo'lib, inson gavdasining alohida bo'g'imlaridan bir-biriga nisbatan namoyon bo'lgan harakatlaridir. STT jismoniy madaniyatida buni kishining harakatlarni erkin bajara olish qobiliyati deb atashimiz mumkin.

Egiluvchanlik pay-muskullarning qayishqoqligi va kuchiga, bo'g'inlarning harakatchanligiga hamda atrof-muhitga bog'liq. Havo haroratining oshishi bilan egiluvchanlik ortadi. U kunning davriy qismiga bog'liq bo'lib, ertalab egiluvchanlik kam, tush paytida esa uning ko'rsatkichlari katta bo'ladi, kechqurungacha borib esa biroz susayadi.

Egiluvchanlik deganda, odamning turli harakatlari amplitudasini belgilovchi harakat-tayanch apparatining morfologik va funksional xossalari tushuniladi. Bu ta'rif egiluvchanlikni alohida bo'g'inlar, to'g'rirog'i ulardagi harakatchanlik (ilik, tizza, chig'anoq, yelka bo'g'inlari va boshqalar) uchun muvofiqroq tushadi. Bu sifatlar insonga o'z faoliyatini samaraliroq bajarish uchun faoliyat tarkibidagi ijro texnikasi jihatdan zaruriy asos bo'lib xizmat qiladi. Egiluvchanlikning yetarli emasligi, inson uchun hayotiy, zaruriy, kasbiy, qolaversa, sport yoki turmushdagi yangi harakatlarni o'zlashtirishda qiyinchiliklarga sabab bo'ladi.

Bo'g'inlarda yetarli darajadagi egiluvchanlikka yoki harakatchanlikka ega emaslik kuch, tezkorlik, muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarni namoyon bo'lishi darajasining nisbatan chegaralanib qolishiga, mushaklar ichidagi va mushaklar orasidagi koordinatsiyalarga salbiy ta'sir qiladi, ish bajarishdagi tejamkorlikka putur yetkazadi. Bu bilan muskullar va bo'g'inlarda jarohatlar sodir bo'lishi, ko'proq sport jarohatlarining yuzaga kelishi kuzatilgan.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun usuliy asos sifatida mashg'ulotlarda keng ko'lamda – umumiy tayyorgarlik mashqlaridan, qaydani egish, bukish, cho'zish va burilish mashqlarini qo'llash va ularning elementlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunday mashqlar barcha bo'g'inlarning harakatchanligini oshirishga yo'naltiriladi, lekin faoliyat, masalan, sport turining xususiyatlarini ham hisobga olmaydi. Qo'shimcha (to'ldiruvchi) mashqlar esa faoliyat xususiyatini (sport turini) hisobga olib tanlanadi.

Egiluvchanlik uchun mashqlar faol, passiv va aralash xarakterda bo'lishi mumkin. Vositalar arsenali ham rivojlantiruvchi passiv, faol va aralash xillarga ajratiladi. Faol egiluvchanlikni rivojlantirish qarshilikni yengadigan yoki yengmaydigan mashqlardan iborat bo'lishi ham mumkin. Ularga "max" (tebranish) va prujinalimon harakatlar, siltash va engashishlar kiradi. Egiluvchanlik uchun qarshilik mashqning samaradorligini oshiradi va bu harakat amplitudasi inersiyasining kuchi hisobiga oshadi.

Mashg'ulot (dars) ning ayrim bo'laklari (qismlari)da bunday mashqlardan foydalanish bilan cheklanmay, ularni alohida trenirovka mashg'ulotlarining dasturiga kiritish yaxshi natija beradi. Egiluvchanlik uchun mashqlar, ertalabki gigiyenik gimnastika kompleksi tarkibidan ko'proq joy egallashi yoki o'quv kuni tarkibidagi sog'lomlashtirish tadbirlari darsgacha gimnastika, tanaffusdagi o'yinlar hamda fizkultura daqiqalari komplekslari mazmuniga kiritilishi lozim darajadagi natijani bermoqda.

Chaqqonlik. Chaqqonlik – insonning murakkab va majmuaviy psixofizik sifati bo'lib, uning rivojlanganligi murakkab muvofiqlashtirish masalalarini yechishda qatnashuvchi psixomotor imkoniyat-

larning rivojlanganligi bilan aniqlanadi. Bunday masalalarni yechish uchun inson ham jismoniy, ham ruhiy tayyor bo'lishi lozim. Yaxshi rivojlangan chaqqonlik sifati – harakatlarni boshqarishning oliy shakllaridan biri. Taniqli olim N.A.Bronshteyn “harakat chaqqonligi – harakatlarni boshqarish malikasi”, deb bejizga ta'kidlamagan.

Muayyan mashqlarni tanlash manbai ma'lum darajada dastur, lekin asosan o'qituvchining ijodi hisoblanadi. Davlat dasturi odatda faqat namunaviy mashqlar ro'yxati bilan chegaralanadi. Bunda ularni o'tkazish shartlari hisobga olinmaydi. Umumta'lim maktablari, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida (umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhleri) o'quvchi talaba-yoshlar, mavsumga qarab, hamma ommaviy sport turlari bilan shug'ullanadi.

Maktablar, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlaridagi darslar uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. O'quv rejasiga binoan shug'ullanish lozim bo'lgan aynan shu sport turiga xos maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlovchi mashqlarni tanlash.

2. Maxsus sport turiga bo'lgan maxsus tayyorgarlikni birmuncha ilgarilab boshlash.

3. Faqat o'ziga xos nazorat sinovlaridan keyingina mashqlar me'yorini aniqlash.

5-sinf o'quvchilari uchun gimnastika darsidagi taxminiy mashqlar:

I bosqich:

- 1-mashq – tayanch oldida oyoqlarni orqaga siltashlar, so'ng oyoqni orqaga cho'zgan holatni ushlab turish;

- 2-mashq – xuddi shunday, faqat yon tomonlarga;

- 3-mashq – xuddi shunday, oldinga;

- 4-mashq – bitta oyoq bilan depsinib, oyoqlarni devorga tiragan holda qo'llarda tik turish;

- 5-mashq – yotib, gimnastika o'rindig'ining pastki yog'ochidan ushlagan holda kuraklarda tik turish;

II bosqich:

6-mashq – orqa bilan yotgan holatdan ko‘prik holatiga turish;

7-mashq – polga qo‘l kaftlarini tekkazgan holda oldinga egilish;

8-mashq – yotib tayangan holda qo‘llarni bukish;

9-mashq – joyidan turib uzunlikka sakrash (bitta sakrash maksimal uzunlikka ega bo‘lish kerak);

10-mashq – tortilish yoki arqonga tirmashib chiqish.

Eslatma: 2-bosqich uchun tavsiya qilingan hamma mashqlarni bitta darsda ehtimol bajarib bo‘lmaydi va aslida zarur ham emas.

IV bob. DARSNING YAKUNLOV QISMI

Umumiy vazifalar. Darsning yakunlov qismiga odatda juda kam vaqt ajratiladi. Shunga qaramasdan bu qismda o'ta muhim vazifalar hal qilinadi. Ular:

1. Organizmning xizmat faoliyatini dars (mashg'ulot) boshlanishidan oldingi holatiga imkoni boricha tez qaytarish, sarflangan quvvatni tezroq tiklanishga yordam berish vazifasi hal qilinadi.

Asosiy qismdagi shiddatli harakat faoliyatlari shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatining pasayishi bilan namoyon bo'ladigan toliqishni keltirib chiqaradi. Agar, haftalik darslar oralig'idagi tanaffuslar bir sutkada nisbatan ko'proq bo'lsa, organizmning barcha vazifalari to'liq tiklanib ulgurishi mumkin. Mabodo tanaffuslar vaqti bir necha soatni tashkil etsa, unda haftadagi ikkinchi dars organizmning xizmatini hali tiklanib ulgurmagan holatida boshlanadi. Bundan qutilish uchun tiklanish jarayonlarining tezlashishini ta'minlaydigan choralarni ko'rish zarur.

Gimnastika darsining yakunlov qismiga dars umumiy vaqtining 3-5 daqiqasi sarflanadi. Unda organizmning funksional imkoniyatlarini tiklash uchun yuklamani pasaytirish orqali turli xildagi harakatli o'yinlar va estafetalar va gimnastika mashqlaridan, yuqori emotsional holatni pasaytiruvchi mashqlar tarzida asosan saf mashqlaridan foydalaniladi va dars yakunlanadi.

Yakunlov qismi tashkillangan joy (sport maydoni, sport zali va boshqa)dan uyushgan holda kiyinish xonasiga kuzatish tashkillanadi.

Mashg'ulotlarda gimnastika mashqlarini, ayniqsa, bajarish texnikasi qiyin mashqlarni bajarishda tavakkal qilishga to'g'ri keladi. Shug'ullanuvchilar ijro oldidan ishonchsizlik, ayrim holatlarda qo'rquv hissini bostirish uchun namoyon qilinadigan ruhiy zo'rishlar organizmning tez toliqishiga sabab bo'ladi. Demak, mushaklar yoki ruhiy bo'shashtirish choralarini ko'rish lozim bo'ladi. Bunday tadbirlar darsning yakunlov qismida o'tkazilishi o'z samarasini beradi.

2. Mazkur darsga yakun yasash va navbatdagi (keyingi) darsga oid ko'rsatmalar berish vazifalari hal qilinadi.

3. Darsning yakunida, o'qituvchi tomonidan darsdagi har bir voqeaga, eng mayda hisoblangan jihatlariga – darsdagi intizom, o'quvchilarning faolligi, dars (mashg'ulot)dan kutilayotgan reja-dagi yoki amaldagi natijaga o'zining munosabatini bildirish vazifasi yuklatiladi.

4. Navbatdagi darsda o'qitiladigan o'quv materiali haqida axborot berish o'quvchilarni mustaqil ishlash uchun aniq vazifalar tarzida qo'yiladi.

4.1. Gimnastika darsi yakuniy qismining vositalari

Darsning yakuniy qismida oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagilar qo'llaniladi:

1. Tinchlantiruvchi mashqlar: yurish, sekin qadam tashlash, uqalash mashqlari (qoqish, bo'shashtirish, silash). Bu mashqlar, faol dam olish vositasi sifatida, tiklanish jarayonlarining tezlashishiga yordam beradi.

2. Chalg'ituvchi mashqlar: diqqat uchun, tinch o'yinlar, musiqali vazifalar va hokazo. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarni oldinda turgan faoliyatga tayyorlashga ko'maklashadi.

3. Shug'ullanuvchilarning emotsional holatini oshirishga yordam beradigan mashqlar: o'yinlar hamda estafetalar, raqslar, qo'shiq aytib safda yurish va boshqalar. Tomir urishi tezlashib ketishi to'g'risida xavotirga tushmaslik lozim. Bu mashqlarni bajarish paytida YuQCH nisbatan sust bo'ladi va tez o'z me'yoriga qaytadi.

Mazkur mashqlarning pedagogik qiymatini baholash qiyin. Ular jamoa birdamligini mustahkamlaydi, tetik, quvnoq kayfiyat hosil qiladi, eng asosiysi – shug'ullanuvchilarda gimnastika darslariga muntazam qatnashish istagini kuchaytiradi.

Boshlang'ich sinflardagi darslardan so'ng o'quvchilarni o'qituvchining o'zi kiyinish xonasiga kuzatib qo'yadi.

Biz quyida darsning yakunlov qismining taxminiy tuzilishini

5-chizma tarzida ifodaladik. Ular qayd qilingan elementlardan tashkil topadi (5-chizma).

5-chizma.

DARS YAKUNLOV QISMINING TUZILISHI

Saflash va maydon bo'ylab yurish	Nafas, YuQCH ritmini pasaytirish uchun mashqlar bajarish	O'zlashtirilganni joriy baholash, rag'batlantirish baholarini e'lon qilish	Uyga beriladigan vazifani tushuntirish, bajarib ko'rsatish	Savol va javoblar	Uyushgan holda dars joyini tark etish
----------------------------------	--	--	--	-------------------	---------------------------------------

Turli xil yoshdagi o'quvchilar bilan o'tkazilgan gimnastika darslarining tayyorlov, asosiy va yakunlov qismlarini taqqoslash natijalari, birinchidan, qonuniy ravishda ularning bir-biridan farqlanishini ko'rsatadi; ikkinchidan, turli xil yoshdagi o'quvchilar chegarasida o'tkaziladigan gimnastika darslarining asosiy qismi uchun darsga rejalashtirilgan dasturning gimnastika bo'limi materiallari – mavzularining turlari o'zaro uzviy bog'liq; uchinchidan, darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarining davomiyligini o'zgarishi o'quvchilarning yoshiga va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olib farqlanishi e'tiborga loyiq.

Boshlang'ich sinflardagi darslarining asosiy qismlari nisbatan bir-biriga yaqin, o'xshash, ya'ni tayyorlov va yakunlov qismlarining davomiyligi asosiy qismning davomiyligiga yaqin bo'lishi ham mumkin. Yuqori sinflarda esa tayyorlov, yakunlov qismlarining davomiyligi va mazmuni asosiy qismning davomiyligidan keskin farq qiladi.

Boshlang'ich sinflarda bolalar ruhiyati va ular organizmining fiziologik xususiyatlari, jismoniy jihatdan zaifligi darsning asosiy qismida ularning diqqatini bajarilishi lozim bo'lgan qiyin harakat faoliyatlarini bajarishga tayyorlashda nisbatan ko'proq vaqt sarflashni taqozo etadi. Bundan tashqari, tayyorlov mashqlarini tushuntirish va ko'rsatish katta yoshdagilarga nisbatan ko'p vaqt olishi sababli darsning qismlarini tashkillashda o'qituvchidan vaqtni lozim bo'lgan darajada boshqarishini talab qiladi.

Kichik maktab yoshidagilarda gimnastika darsining yakunlov qismi asosiy vaqt hisobiga biroz uzunroq bo'lishi ham mumkin, buning sababi navbatdagi darsga o'tishga oldindan tayyorlanish lozimligidan kelib chiqadi va shu bilan asoslanadi.

O'rta va yuqori sinfga o'tgan sari darsning tayyorlov va yakunlov qismlari uchun sarflangan vaqt qonuniy ravishda kamayib boradi. Chunki bu yoshga borib o'quvchilarda saf va tayyorlov mashqlarini aniq bajarish malakasi yuqori bo'ladi. Tushuntirish va ko'rsatish uchun kam vaqt sarflanadi. Asosiy qismda o'quvchilar tomonidan katta hajmdagi yuklamada jismoniy mashqlar bajariladi. Shunga ko'ra tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarining turli xil yoshdagi o'quvchi talaba-yoshlar bilan o'tkazilishi o'zining xususiy tomonlari bilan biri-biridan farqlanadi.

4.2. Gimnastika darsining yakunlovchi qismni o'tkazish usuliyati

Gimnastika mashg'ulotlarining yakunlov qismi, darsning boshqa qismlariga qaraganda, shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyatini tiklashga yordam beradigan mashqlarni bajartirish orqali mashg'ulotning asosiy qismida yuzaga kelgan emotsional ruhiy holatni birmuncha o'zgartirishga yo'naltiriladi.

Gimnastika mashg'ulotlarining yakuniy qismi boshqa mashg'ulotlarnikidan farqlanadi. Quyidagi umumiy vazifalar hal qilinadi:

1. Sarflangan energiyaning tiklanishiga yordam tashkillanadi.
2. Emotsional holat pasaytirilib ruhiy holatni normaga qaytaruvchi mashqlar, o'yinlar va boshqa topshiriqlar beriladi.
3. Mashg'ulotga yakun yasaladi (darsda sodir bo'lgan hodisalar).

Mashqlarni jadalroq, tetikroq, yaxshi sur'atda o'tkazish kerak.

O'qituvchi mashg'ulotga yakun yasab, shug'ullanuvchilarning intizomi, mashg'ulotdan ko'zlangan va amalda olingan natijalar to'g'risida o'z munosabatini bildirishi zarur.

Navbatdagi mashg'ulot to'g'risidagi axborot bilan birga o'quvchilarga mustaqil ishlash uchun vazifa berish maqsadga

muvofiqdir. Zaldan chiqib ketish tartib asosida bo'lishi kerak. Shug'ullanuvchilar guruhi saf bo'lib, imkoni boricha musiqa sadolari ostida qadam tashlab zaldan chiqib ketadi.

4.3. Yakunlovchi qism uchun mashqlarni tanlash

Muayyan mashqlarni tanlash manbai faqat o'qituvchining ijodi hisoblanadi, chunki dasturlarda darsning bu qismini o'tish bo'yicha hech qanday tavsiyalar keltirilmaydi.

Darsning yakunlovchi qismining umumiy vazifasi tiklanish (reabilitatsiya) jarayonlarini tezlashtirish hisoblanadi. Bunda ham jismoniy, ham ruhiy toliqish nazarda tutiladi. Toliqish darajasi alohida dars mazmuni va uning xususiy vazifalariga bog'liq. Dars mazmuni va uning xususiy vazifalari ma'lum bo'lganligi sababli, darsning bu qismi uchun u yoki bu vositalarning nisbatlarini yaqinlashgan holda bashorat qilish mumkin. Agar darsdagi mavjud vaziyat kutilayotgan vazifaga mos kelmasa, darsning yakunlovchi qismi mazmuni o'zgartirilishi lozim.

Darsning yakunlovchi qismida quyidagilar qo'llaniladi.

1. Harakat apparatini tiklash vositalari.

Masalan:

1-mashq – poyma-poy sekin yurish;

2-mashq – tartiblashtirilgan hisob bo'yicha nafas olish va nafas chiqarish bilan yurish;

3-mashq – mushaklarni bo'shashtirish uchun;

D. h.– qo'l kaftlarini oldinga qaratib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish;

1 – panjalarni bo'shashtirish;

2 – qo'llarni bo'shashtirish;

3 – bo'yin va gavda mushaklarini bo'shashtirish;

4 – cho'kkalab tayanish holatigacha oyoqlarni bo'shashtirish;

5– 8 – d.h.ga qaytish.

2. Ruhiy faoliyatni tiklash vositalari.

Masalan:

1-mashq – zarba bilan va shovqinsiz yurish;

2-mashq – «soqov holat» – o‘qituvchining buyrug‘i bo‘yicha to‘xtab qolish va hech qanday harakatlarni bajarmay, ushbu holatni o‘qituvchining buyrug‘igacha ushlab turish;

3-mashq – «Raqamlarni chaqirish» o‘yini;

4-mashq – «Buyumni top» o‘yini;

5-mashq – Safda qo‘shiq aytib yurish;

6-mashq – «Andijon polkasi» raqsi;

I qism – 8 ta polka qadami o‘ngga va xuddi shuncha chapga;

II qism – juft bo‘lib bajarish;

1-faza – oyoqlarni kerib sakrash, o‘ng oyoqda sakrash, chap oyoqni orqaga ichkariga bukish; xuddi shunday, boshqa oyoq bilan; oyoqlarni oldinga almashtirib ikki marta sakrash – 3 marta tapillatish;

2-faza – 1-fazani takrorlash;

3–4-fazalar – qo‘llarni ushlab, u tomonga va bu tomonga silliq sakrashlar.

V bob. GIMNASTIKA DARSINING TAHLILI

Gimnastika darsining tahlili mazmuni o'z ichida tahlilning maqsadi va vazifalarini, dars tahlilining xillari – umumiy va qisman tahlilini hamda darsning tahlili uchun foydalaniladigan usullarni, uning matni loyihasini (so'rovnoma va boshqalarni), umumiy va motor (harakatga keltiruvchi) zichligini, gimnastika darsi yuklamasi, me'yori, hajmi, jadalligi, standartlarini tahlil matnida ifodalashi lozim.

Har qaysi o'qituvchi o'zining va kasbdoshining darsini tahlil qila olish malakasi va ko'nikmasiga ega bo'lishi zarur. To'g'ri tashkil qilingan pedagogik kuzatish va darsning tahlili jismoniy tarbiya mutaxassisi fikrlash faoliyatining, o'qituvchilik mahoratining shakllanishi hamda yuksalishiga zamin yaratishi amalda isbotlangan.

Tahlil – umumiy va qisman yoki maxsus tahlil deb farqlanadi. Darsning umumiy tahlili deganda dars zichligi, darsda jismoniy yukning boshqarilishi va darsning o'quv-tarbiyaviy yo'nalishidagi tarkibiy qismlarini umumlashtirish orqali yakuniy baholanishi tushuniladi. Odatda maktab pedagogik jamoasi vakili, maktab ilmiy bo'lim mudiri yoki maktab direktori darsni ajratib olingan alohida tarkibiy qismi (o'qituvchi, o'quvchi faoliyati, jismoniy mashqlarni o'zlashtirish, ularni organizmga ta'siri va boshqalar) ni tahlil qilishi mumkin. Tahlilning bunday shakllari o'tkazilgan darsni to'la baholash imkonini bermaydi.

Biz quyida gimnastika darsining pedagogik tahlili, tahlildan maqsad, tahlilda yoritilishi lozim bo'lgan masalalar, tahlilchini dars boshlanguncha bajaradigan ishlari, o'quvchi faoliyatini tashkil qilish usuliyatlari va unda o'qituvchining rahbarlik roli va boshqalarning tahlili haqida qisqacha ma'lumot berishni lozim ko'rdik.

5.1. Darsning pedagogik tahlili (umumiy tahlil)

1. Gimnastika darsi tahlilidan maqsad:

– maktab o'qituvchisining ish faoliyati bilan tanishish va uni o'rganish;

– maktabda jismoniy madaniyat fanini o‘qitishning holatini va o‘quvchi nazariy bilimlari, amaliy harakat, malaka va ko‘nikmalarni qanday darajadiligini o‘rganish;

– maktabda ommaviy jismoniy madaniyat – sog‘lomlashtirish va sport ishlari, uning borishini tahlil qilish;

– ilg‘or ish tajribasini o‘rganish, umumlashtirish va tarqatishdir.

Tahlil uchun darsni kuzatish va tahlil natijalarini qayd qilish oson jarayon emas. Amalda dars tahlili uchun oldindan savollar yozilgan so‘rovnomalardan, chizmalardan, grafiklardan, kartochkalardan foydalaniladi. Bunday usullardan foydalanish tahlilning yuzakiligiga yo‘l qo‘ymaydi, darsning tub mazmunini, belgilangan vazifalarning hal qilinishini to‘g‘ri baholash imkonini beradi.

2. Gimnastika darsining tahlilida yoritilishi lozim bo‘lgan masalalar quyidagilardan iborat. Ular:

– o‘qituvchi va o‘quvchilarning darsga tayyorligi;

– darsning mazmuniga, tashkil qilinishi, o‘tkazilishiga hamda kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlov qismlariga baho berish;

– o‘qituvchi va o‘quvchi faoliyatini baholash;

– darsning tashkiliy daqiqasiga, unda qo‘llaniladigan iboralar, atamalardan foydalanishi, nutqi, muomala madaniyatiga baho berish;

– darsning tahlilini yakuniy matnga yozishda o‘qituvchiga maslahat, lozim bo‘lsa tavsiya va ko‘rsatmalar berish.

3. Tahlilchini dars boshlanguncha bajaradigan ishlari.

Tahlil uchun darsning kuzatilishi boshlanguncha tahlilchi sinfning pedagogik xarakteristikasi, o‘quvchilarning yoshi, jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari, sog‘ligini holati, o‘zlashtirish natijalarini sinf jurnalidan o‘rganadi. O‘qituvchining umumiy hamda kasbi bo‘yicha ish staji haqida umumiy bo‘lsa-da ma’lumot oladi. Darsning o‘tkazish joyi, muddati, dars mavzulari, reja grafigi bo‘yicha tartib nomeri, ro‘yxat bo‘yicha sinf o‘quvchilarining (qizlar, bolalar) soni, darsning jadval bo‘yicha nomeri, dars boshlanishi va tugallanishi muddatlarini yozishi shart.

4. O'quvchilarning dars davomidagi intizomi, xulqi, o'zlarini tutishi va ularning faoliyatini tashkil qilish va o'zlashtirishning tahlili:

– jismoniy mashqlarni bajarishga o'quvchilarning munosabati, materialga qiziqishini uyg'ota olish masalalari;

– dars intizomining buzilish sabablari;

– darsga o'qituvchining munosabati;

– o'qituvchining ko'rsatma va buyruqlarining ijrosi;

– onglilik-faollik darajasi;

– o'quvchilarni mashq bajarishlarini baholash (ritm, sur'at, temp, jadallik me'yori);

– darsda ularning hakamlik, navbatchilik va guruhlariga bosh bo'lishdek majburiyatlarini bajarishga munosabatlari.

5. Darsda o'qituvchining rahbarlik roli, o'zini tutishi va faoliyatining tahlili:

Rahbarlik roli: o'ziga ishonish, qat'iyat, tirishqoqligi, talabchanligi, o'quvchilar orasida obro'yi, ular bilan muloqoti va ularga munosabati, sinfni "qo'lda tutishi (boshqara olishi)".

O'zini tutishi: bardamligi (emotsional holati), bolalarga nisbatan ziyrakligi, sezgirligi, ishchanlik fazilatining namoyon bo'lishi.

Nutqi: ovozi, buyruqlarini, ko'rsatmalarining to'g'riligi, muomala va nutq madaniyati, saviyasi o'rganiladi.

O'qituvchining tashqi qiyofasi: kiyim-bosh (sport shakli), epchilligi, qomati, tashqi ko'rinishiga baho beriladi.

O'qituvchining o'quvchi bilan yakkama-yakka muloqoti: faolligi, passivligi (sustligi), ishonchi, dadilligi, qat'iyyati, ulgurishi kuzatiladi.

6. Gimnastika darsida tarbiyaviy ishning amalga oshirilishi: diqqatning tarbiyalanishi va mashqning bajarilishiga qiziqish uyg'otish, intizom, qattiq turish, o'rtoqlik va boshqa sifatlar. Axloqiy tarbiyaning xilma-xil uslublanishidan foydalana olish (tushuntira olish, ishontira olish, ma'lum axloq me'yorlariga rioya qilishga o'rgata olish, rag'batlantirish va boshqalar), ularning maqsadga muvofiqligi, unumliligi tahlil qilinadi.

O'quv predmeti bo'yicha dunyoqarashni shakllantirish, harakat malakasi va ko'nikmasini shakllantirishga bog'liq bo'lgan bilimlar

bilan ta'minlashi. Dars jarayoni davomida jismoniy madaniyat faolini tayyorlash, o'qituvchining mashg'ulotlaridan ozod qilingan o'quvchilar bilan ishlashi.

7. Tahlilchi saviyasining tahlil sifatiga ta'siri: darsni kuzatish va uning tahlili ko'p qirrali jarayon bo'lib, o'quv-tarbiya faoliyatining barcha tomonlarini ko'z o'ngida tutish uchun ma'lum darajadagi bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish talabini qo'yadi.

Kuzatilganki, bir vaqtning o'zida mohiyatiga yetib baholash, mavjud vaziyat (holat) uchun maqsadga mos keladigan qarorni nazarda tutib fikr ayta olish, dars o'tkazayotgan o'qituvchi fikrini o'qiy olish (u nima qilmoqchi), tavsiyanoma belgilash, hujjatlarni kuzatish bayonnomalari, rejalar, so'roq varaqalari va boshqalarni to'g'ri tuzata olish, undan foydalanish, darsga beriladigan tavsiya-nomadagi maslahatlarning, matnining tushunarliigi masalalari tahlilsifatiga ta'sir etadi.

Biz quyida foydalanishga tavsiya qilayotgan darsning pedagogik tahlilining tayyor loyihasi jismoniy madaniyat uslubchilari, uslubiy birlashmalar boshliqlari, viloyat, shahar, tuman, xalq ta'limi nazoratchilari, umumta'lim maktablarining jismoniy madaniyat fani o'qituvchilari va oliygohlarining jismoniy tarbiya fakulteti talabalari bilan amaliyotda bir necha yil davomida sinab ko'rildi va jismoniy tarbiya ta'limi jarayonida qo'llash mumkin degan xulosaga kelindi. Keyingi sahifada gimnastika darsining pedagogik tahlilining taxminiy loyihasini tavsiya qildik (tahlil loyihasi matniga qaralsin).

Yuqorida qayd qilingan gimnastika darsining pedagogik tahlili loyihasiga kiritilgan savollarga javoblarning tahlilchi tomonidan kiritilishi natijasida o'tkazilgan mashg'ulotga baho beriladi.

Quyida biz dars tahlili muhokamasida yuritilishi (to'ldirilishi) lozim bo'lgan muhokama majlisining bayonnomasi shaklini tavsiya etamiz. Bayonnomada dars o'tgan fan o'qituvchisi tomonidan yoki tahlil muhokamasi majlisi qatnashchilaridan biri tomonidan to'ldiriladi yoki matn tarzida yozib boriladi (45-sahifaga qaralsin).

Dars tahlili bayonnomasiga shu darsning ma'ruza mashg'uloti matni, darsda jismoniy yuklamaning boshqarilishi (YuQCH)ning bayonnomasi, dars zichligi ifodalangan xronometrajning matni

(bayonnomasi) hamda darsning pedagogik tahlilining bayonnomasi ilova qilinadi. Qayd qilingan bayonnomalar qo'llanmaning oldingi sahifalarida ilova qilingan (8,9-chizmalar).

Darsning tahlili muhokamasida pedagogik tahlilchi, jismoniy yuklamani boshqarilishiga hamda dars zichligi uchun mas'ul o'qituvchilarning ishtirok etishi shart. Tahlil muhokamasida ular dars haqida avval uning ijobiy tomonlari, so'ng darsda yo'l qo'yilgan kamchiliklar haqida o'zlarining shaxsiy fikr va mulohazalari bilan ishtirok etishlari shart. Darsi muhokama qilingan o'qituvchiga tahlil muhokamasi majlisining boshlanishida va uning so'ngida yakuniy fikr bayon qilish uchun so'z beriladi.

Odatda, dars tahlillarining turli xil usuliyatlaridan hozirgi kun amaliyotida foydalaniladi. Quyida biz dars tahlili sifatining yuqori bo'lishida qo'llaniladigan tahlil matni loyihasini e'tiboringizga havola qilamiz.

5.2. Gimnastika darsining taxminiy pedagogik tahlili matni

LOYIHASI

(qayd qilingan tushuntirishlar yoki savollarga tahlilchi tomonidan zaruriy sanalgan mulohazalar yoziladi)

Darsning boshlanish vaqti: _____

Darsning boshlanishini uyushtirilishi va o'z vaqtidaligi: _____

Dars vazifasining aniqligi va tushunarililigi va shu bugungi mavzu uchun vazifa: _____

I. Darsning kirish, tayyorlov qismining tahlili

1. O'qituvchining joy tanlay olishi, shug'ullanuvchilarning diqqatini to'play olishi (sinfni o'z izmiga ola bilishi):

2. Mashqning namoyish qilinishi (harakatlarning ravonligi, nafosati, aniqligi, erkinligi, ketma-ketligining o'z o'rnidaligi) _____

3. Jismoniy mashqlarning to'g'ri nomlanishi, tushuntirilishining o'quvchilarning yoshlariga munosibligi, bajarish sur'ati, me'yori, qaytarishlar soni: _____

4. Mashq bajarilishi davomida ogohlantirish, ko'rsatmalarning o'z vaqtidaligi: _____

5. Qomatni shakllantirish, nafas olish, yurak urish chastotasini oshirish mashqlari, umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarning tanlanishi, o'rinliligi, samarasi: _____

6. Jismoniy yukning miqdori, o'g'illar va qizlar uchun me'yoring belgilanishi: _____

7. Jismoniy mashqlarni bajarish davomida nafas olish va uning nazorati: _____

8. Tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlar (mosligi, foyda berdimi?): _____

9. Darsning asosiy qismining ijobiy va salbiy tomonlarining mazmuni ifodasi: _____

II. Darsning asosiy qismi

1. Ko'rgazmali namoyish qilish
usulining qo'llanishi va uning samara
si: _____

2. O'qituvchinig o'z fikrini ifodalay olishi, tushuntirishi sifati va fandagi maxsus atamalarni qo'llay olishi, uning intellekti: _____

3. Tushuntirishning xususiyligi, o'xshatish, obrazliligi o'quvchilar yoshiga munosibliligi: _____

4. Foydalanilgan o'qitish usullarining xususiyatlari va samaradorligi (harakat holatining to'la, bo'laklarga bo'lish bilan o'zlashtirish va kombinatsiyalashtirilgan usullar): _____

5. Mashq usuli, mashg'ulot va mashq jarayonlari va ularning samaradorligi: _____

6. O'yin, musobaqa usullarini qo'llash uslubiyati, darsda o'quvchilar bilan o'ziga xos, mustaqil ishlash shakllarining qo'llanishi: _____

7. Darsda o'quvchilarga nazariy va amaliy bilim berilishining samaradorligi (hayotiy-amaliyligining talqini): _____

8. Xatolarni aniqlash va ularni tuzatish: _____

9. O'quvchilarning o'z holatlarini va xatolarini aniqlash, tuzatilishi, tahliliga jalb qilinishini, sinf o'quvchilarining faolligini oshirish usullari, ularni alohida guruhlardagi faoliyatini kuzatish: _____

10. Umumiy jismoniy ishning me'yori, urinishlar soni, toliqishning alomatlari (ichki, tashqi) va darsning sog'lomlashtirish vazifalarining hal qilinishi: _____

11. O'yinni o'tkaza olish mahorati (tushuntirishi, ko'rsatishi, hakamlilik vazifasini bajara olishi, natijalarini aniqlash, o'yinning tarbiyaviy ahamiyati va uning dars mazmuniga bog'liqligining talqini): _____

12. O'quvchilarni bilimlarini aniqlash, baholash va kunlik o'zlashtirishning olib borilishi: _____

13. Darsda uy vazifalarining qo'llanishi: _____

14. Asosiy qismning yakuni, taklif va mulohazalar: _____

III. Darsning yakunlov qismi

1. Mashqlarning darsning yakunlov qismiga munosibligi: _____

2. Darsning yakunlanishi (kunlik o'zlashtirishni rag'batlantirish va baholash, qo'llanilgan jismoniy mashqlarning hayotiy-amaliyligi haqida tushuncha berish, uyga vazifa va o'quvchilarning uyushgan holda mashg'ulot o'tkazilgan joyni tark etishining tashkil qilinishi): _____

3. Dars yakunlanishining o‘z vaqtidaligi (o‘quvchilarning darsda ushlanib qolishining sabablari):

4. O‘qituvchining faoliyati saviyasi (sinfni ushlay olishi, o‘zini tutishi, nutq madaniyati, tashqi qiyofasi, kayfiyati, tarbiya va ta’lim berishi):

5.3. Mashqlarning me’yorlanishi (yuklama)sini aniqlash va boshqarish

Shug‘ullanuvchilarning darsda oladigan yuklamalar o‘lchami bajariladigan mashqlarning murakkabligi hamda ularning takrorlanish soni bilan belgilanadi (me’yorlanadi). Mashqlarning murakkabligi doimiy kattalik hisoblanmaydi. U shug‘ullanuvchilar jismoniy sifatlarining rivojlantirilishi darajasi, harakat malakasining egallanishi darajasi, shuningdek mashqlarning bajarilish sur’atiga (jadalligiga) qarab o‘zgarishi mumkin.

Shunday qilib, mashqlarni takrorlash soni, bajarilish murakkabligi va sur’ati, yuklama hajmi hamda shiddati o‘lcham bo‘lib xizmat qiladi.

Gimnastika darslarida yuklamani to‘g‘ri taqsimlashning asosiy shartlaridan biri uni asta-sekinlik bilan oshirib borishdir. Inson organizmi katta yuklamani nisbatan yengil ko‘tarishi mumkin. Biroq buning uchun birmuncha yengil jismoniy mashqlarni bajarish yo‘li orqali (keyinchalik ularning shiddati asta-sekin oshiriladi) organizmni bunday yuklamaga oldindan tayyorlash lozim bo‘ladi. Me’yordan ortiq yoki ilk bor tavsiya qilingan jismoniy yuklama shug‘ullanuvchining jismoniy tayyorgarligiga muvofiq bo‘lmasa, ish bajargan mushaklar guruhi “faryod” ko‘taradi – mashg‘ulotdan so‘ng og‘riydi. Ayrim holatlarda bu og‘riq bir necha kunga cho‘zilishi oqibatida shug‘ullanuvchi mashg‘ulotlardan bezib,

shugʻullanish uchun xohishning yoʻqolishi kuzatilgan. Jismoniy yuklamaga qator adabiyotlarda turlicha taʼriflar berilgan. Biz L.P. Matveyevning (1991) taʼrifini eʼtiboringizga havola qildik.

Jismoniy yuklama – mashqni bajarish uchun shugʻullanuvchi organizmi tomonidan sarflanadigan energiya hajmi bilan belgilanadi. Yuklama meʼyori – bu uning belgilangan miqdori boʻlib, hajmning va jadallikning parametri bilan oʻlchanadi.

Yuklamaning hajmi – gimnastika darslarida bajarilgan mashqlarning, qilingan urinishlarning soni, mashgʻulot uchun sarflangan vaqt va boshqa koʻrsatkichlari bilan belgilanadi.

Jadallik – harakatning surʼati (tempi), tezligi koʻrsatkichlari, oʻta tez yugurish, yurak qisqarishining chastotasi bilan tavsiflanadi.

Jismoniy mashqlarni bajarishdagi oʻzaro munosabat teskari proporsionallikka ega: Yuklamaning hajmi qancha katta boʻlsa, uning jadalligi shunchalik past boʻladi yoki uning teskarisi. Muskul ishi xarakteriga koʻra yuklama standart va oʻzgaruvchan boʻlishi mumkin.

Yuklamaning taʼsiri organizmning bajarilgan ishga reaksiyasi hisoblanadi. Uning koʻrsatkichlari – yurak qisqarishi chastotasi va oʻquvchilar toliqishining tashqi alomatlaridir. Jismoniy yuklamada toliqish darajasining tashqi alomatlari gradatsiyasi jadvalda ifodalangan (6-jadval).

6-jadval

Toliqishning tashqi alomatlari

Alomatlari	Toliqish darajasi		
	Yengil	ahamiyatli	juda katta
Yuz terisining rangi va tanasi	Qizilligi unchalik ham koʻp emas	Ahamiyatli darajada qizargan	Keskin qizarish, oqarish, lab rangining biroz koʻkarishi
Terlovchanlik	Koʻp emas, koʻproq yuzi	Kuchli, boshi va tanasi	Juda kuchli, tuz chiqib ketadi

Nafasi	Biroz tezlashgan, maromli	Ahamiyatli darajada tezlashgan, ayrim hollarda og'zi bilan nafas oladi	Keskin tezlashishi, hansirab qoladi
Harakati	Buzilmagan	Ishonarli emas	Chayqalish, gandarlash, harakat koordinatsiyasining buzilishi, oyoq-qo'llarida qaltirash
Diqqati	Xatosiz	Buyruqlarni bajarishda noaniqliklar	Buyruqlarni bajarishda sustlik, ko'pincha takroriy buyruqdan so'ng
O'zini his qilish	Shikoyati yo'q	Charchagani haqida noliydi, hansirash va boshqalar	Kuchli charchash, oyoqlarida og'riq, bosh aylanishi, hansirash, quloqlari shang'illaydi, boshida og'riq, ko'ngil aynishi va boshqalar

Jadvalda qayd qilingan barcha alomatlar turli darajada va turli holatda jismoniy yukning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri doirasini ifodalaydi. Bu bilan mashg'ulotlar jarayonida yuklamaning me'yorini aniqlash va boshqarish mumkin bo'ladi.

Yuklamani optimal me'yorlashning nazariy-uslubiy asosini organizmning jismoniy mashqlar ta'siriga moslashish qonuniyati, shug'ullanganlikning ortishidan bilish mumkin. Qayd qilinganlardan kelib chiqib, quyidagi uslubiy holatlar shakllangan va ilmiy asoslangan: gimnastika darsida yuklamani adekvatligi (organizmning o'ziga xos funksional imkoniyatlariga muvofiqligi), yuklamani oshirishning asta-sekinligi (funktional imkoniyatlarning ortishi rivojlanishini ta'minlovchi), yuklamaning tizimliligi (ularning birin-ketinligi va muntazamliligi).

Jismoniy yuk har qanday aniq bir holatda o'zining parametri (hajmi, jadalligi, dam olish intervali)ga ko'ra optimal bo'lishi kerak, bu o'z navbatida shug'ullanish, trenirovka qilish effektini oshiradi. Yuklamaning yetarli darajada emasligi esa besamar, o'quv vaqtini befoyda yo'qotishga sabab bo'ladi, ortiqrog'i esa organizmga salbiy ta'sir ko'rsatadi, ziyon yetkazadi.

Agarda yuklama oldingi holatidagicha qolaversa, o'zgartirilmasa, uning ta'siriga organizm o'rganib qoladi va rivojlantiruvchi effekt yo'qqa chiqadi. Qayd qilingan sababga ko'ra jismoniy yukni asta-sekinlik bilan oshirib borish zaruriy talab hisoblanadi.

Nisbatan axboriy normaga aylangan, obyektiv va amaliyotda keng qo'llaniladigan organizmning jismoniy yukka reaksiyasining amaliy ko'rsatkichi yurak qisqarishining chastotasi (YuQCH) miqdori bilan hisoblanadi. Yurak-tomir tizimining funksional imkoniyatlarini oshirish maqsadida yuklama me'yorini oshirishda YuQCH ning miqdori bir daqiqada 130 martadan past bo'lmasligi talabi qo'yiladi. Bu raqam yurak urishining maksimal hajmi deb qabul qilingan. Shunga ko'ra yurak qisqarishining chastotasi miqdori daqiqasiga 130 ga teng bo'lishi trenirovka yoki darsning asosiy qismidan keladigan foydaning ostonasidagi yuklama deb qaraladi.

5.4. Gimnastika darsida jismoniy yuklamani aniqlash va boshqarilishning bayonnomasi va YuQCHning fiziologik qiya chizig'i

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. Dars o'tuvchisi : | A. Hakimov |
| 2. Dars mavzusi: | Past startdan 60mga yugurish.
Yugurib kelib uzoqlikka sakrash. |
| 3. Puls olgan o'qituvchi: | Sh.Sulaymonov |
| 4. Puls olingan o'quvchi: | A.Siddiqov |
| 5. Dars o'tkazilgan sana: | |

Vaqt	Puls	Bajarilgan mashqlar
01	72	Dars boshlanishida
41	86	Yurishdan so'ng
71	120	Yugurishdan keyin
91	104	4-URM dan keyin
111	110	URM dan so'ng
141	130	Maxsus mashq tugagach
181	120	Yordamchi mashqdan keyin
221	140	Past startdan yugurishdan so'ng
251	150	60 mga yugurishdan keyin
281	140	Yugurib kelib uzunlikka sakrashga yordamchi mashqdan keyin
311	145	Yordamchi mashq tugagandan so'ng
341	130	Uzunlikka sakrash vaqtida
371	134	Uzunlikka sakrash mashqini bajarish
401	136	Uzunlikka sakrash mashqidan keyin
431	96	Nafas rostlash mashqidan so'ng
451	84	Dars oxirida

Sog'lomlashtirish maqsadidagi gimnastika mashg'ulotlarida, yuklamaning optimal diapazoni YuQCH daqiqasiga 130 dan 170 gacha deb qaralmoqda (A.A. Viru va boshq. 1988).

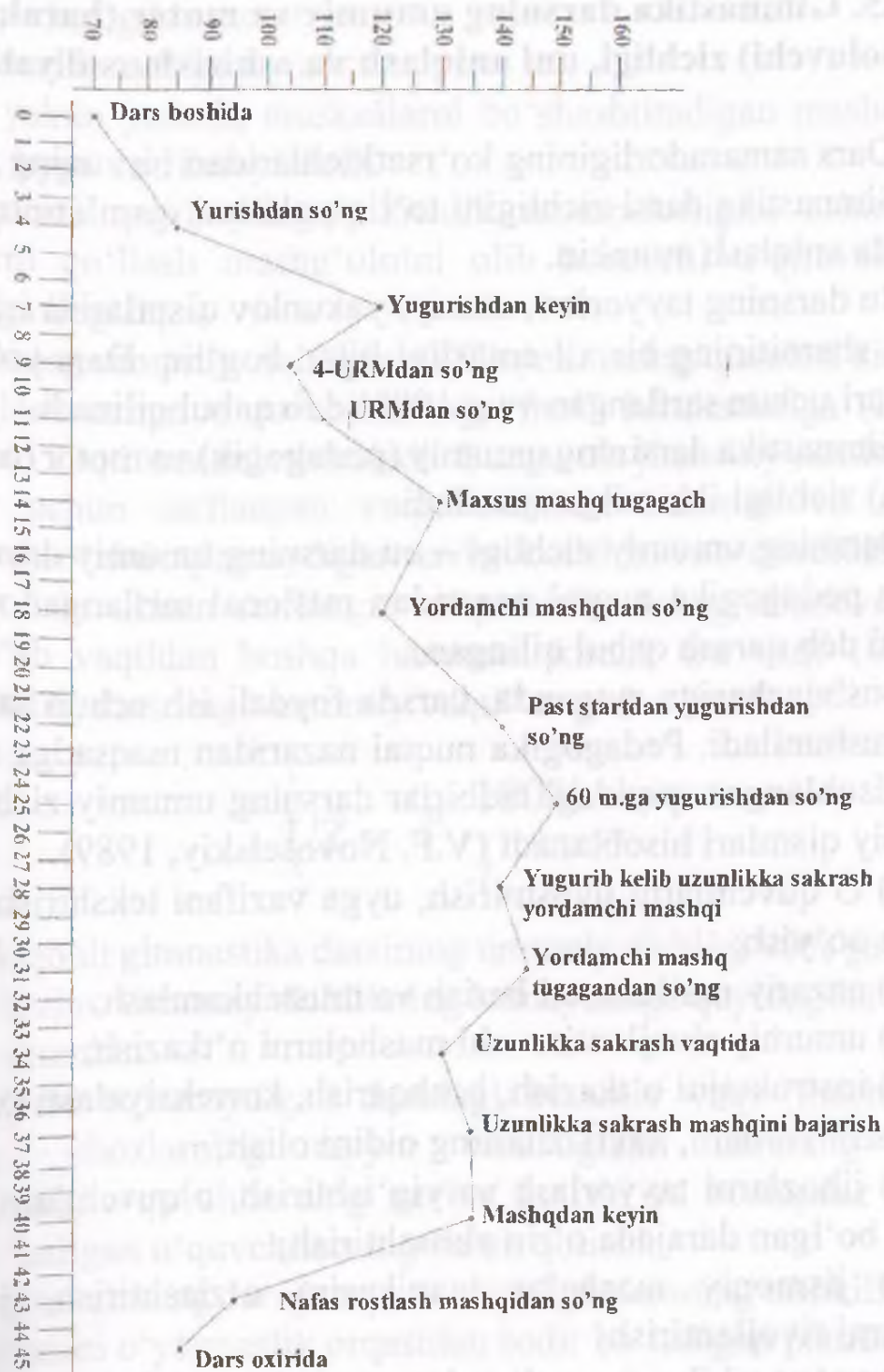
O'rtacha jadallikdagi yuklamaning diapazoni YuQCH daqiqasiga 130–160 martagacha va katta jadallikdagini esa daqiqasiga 160–171 martagacha deb qaralmoqda.

Jismoniy yuklamani qat'iy boshqarish va uni dam olish bilan almashib turishini yo'lga qo'yish maktab yoshidagi bolalar organizmining organlari va ularning tuzilishining funksional faolligiga jismoniy mashqlar orqali yo'naltirilgan ta'sir etishini ta'minlaydi.

Gimnastika darsida yuklama parametrini boshqarishda turli xildagi usullardan foydalanilmoqda. Nisbatan samarador va qo‘l-lashning oson usullari quyidagilardir:

- bajarilayotgan mashqni takrorlash sonini o‘zgartirish;
- mashqlarning umumiy hajmini o‘zgartirish;
- bajarilayotgan mashqni takrorlash davomida uni bajarish tezligini oshirish;
- harakat amplitudasini qo‘shish yoki kamaytirish;
- tashqi qarshilikning miqdorini variatsiyalash (o‘zgartirish);
- mashqni bajarish sharoitini osonlashtirish yoki qiyinlashtirish (masalan, tayanib sakrashda depsinadigan “ko‘prik”ni “ot”dan uzoqlashtirish yoki yaqinlashtirish va boshqalar);
- dastlabki holatni o‘zgartirish (masalan, yarim yoki to‘la o‘tirish holatidan yuqoriga sakrashlar, qo‘lni tirsakdan bukib to‘g‘rilashni polda, oyoqni stul ustiga qo‘yib, gimnastika devori reykasiga tirab, osilib, tayanib bajariladigan va h.k.lar);
- gimnastik jihoz (snaryad)da bajarilayotgan harakatning yo‘lini, amplitudasini, og‘ishini va boshqalarni uzaytirish yoki kamaytirishlar;
- mashg‘ulotlarni odatdagidek, kengaytirilgan, kichraytirilgan jihozlar (kichik turnik, kichik brus, pasaytirilgan to‘siq va boshqalar) da o‘tkazish;
- qo‘llanilayotgan usuliyatlarni variatsiyalash (bir maromda, o‘yin yoki musobaqa tarzida va h.k.lar);
- mashqlarni bajarish vaqtini ko‘paytirish va ozaytirish yoki mashqlar orasida dam olishning xarakterini o‘zgartirish.

Har qanday holda o‘qituvchi tomonidan dars vazifasini hal qilish uchun jismoniy yukni boshqarishning optimal usullari qo‘l-lanadi. Yuklamaning organizmga qanday yo‘sinda ta’sir etishini YuQCH ning fiziologik qiya chizig‘ini chizish orqali ko‘rish mumkin (V.V.Yanson, 1966). 7-chizmada YuQCH ning fiziologik qiya chizig‘i taxminiy chizmasi berilgan.



7-chizma. YuQCH ning fiziologik qiya chizig'i.

5.5. Gimnastika darsning umumiy va motor (harakatga soluvchi) zichligi, uni aniqlash va oshirish usuliyatlari

Dars samaradorligining ko'rsatkichlaridan biri uning zichligidir. Gimnastika darsi zichligini to'liq yoki uni qismlarining o'zini alohida aniqlash mumkin.

Bu darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarida ish tashkil qilish sharoitining bir xil emasligi bilan bog'liq. Dars yoki uning qismlari uchun sarflangan vaqt 100% deb qabul qilinadi.

Gimnastika darsining umumiy (pedagogik) va motor (harakatga solish) zichligi ikki xilga ajratiladi.

Darsning umumiy zichligi – bu darsning umumiy davomiyligi uchun pedagogika nuqtai nazaridan ratsional sarflangan vaqtning nisbati deb qarash qabul qilingan.

Boshqachasiga aytganda, darsda foydali ish uchun sarflangan vaqt tushuniladi. Pedagogika nuqtai nazaridan maqsadga muvofiq deb hisoblangan quyidagi tadbirlar darsning umumiy zichligining tarkibiy qismlari hisoblanadi (V.F. Novoselskiy, 1989).

1) O'quvchilarni uyushtirish, uyga vazifani tekshirish, darsga vazifa qo'yish;

2) nazariy ma'lumotni berish va mustahkamlash;

3) umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish;

4) instruktajni o'tkazish, boshqarish, korreksiyalash (xatolarni tuzatish), yordam, xavfsizlikning oldini olish;

5) jihozlarni tayyorlash va yig'ishtirish, o'quvchilarni darsda lozim bo'lgan darajada o'rin almashtirish;

6) jismoniy mashqlar texnikasini o'zlashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

7) o'quvchilarni usuliyotlar nuqtai nazaridan tayyorlash, mustaqil shug'ullanishni uddalashga o'rgatish, tashkilotchilik malakalarini berish;

8) o'quvchilarni dalil keltirib quvvatlash;

9) mashqlarni ko'rsatishda ko'rgazmali qurollar, texnik vositalardan foydalanish, mashqlarni ko'rsatib berish;

10) pedagogik nazorat;

11) darsda tarbiyaviy ish;

12) yakun yasash, muskullarni bo'shashtiradigan mashqlarni bajarish, uyga vazifa tayinlash.

Yuqorida qayd qilingan zichlik samaradorligini oshiruvchi tadbirlarni qo'llash mashg'ulotni olib boruvchi o'qituvchining tajribasiga bog'liq.

Darsning umumiy zichligini (UZ) yoki uning qismlari zichligini aniqlash uchun o'quvchilarning "faol" harakatlariga (FH)ga sarflangan vaqti umumlashtiriladi. Bunga tfh jismoniy mashqlarni bajarish uchun sarflangan vaqt, eshitish, kuzatish va darsni tashkillash, o'zini oqlamaydigan navbat kutishlar va o'quvchilarning bekor qolishi uchun sarflangan o'quvchilar (shug'ullanuvchilar) ning bo'sh vaqtdan boshqa hammasi kiradi. Bu vaqt 100%ga ko'paytirilib, darsning "umumiy vaqti" tu ga bo'linadi:

$$UZ = \frac{t_{fx} \cdot 100\%}{t_u} =$$

To'laqonli gimnastika darsining umumiy zichligi 90% ga yaqin bo'lishi lozim. Umumiy zichlikning kamayishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin:

- o'zini oqlamaydigan darsdagi besamar vaqt (mashg'ulot joyining, jihozlarning tayyor emasligidan darsning kech boshlanishi), o'quvchilarning navbat kutishi va boshqalar orqali sodir bo'ladigan o'quvchilarning bo'sh qolishi;

- o'qituvchining darsga tayyor emasligi, darsning tashkillanishi va mazmunini o'ylamaslik orqasidan sodir bo'ladigan pauzalar;

- darsda o'quvchilar uchun ortiqcha va samarasi oz bo'lgan so'zlar orqali beriladigan axborot;

- shug'ullanuvchilar intizomining qoniqarsizligi, buyruq va ko'rsatmalarni ko'p marotabalab takrorlashlar, o'quvchilarga beriladigan ogohlantirishlar, takroriy tushuntirishlar vaqtdan noratsional foydalanishga sabab bo'ladi va h.k..

Masalan, o'qituvchi aybi bilan darsda bo'sh qolish 1 min. ni tashkil etsa, unda darsning umumiy zichligi uyidagicha hisoblanadi.

$$UZ = \frac{39_{\text{min}} \cdot 100\%}{40_{\text{min}}} = 97,5\%$$

Darsning motor zichligi (MZ) – bu darsning umumiy davomiyligiga nisbatan o'quvchilarning darsda aynan harakat faoliyatining faolligi uchun sarflagan sof vaqtidir.

Motor zichlikni aniqlashda mashqlarni bajarish uchun sarflangan sof vaqt (tsv) hisoblanadi. tev 100% ko'paytirilib, darsning umumiy vaqtiga (tum) bo'linadi.

$$MZ = \frac{t_{\text{ev}} \cdot 100\%}{t_{\text{um}}}$$

Masalan, aniqlanishicha, o'quvchilarning jismoniy mashqlarni bajarish uchun sarflangan vaqti 25 daqiqaga teng (qolgan 15 daqiqasi o'qituvchining dars materialini tushuntirish, mashg'ulot joyini tayyorlash, vazifalarni o'zgartirish uchun joy almashtirish, tik turib dam olish va boshqalarga sarflanadi). Bu holda darsning MZ quyidagiga teng:

$$MZ = \frac{25_{\text{sv}} \cdot 100\%}{40_{\text{um}}} = 62,5\%$$

Motor zichlik dars jarayonida doimo o'zgaradi. Bunday o'zgarishlarning shartligini darsda qo'llanilayotgan jismoniy mashqlar mazmunining turli-tumanligi, ulardan foydalanish joyi va qo'llanilayotgan usuliyatlar bilan izohlash mumkin.

Darsning MZ ko'rsatkichlarining o'zgarishi darsning tipiga ham bog'liq. Harakat texnikasini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish darslarida MZ 70–80% gacha ko'tarilishi mumkin. Aqliy faoliyat ko'proq aralashgan, harakat faoliyatini o'zlashtirish darslarida esa 50% gacha pasayib ketishi mumkin.

MZ ning ahamiyati muhimligini e'tirof etishimizga qaramay, u hech qachon 100% bo'lishi mumkin emas, aks holda dars materialini tushuntirish, sodir bo'ladigan xatolar, ular ustida fikr yuritishga vaqt qolmagan bo'lar edi. Bu o'z navbatida o'quv ishlarining sifati, samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatgan bo'lar edi.

Dars zichligini aniqlash bayonnomasi (xronometrlash bayonnomasi).

1. Dars o'tuvchi o'qituvchi: N.Abdullayev

2. Dars mavzusi: 2. Mavzular: 1. Past startdan 60 m ga yugurish.

2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash.

3. ____ sinf o'quvchisi: Sh. Mamayusupov

4. Xronometrlovchi: Sh.Sulaymonov

№r	Harakat faoliyatining mazmuni	Bosh landi	Tugal landi	Faoliyat turi
1	Saflanish, o'quvchi sonini aniqlash, axborot q/q., salomlashish, o'quvchilarning darsga tayyorligini ko'zdan kechirish	00	210	I
2	Yangi dars mavzusini e'lon qilish	210	310	T
3	Diqqat uchun mashqlar, q/qomat uchun mashqlar, turli ko'rinishda yurish va yugurishlar, URM, maxsus va tayyorlov mashqlari	310	910	I
4	Guruhlarga ajralish, past start texnikasi haqida tushuntirish	910	950	T
5	Tayyorlov mashqlari	950	1110	I
6	Birinchi urinishdagi xatolar tahlili	1110	1140	T
7	Past st. chiqishni o'rganishdagi ikkinchi urinish	1140	1210	I
8	Navbat kutish	1210	1240	B
9	Masofa bo'ylab yugurish-3-urinish	1240	1310	T

10	3-urinish tahlili	1310	1540	BT
11	4-urinish	1540	1630	I
12	Qisqa masofaga yugurish uchun uyga vazifa	1630	1730	T
13	Navbatdagi vazifani bajarish uchun joy almashish	1730	1843	I
14	Uzunlikka sakrash texnikasi haqida tushuntirish	1843	2015	T
15	Depsinish oyog'i uchun tayyorlov mashqlari	2015	2212	I
16	Joyidan turib 2 oyoqda depsinish bilan sakrashlar haqida nazariy ma'lumot berish	2212	2343	T
17	Depsinish oyog'i tushadigan joyni aniqlashdan oldingi pauza	2343	2510	B
18	1-urinish (10 ta yugurish qadami bilan sakrash)	2510	2540	I
19	Yugurib kelib uzunlikka sakrashda navbat kutish	2540	2615	B
20	2-urinish (10 ta yugurish qadami bilan sakrash)	2615	2635	I
21	1-2-urinishning tahlili	2635	2810	T
22	Navbat kutmay 3-4-urinish	2810	2915	I
23	Qayta saflanish va buyruqqa tez javob berish harakatlari bilan harakatli o'yinni tushuntirish	2915	3110	T
24	Buyruqqa tez javob berish harakatlari bilan harakatli o'yin	3110	4025	I
25	Qayta saflash, nafas va YuQCH ritmini pasaytirish uchun mashqlar	4025	4330	I
26	Uyga vazifa berish	4330	4430	I
27	Darsni yakunlash va uyushgan holda dars joyini tark etish	4430	4500	IT

Xronometrlovchiga qo'yilgan baho _____

Darsning foydali zichligi bahosi _____

O'quvchilarning olgan nazariy bilimlari uchun _____

Dars davomida o'quvchilarning faoliyatsiz bekor qolishining foizi bahosi _____

Mashg'ulotning umumiy zichligi mashg'ulot juda to'g'ri

uyushtirilganda 100% ga yaqin bo'lishi kerak. Bu ko'rsatkichning pasayishi o'qituvchi ishida yo'l qo'yilgan kamchiliklar oqibati hisoblanadi. Quyidagilar dars zichligini pasaytirib yuborishga sabab bo'lishi mumkin:

1. Mashg'ulot joyini va sport jihozlarini o'z vaqtida tayyorlamaslik hamda mashq bajarishdan oldin navbat kutib qolish va hokazolar natijasida darsda sababsiz kutib qolish.

2. O'qituvchining darsga tayyorlanmaganligi.

3. O'qituvchining ortiqcha yoki samarasiz tushuntirishi.

4. Darsda shug'ullanuvchilarning intizomsizligi.

Motor zichligi bevosita mashq bajarish uchun sarf qilingan vaqtning mashg'ulotning umumiy vaqtiga nisbati (foiz hisobida) bo'lib, quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$R_m = T_m / T_{um} * 100$$

Bunda R_m – darsning motor zichligi; T_m – mashq bajarish uchun sarflangan vaqt. Umumiy zichlikdan farqli o'laroq, motor zichligi 100% ga intilmaydi. Motor zichligining umumiy ko'rsatkichiga qarab, butun mashg'ulotning sifatiga baho berib bo'lmaydi. Motor zichligi mashg'ulot davomida doimo o'zgarib turishi lozim. Bu o'zgarishlarning muqarrarligiga sabab, eng avvalo, qo'llaniladigan mashqlar mazmunining har xilligi, ularning qo'llanilish joyi va o'tkazish usullarining turlichaligidir. Masalan, tayyorgarlik qismi uchun o'rtacha jadallikda bajariladigan mashqlar tanlanadi va ular odatda, frontal usulda dam olish uchun kichik pauzalar bilan (ayrim hollarda pauzasiz) o'tkaziladi. Shuning uchun tayyorgarlik qismida motor zichligining ko'rsatkichi doimo yuqori bo'ladi.

VI bob. GIMNASTIKA DARSLARIDA O'QUVCHILAR FAOLIYATINI TASHKILLASH USULIYATLARI VA MUSTAQIL SHUG'ULLANISH MALAKALARINI SHAKLLANTIRISH

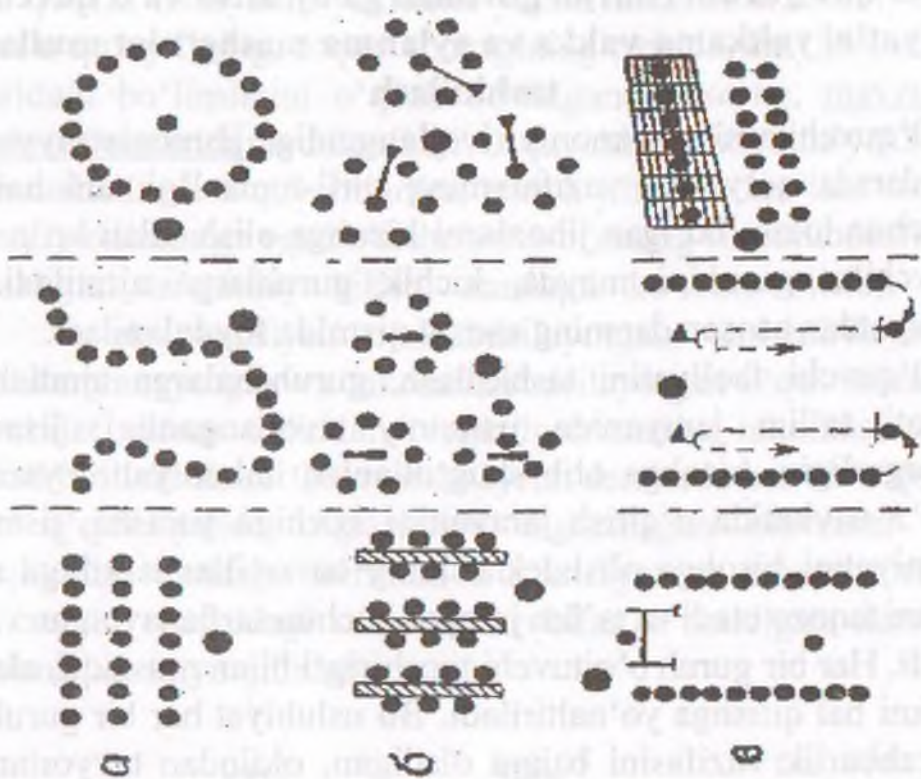
Umumiy ta'lim maktablari, akademik litseylar va kasb-hunar kollejlari, oliy o'quv yurtlari va boshqa ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan gimnastika darslarida va boshqa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida ishtirok etayotgan o'quvchilarning faoliyati boshqariladi.

O'quvchilar faoliyatini boshqarish deganda mashg'ulot davomida o'qituvchi rejasiga muvofiq jismoniy mashqlarni bajarish uchun gimnastika zali (sport maydoni)da o'quvchilarni bir joydan boshqa joyga o'tkazishni tashkillash uslubiyatini tushunamiz.

Gimnastika darsi (mashg'ulotlari)da o'quvchilar faoliyatini tashkillash va boshqarish usuliyati. Ta'lim-tarbiya jarayonida jismoniy tarbiya o'qituvchilari faoliyatini jismoniy madaniyat darslarida birvarakayiga (frontal), uzluksiz - ulab, guruhchalarga ajratib, yakkama-yakka va aylanib yurib mashq bajarish uslubiyatlari orqali tashkillaydilar.

6.1. O'quvchi faoliyatini tashkillashning frontal va uzluksiz tashkillash usuliyatlari

Guruhdagi barcha o'quvchilarning birvarakayiga o'qituvchi bilan birgalikda bir xil vazifani hal qilish uchun mashqni yoppasiga bajarish o'quvchi faoliyatini frontal usulda tashkillash deb tushuniladi. Bu uslubiyatning afzalligi mashqni bajarish uchun barcha o'quvchilarning teng qamrab olinishidir va ularni birvarakayiga band qilish bo'lib, dars (mashg'ulot)da yuqori zichlikka erishiladi hamda yuklamaning sur'ati, jadalligi va me'yori barcha uchun bir bo'lishligidadir. Bu uslubiyatdan asosan darsning tayyorlov va yakunlov qismlarida, yangi materialni o'zlashtirish, takomillashtirish darslarida, ko'proq kichik yoshdagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarda foydalaniladi.



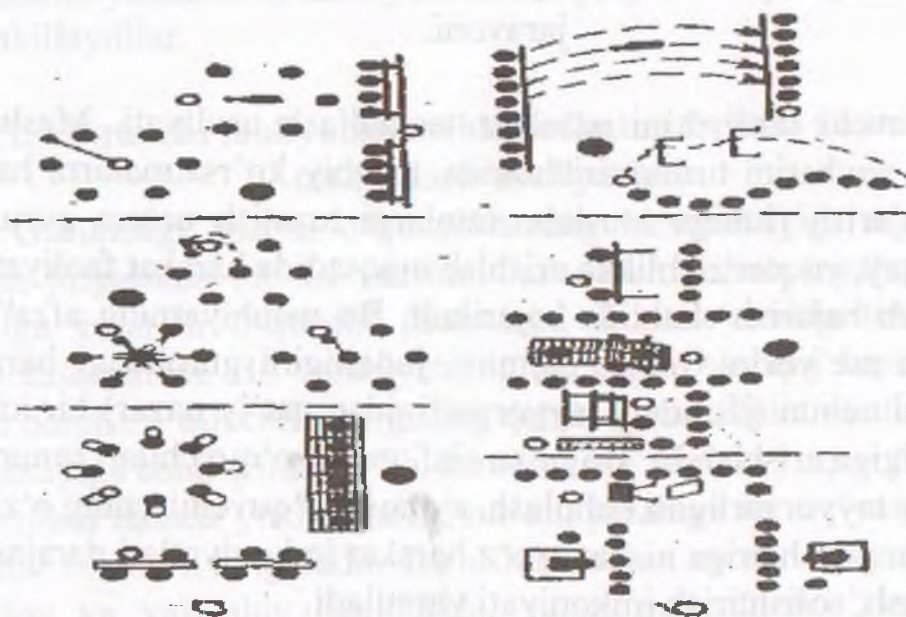
41-rasm. O'quvchilar faoliyatini frontal uslubda tashkillash jarayoni.

O'quvchi faoliyatini uzluksiz tashkillash usuliyati. Mashqni bajarish navbatini tushuntirishlarsiz, uslubiy ko'rsatmalarni harakatni bajarish ritmiga moslab, xatolarni tuzatish uchun guruhni to'xtatmay, yuqori zichlikka erishish maqsadida harakat faoliyatini to'la ulab bajarish shaklida bajariladi. Bu uslubiyatning afzalligi yuklama me'yorini, uning hajmini, jadalligini guruhdagi barcha o'quvchi uchun (jismoniy tayyorgarligidan qat'iy nazar) bir xilda bo'lishligiga erishishdir. Bu bilan sinf, guruh o'quvchilari umumiy jismoniy tayyorgarligini baholash, ayniqsa, o'quvchilarning o'zlari uchun tengdoshlariga nisbatan o'z harakat imkoniyatlari darajasini taqqoslash, solishtirish imkoniyati yaratiladi.

6.2. O'quv guruhi (sinf)ni guruhlarga ajratish va o'quvchilar faoliyatini yakkama-yakka va aylanma mashg'ulot usullarida tashkillash

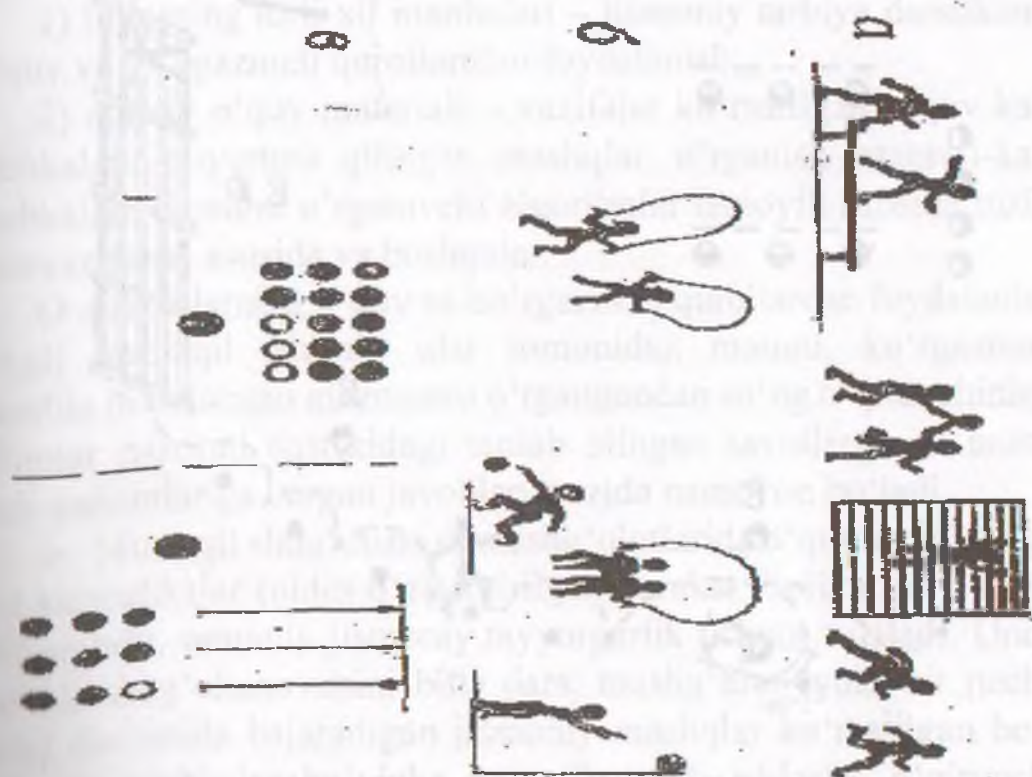
O'quvchilarning jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi, darsda qo'yilgan vazifalarning turli-tumanligi, uni hal qilish uchun lozim bo'lgan jihozlarni hisobga olish bilan ko'p sonli o'quvchilar guruhini mayda, kichik guruhlarga ajratiladi. Bu uslubiyatdan asosan darsning asosiy qismida foydalaniladi.

O'quvchi faoliyatini tashkillash, guruhchalarga ajratish uslubiyati ta'lim jarayonida jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligini hisobga olib shug'ullanish imkoniyatini yaratadi. Bu o'z navbatida o'qitish jarayonini kuchiga yarasha, jismoniy imkoniyatini hisobga olishdek uslubiy tamoyillar tarkibiga rioya qilishni taqozo etadi va ta'lim jarayoni uchun sarflanayotgan vaqtni tejaydi. Har bir guruh o'qituvchi topshirig'i bilan mustaqil, alohida vazifani hal qilishga yo'naltiriladi. Bu uslubiyat har bir guruh uchun rahbarlik vazifasini bajara oladigan, oldindan tayyorlangan, mavzuning texnikasidan xabardor guruhcha faolini tayyorlashni o'qituvchi zimmasiga yuklaydi.



42-rasm. O'quvchilar faoliyatini guruhli uslubda tashkillash.

O'quvchi faoliyatini yakkama-yakka tashkillash uslubiyatidan asosan o'quv yilining, o'quv choragining oxirida, Davlat standarti dasturidagi bo'limlarini o'qitib bo'lingandan so'ng, mavzularni takrorlash darslarida foydalaniladi. O'quvchilar faoliyatini yakkama-yakka tashkillash o'quvchilardan texnik jihatdan ma'lum nazariy va amaliy bilimlarga ega bo'lishni, o'z-o'zining va guruhdoshining xavfsizligini ta'minlay bilish, mashqni ko'rsata olishni talab etadi va eng asosiysi, o'zlashtirilayotgan, tanishtirilayotgan, mustahkamlanayotgan va takomillashtirilayotgan o'quv material, o'quvchilar uchun oldindan o'rgatilgan mashq texnikasi tanish material bo'lishi shart. Qolaversa, ayrim darslarda har bir o'quvchi uchun o'quv yilida o'zlashtirib ulgurmagan mavzular yoki mashqlaridan vazifalar beriladi. Bu usuliyatdan asosan o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan o'tkazilgan darslarda foydalanish tavsiya qilinadi.



43-rasm. O'quvchilar faoliyatini o'ziga xos uslubda tashkillash.



uslubida tashkillash.

6.3. Gimnastika darsida mustaqil shug‘ullanish malakalarini shakllantirish

O‘quvchilarning mustaqil ishlash mashg‘ulotlarini tashkillashni mashg‘ulotning alohida shakli sifatida ham, belgilangan vazifalarni hal qilish uchun o‘quvchi faoliyatini tashkillash usuliyati deb ham qarash mumkin. Mustaqil ishlashni o‘rgatishning asosiy va xususiy maqsadi mashg‘ulotlarda o‘quvchilarni mustaqil shug‘ullanish orqali tarbiyalashdan iborat.

O‘quvchi faoliyatidagi mustaqil ishlash malakasining dastlabki belgilari, tashqaridan yordamsiz yoki ahamiyatsiz darajadagi yordam bilan ishlashi orqali namoyon bo‘ladi.

O‘quvchining mustaqilligi darajasi uning yoshiga xos anglash imkoniyatlari va o‘quv materialining mazmuniga bog‘liq.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda mustaqillik birinchi navbatda taqlid qilish va uni qaytarish tarzida namoyon bo‘ladi. O‘rta va katta maktab yoshida mustaqil ish quyidagicha olib boriladi:

1) bilimning turli xil manbalari – jismoniy tarbiya darsliklari, o‘quv va ko‘rgazmali qurollaridan foydalanish;

2) amaliy o‘quv material – vazifalar ko‘rsatilgan o‘quv kartochkalari, buyurtma qilingan mashqlar, o‘rganish nazorati-kartochkalari, dasturni o‘rgatuvchi algoritmlar tamoyili asosida tuzilgan vazifalari asosida va boshqalar.

O‘quvchilarning o‘quv va ko‘rgazmali qurollardan foydalanish orqali mustaqil ishlashi ular tomonidan matnni, ko‘rgazmali qurolida ifodalangan mazmunni o‘rgangandan so‘ng o‘qituvchining bilimlar nazorati dasturidagi tanlab olingan savollarga va uning turli variantlariga bergan javoblari tarzida namoyon bo‘ladi.

➤ Mustaqil shug‘ullanish mashg‘ulotlarida o‘quv vazifalariga oid kartochkalar (oldin o‘zlashtirilgan harakat faoliyatlarini mustahkamlash, umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun) tuziladi. Unda har bir shug‘ullanuvchini bitta dars, mashg‘ulot (yoki bir necha dars) davomida bajaradigan jismoniy mashqlar ko‘rsatilgan bo‘ladi. Kartochkalar bo‘yicha muvaffaqiyatli ishlash o‘qituvchi bilan o‘quvchilarning bir-birlarini to‘la tushunishlari va talab dara-

jasidagi moddiy texnik baza mavjud bo'lgandagina yaxshi samara beradi. Bu o'quvchilarga bir-biriga halaqit bermay, o'zini navbatini kutmay u yoki bu snaryadda bajarish imkonini beradi.

➤ Buyurtma tarzidagi mashqlar – mashq-buyurtmaning ma'nosi shundan iboratki, shug'ullanuvchilarga har tomonlamalilik, ma'lum darajadagi hushyorlik, o'ziga ishonishdek xislatlarni namoyon qilish talabini qo'yadigan harakatlar (mashqlar) tavsiya qilinadi.

➤ Nazorat qilib ta'lim beradigan topshiriqlar orqali ko'rsatma, vazifa berib, darsning vazifasini hisobga olish bilan o'quvchilarni mustaqil ijodiy faoliyatga yo'naltiriladi. Bunday topshiriqlar har bir sinf, dars, ta'lim etapi uchun ishlab chiqiladi. Jismoniy madaniyat darslarida nazorat-ta'lim topshiriqlarining quyidagi xillari qo'llaniladi:

a) harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha;
b) umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish bo'yicha;

d) harakat faoliyatini tashkillashning ratsional shakllarini anglab olish, o'yinlar va musobaqalarda o'ziga xos va guruhlar bilan bajariladigan mashqlarda taktik usullarni maqsadga muvofiq qo'llash orqali.

Topshiriqning birinchi qismi ta'lim yo'nalishiga ega (masalan, chigal yozish uchun tavsiya qilingan poyma-poy, chala mashqlardan ularning ketma-ketligiga rioya qilib kompleks tuzish), ikkinchi qismi – nazorat yo'nalishi (masalan, tuzilgan kompleks bo'yicha sinf bilan chigal yozish mashg'ulotini o'tkazish).

Algoritm tipidagi ta'lim dasturi asta-sekinlik bilan qiyinligi oshiriladigan, bir-biri bilan o'zaro bog'liq majmualarni va sekin-astalik bilan harakat malakalarini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga yo'naltirilgan o'quv vazifalarini o'z ichiga oladi. Majmua 5–6 qismdan tashkil topgan o'quv vazifalaridan iborat.

Birinchi qism o'zlashtirilishi kerak bo'lgan harakat faoliyatini egallash uchun o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishga yo'naltirilgan mashqlarni o'z ichiga oladi.

Ikkinchisida – o‘rganilayotgan harakat faoliyatidagi dastlabki holatni (yoki asosiy elementni) o‘zlashtirish uchun mashq beriladi.

Uchinchi – o‘zlashtirilishi lozim bo‘lgan harakatning bajarilishini ta‘minlovchi mashq beriladi va uning yordami bilan faoliyat o‘zlashtiriladi.

To‘rtinchi va beshinchi qism – harakat faoliyati texnikaning ayrim qismlari (elementlari)ning o‘zlashtirilishi bilan bog‘liq mashqlardan iborat.

Oltinchi qism – texnikani takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashqlarni o‘z ichiga oladi.

O‘quvchilarni mustaqil ishga tayyorlashda bajarilishi lozim bo‘lgan mustaqil faoliyatning hajmi, undan kelib chiqadigan maqsad nimadan iboratligiga aniqlik kiritiladi, shuningdek, mashq texnikasini bajarish (agar texnika ularga tanish bo‘lmasa) ya‘ni, o‘quvchilarning bajarishi lozim bo‘lgan vazifa haqida to‘liq ko‘rsatmalar, tushuntirishlar qilinishi lozim bo‘ladi.

Jismoniy mashqlarni mustaqil bajarilayotganining asosiy nazorat vositasi, o‘quvchilarning harakat faoliyati va ularning javoblaridir, shuningdek, ularning javoblarining to‘g‘riligi, xatolarining soni va xarakteri haqidagi o‘qituvchining analitik (tahliliy) faoliyatidir.

Darsda o‘quvchilarning mustaqil faoliyati bo‘yicha pedagogik zo‘r berishning mantiqiy yakuni ularning yutuq va kamchiliklarini aniqlash haqida o‘tkaziladigan muhokamadir. Unda dars, o‘quvchi, o‘qituvchi faoliyati mukammal tahlil qilinadi va o‘quv faoliyatlarining xarakteri va to‘g‘riligiga baho beriladi. O‘quvchilarning mustaqil ishining samaradorligini oshirish uchun o‘quv jarayonining tashqi tomoni bilan bir qatorda ichki tomonining teskari aloqasini yo‘lga qo‘yilishi, ya‘ni o‘quvchining o‘zi mustaqil ishi natijalariga ko‘ra olgan, egallagan, o‘zlashtirgan bilimlari haqida ma‘lumotining ahamiyati katta.

Mustaqil ish paytida ichki aloqa va uning teskarisini yuzaga keltirishning imkoniyati o‘z-o‘zini nazorat va o‘zini-o‘zi tekshirish orqali yo‘lga qo‘yilsa, natija kutilgandek bo‘ladi.

Oʻz-oʻzini nazorat qilish malakasining rivojlanganligi darajasining koʻrsatkichi jismoniy mashqlarni bajarishda va pedagog tomonidan qoʻyilgan vazifaning natijasini oʻquvchi tomonidan mustaqil muvofiqlashtira olish qobiliyati orqali namoyon boʻladi. Oʻquvchining oʻzini, oʻz faoliyati boʻyicha kamchiliklari va yutuqlari hamda oʻzining ijobiy tomonlari haqidagi fikrining mavjudligi, shular haqida suhbat, bahs, munozaraga mahtalligining tarbiya jarayonidagi mohiyati beqiyosdir.

Oʻz faoliyatiga tuzatishlar kirita olishi, uni toʻgʻri yoki notoʻgʻriligi haqida oʻziga baho bera olishi gimnastika darsida yoki jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish mashgʻulotlarida oʻqituvchining oʻz oʻquvchilariga mustaqil ishlash malakasini berganligidan dalolatdir. Bu malakani berish butun dars davomida emas, uning bir boʻlagi yoki qismida ham davom ettirilishi tarbiya jarayonining samarasiga poydevordir.

Gimnastika darsiga quyidagi talablar qoʻyiladi:

- jismoniy madaniyat darslari muayyan umumiy va xususiy vazifalarga ega boʻlishi;

- umumiy vazifalar barcha dars yoki darslar turkumi jarayonida, xususiy vazifalar esa alohida olingan bir dars mobaynida hal qilinishi;

- dars usuliy tomondan va tarbiyaviy jihatdan toʻgʻri tashkil qilinishi, oldingi oʻqitilgan materiallarni mashgʻulotlarda izchil davom ettirish va ayni paytda ular yaxlit tugallangan, muayyan darajada boʻlgʻusi darsning vazifasi va mazmuni bilan bogʻlanishi;

- oʻquvchilarning tarkibi, ularning yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi, har tomonlama jismoniy rivojlanish, sogʻliqni mustahkamlash, qad-qomatni shakllantirish kabi tarbiyalash uchun yordam beruvchi mashqlar va oʻyinlarni toʻgʻri tanlash;

- darsni oʻquvchilar uchun qiziqarliligi, ularni harakat faoliyatga daʼvat etishi; gimnastika darsi oʻquv kuni tarkibidagi boshqa darslar bilan muvofiq, uzviy olib borilishi gimnastika darsining asosiy talablaridir.

6.4. Gimnastika darslarida xatolar, ularni paydo bo'lishining sabablari

O'qitishning boshqariladigan tamoyili har qanday xato ta'limga ma'lum ma'noda zarar keltirishini tasdiqlaydi, shuning uchun o'qitishning barcha shartlarini (faoliyat asosini mo'ljalga olib) qat'iyon detallashtirish va reglamentlashtirish talablarini qo'yadi.

Bajarib ko'rish va xatolar tamoyili esa uning aksini, ya'ni harakatning asosini korrektsiyalash va optimal variantini axtarishni, ayrim xatolarning tabiiy ravishda maqsadga muvofiqligini tan oladi. Bu tamoyil faoliyat natijalari, usullarni hijjalab tushuntirish, ta'limning barcha didaktik tamoyillariga va o'qitish qoidalariga rioya qilish lozimligini inkor etmaydi. Sun'iy ravishda xatolarga yo'l qo'yish mabodo sodir bo'lsa, o'qituvchi va o'quvchining zo'r berishini yo'qqa chiqaradigan katta ziyon ham emas, deb ta'kidlaydi. Harakat vazifani hal etishda o'quvchi xatolar orqali borishi kerak. Obrazli qilib aytganda, xato foydali bo'lishi lozim. Xatoning asosiy roli texnika ijrosini individuallashtirishdadir. Eng keng asosga ega bo'lgan, mo'ljal bilan o'rganila boshlangan harakat faoliyati ham xatolarni inkor etmaydi. Har bir urinish ham izlanishdir. Izlanishni esa xatosiz tasavvur etib bo'lmaydi.

Ta'limning ikkala tamoyili ham muammoni hal qilishda turlicha yo'llarni e'tirof etsa-da, ular harakat malakasi va ko'nikmasining vujudga kelishiga olib keladigan psixofiziologik moslashuv mohiyatini inkor qilolmaydi (E.P. Ilin, 1970).

Xatosiz o'qitishga intilish, ularning paydo bo'lish ehtimolini kamaytirmaydi. Eng qulay sharoitlar – jismoniy tayyorgarlikning yuqoriligi, harakat faoliyatining nisbatan soddaligi va boshqalar xatolarning umuman sodir bo'lishini yo'qqa chiqarishi mumkin. Ta'limning birinchi etapida o'rgatish, qoidadagidek bajarib ko'rish va xatolar tamoyili, ikkinchisida boshqariladigan o'qitish tamoyili qo'llaniladi.

Shunday qilib, to'g'ri qo'llanilgan ta'lim usullari harakat faoliyatini egallash jarayonida xatolarning yuzaga chiqishiga yo'l qo'ymasligi va bu bilan ta'limning samaradorligini pasaytirmasligi

mumkin. Albatta, xatolar sodir bo‘ladi, ularsiz mumkin emas, deyish mutlaqo o‘rinli emas. O‘qituvchi va o‘quvchilarning xatolarga nisbatan befarqligi, ularga yuzaki qarash xatolarning kamayishiga salbiy ta‘sir etishi, yana yangi xatolarning paydo bo‘lishiga olib kelishini amaliyot tasdiqlagan. Ayniqsa harakat malakasi shakllanishining boshlang‘ich etaplarida mashq takrorlashlari davomida xatolar sodir bo‘ladi.

Malakani rivojlantirmaydigan, uning ko‘nikmaga aylanishida samara bermaydigan harakatlarni xato harakatlar deb qarash mavjud. Ayrim paytlarda bular haqiqatan ham xato hisoblansa, boshqa paytda xato kategoriyasiga keyinchalik takomillashgan, takomilashtirilishi lozim bo‘lgan harakatlar ham kiritiladi. Umumiy qabul qilingan «xato harakatlar» deb atalmish harakatlar tasnifi hozircha tuzilgani yo‘q. Ma‘lum darajada keng tarqalgan, amalda ko‘proq qo‘llanilayotgan V.V. Belenovich tomonidan tuzilgan xatolar tasnifi¹¹ dan hozirgi kunda ko‘proq foydalaniladi. Ahamiyatiga ko‘ra ularni xato tushunchalarning tasnifi deb atash ham maqsadga muvofiq bo‘lmay, juftlangan, guruhlangan, shaxsiy belgisiga ega bo‘lgan atamalar to‘plami desak ham bo‘laveradi:

1. Harakat faoliyatidagi asosiy (brusda “gavdani bukib ko‘tarilish”ni bajarishda qo‘lni tirsakdan bukib qo‘yish) va umumiy, asosiy bo‘lmagan xatolar (brusdagi mashqlarni bajarishda qomatni to‘g‘ri tuta bilmaslik).

Ayrim hollarda o‘qituvchilar lozim bo‘lgan natijalarga erishish maqsadida birinchi guruh xatolarni to‘g‘rilaydilar-u, umumiy xarakterdagi xatolarni nazardan chetda qoldiradilar. Umumiy xarakterdagi xatolar mavjud bo‘lsa, o‘quv materialini shunday takrorlash kerakki, uning bazasida harakatning navbatdagi qismini o‘rgatish imkoniyati yuzaga kelsin.

2. Xususiy va kompleksli xatolar. Harakat malakasining shakllanish fazasida xususiy xatolar kam sodir bo‘ladi. Agarda bu xatolar juda ham qo‘pol bo‘lmasa, o‘qitish jarayonida o‘zlashtirishga

¹¹ Теория и методика физического воспитания. Учеб. пос-е. Под ред. Б.А. Ашмарина. М., “Просвещение”, 1979.

katta to'siq bo'la olmaydi. Odatda, kompleksli harakatlarda xatolar ko'proq kuzatiladi. Harakat faoliyatini yuzaga keltirgan harakat aktlari sabab va oqibat orqali uzviylikka ega. Shu sababli xatolar o'zaro shartlashgandek: birining orqasidan ikkinchisini keltirib chiqarishi ta'lim jarayondagi kuzatilgan hodisadir.

3. Avtomatlashgan va avtomatlashmagan xatolar. Avtomatlashmagan xatolar ko'pincha ta'limning boshlang'ich etaplarida uchraydi. O'qitish usuliyotining muvofiqligi natijasida ularni tuzatish unchalik qiyin emas, ularning ko'pchiligi o'z-o'zidan yo'qolib ketishi amaliyotda isbotlangan.

Avtomatlashgan xatolar noto'g'ri harakatlarni ko'p marotabalab takrorlash natijasida paydo bo'ladi. Bunday xatolar o'ta turg'un bo'lib, ularni tuzatishda ma'lum murakkabliklar yuzaga chiqishi mumkin.

Ayrim hollarda harakat faoliyatini takrorlash vaqtincha to'xtatilishi lozim bo'ladi, bu o'z navbatida, yarimsharlar po'stlog'idagi vaqtli aloqalarning biroz susayishiga olib keladi, so'ngra harakat vazifasini hal qilishda yangicha yondashish zaruriyati yuzaga keladi. Avtomatlashgan xatolarni tuzatishda, o'quvchi harakatni to'g'ri bajarishga urinib biroz noqulaylik sezadi. Lekin bunday noqulaylik asta-sekinlik bilan o'tadi.

4. Ahamiyatli va ahamiyatsiz xatolar. Ahamiyatli xatolar deganda, mashq texnikasi asosi-negizida sodir bo'ladigan, texnikaning asosini buzadigan xatolar tushuniladi. Ular iloji boricha tez yo'qotilishi lozim, chunki ular ta'lim jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadilar.

Ahamiyatsiz xatolar harakat faoliyatidagi ayrim harakat aktlariga taalluqli bo'lib, mashq qilish davomida ularga nisbatan e'tiborsizroq bo'lish mumkin. Ahamiyatsiz xatoga odatlanib qolish, harakat texnikasini takomillashtirish uchun qiyinchilikni keltirib chiqaradi, ham to'siq bo'lishi mumkin.

5. Tipik xatolar. Ayrim harakatlarda har bir shug'ullanuvchi yo'l qo'yadigan xatolar mavjud bo'lib, ular tipik, ommaviy tarzda uchraydigan xatolar deb ataladi. Bunday xatolarning sodir

bo'lishini oldindan bilish qoidaga aylangan. Masalan, bolalarni qisqa masofaga yugurishda quyidagi tipik xatolar sodir bo'lishi kutiladi: startda – tos qismini baland ko'tarib yuborish; masofa bo'ylab yugurishda – gavnani me'yorida ortiq oldinga enkaytirish va boshqalar.

Qanday xatolar sodir bo'layotganligiga qarab uni yuzaga keltirayotgan sabablar aniqlanishi lozim. Umumiy ko'rinishda sodir bo'ladigan xatolar pedagogik jarayon tamoyillarining, ularni tashkillash qoidalari va sharoitlarining buzilishi sababli yuzaga kelishi aniqlangan. Nisbatan tipik xatolar quyidagilar bo'lishi mumkin:

1) o'quvchi tomonidan ta'limning vazifasini tushunmaslik orqali sodir bo'ladigan xatolar;

2) vazifani hal etish loyihasining takomillashmaganligi, harakat akti yoki faoliyatini muskul orqali his qila olmaslik orqali sodir bo'ladigan xatolar;

3) jismoniy tayyorgarlikning yetarli darajada emasligi va jismoniy sifatlarning garmonik rivojlanmaganligi sababli yuzaga keladigan xatolar;

4) o'z kuchiga to'la ishonmaslik, qat'iyatning yetishmasligi oqibatida xatolarga yo'l qo'yiladi;

5) harakat malakasining salbiy ko'chishi sababli;

6) vaqtdan oldin toliqish va charchashga olib keladigan darsning tashkillanishiga qo'yiladigan talablarning buzilishi orqali;

7) mashg'ulot o'tkazish joyining, sport uskunalarning, jihozlarning pedagogik talablarga javob bermasligida xatolar sodir bo'ladi.

Xatolar sodir bo'lishining tipik sabablarini bilish, ularning vujudga kelishi bilan bog'liq jihatlarini aniqlash, xatolarning sodir bo'lishidan ogohlantirish pedagogik jarayonning barcha talablariga to'laligicha rioya qilish demakdir.

Tipik xatolarning oldini olishda quyidagilarga e'tibor berish ta'lim jarayonining sifatini yaxshilaydi:

1. Mashqning umumiy vazifasi o'quvchilar tomonidan to'g'ri tushunilishiga erishish. Ularning diqqatini o'zlashtirish

yoki mustahkamlashda paydo bo'lishi mumkin bo'lgan to'siqlar, xatolarga qaratmay, mashq bo'yicha nazarda tutilgan vazifalarni hal etishga qarata olish. Masalan, balandlikka sakrashni o'rgatishda o'quvchining diqqatini balandlikni zabt etishiga emas, mashq texnikasini o'rganishga qarata bilishimiz lozim.

2. O'zlashtirilayotgan harakat faoliyati texnikasining o'quvchilar tomonidan to'g'ri tushunilishiga erishish.

3. O'quvchining kuchiga yarasha bo'lmagan mashqni tavsiya etish ixtiyorsiz ravishda xatolar sodir bo'lishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun o'zlashtirilishi mumkin bo'lgan harakat akti, o'quv materialigina tavsiya qilinishi zarur.

4. Mashq texnikasini xatosiz, mukammal bajarish bilan o'rganishga xohishni uyg'otish. Birinchi urinishni katta e'tibor bilan amalga oshirish lozimligi shug'ullanuvchi va o'qituvchining diqqat markazida bo'lishi. Birinchi urinishning to'g'ri-noto'g'riligi xotirada chuqur iz qoldirishini e'tiborga olish.

5. Harakatning tezligi va uning to'g'ri bajarilishi orasidagi muvofiqlikka rioya qilish. Mashqning aniq bajarilishiga tezlikni bo'ysundirish, avvaliga mashqni aniq bajarib, so'ngra uni bajarish tezligiga e'tibor berish. Lekin bu qoidani harakat vazifasi sifatida massa inertsiasini tezligini talab qiladigan mashqlarga nisbatan qo'llamaslik. Osilib turgan holdagi turlicha «max»lar, suvga sakrashlardagi tezliklar bundan mustasno, ularni sekinlashtirib bajarish mumkin emas.

Maksimal tezlik bilan bajarilishi zarur deb hisoblangan mashqlarni bajarishga o'rgatishda erishilgan tezlikni saqlay olish uchun ketgan vaqt mobaynidagina mashq qilish tavsiya etiladi. Undan ortiq vaqt davomida shu mashqni takrorlash o'zlashtirish samaradorligiga putur yetkazadi. Agarda bajarishdagi aniqlik va tezlik bir xil ahamiyatga ega bo'lsa, mashqni harakat koordinatsiyasi buzilmaydigan tezlikda bajarish kerak. Sekin va tez bajarishda inersianing shunday tezliklari vujudga keladiki, ularning kuchi muskul qisqarishiga qarab paydo bo'ladiganlaridan kuchli bo'lishi mumkin.

6. Mashg'ulot (dars, trenirovka)ni muvaffaqiyatsiz urinishdan so'ng to'xtatmaslik. Chunki bunda o'quvchilarda faoliyat haqida noto'g'ri tushuncha qoladi. O'quvchi mashg'ulotdan o'rganilishi lozim bo'lgan harakatni o'zlashtirish yoki uning natijasi bo'yicha ma'lum yutuqlarga erishdim degan fikr bilan ketishi kerak. Agarda o'sha xato doimiy ravishda takrorlanaversa, o'rgatishni darhol to'xtatish lozim, aks holda u xato «avtomatlashib» qolishi mumkin. O'quvchi o'z xatolarini ongli ravishda tushunsagina o'qitish samaradorligi oshadi va noto'g'ri shakllangan asab muskul aloqalari birmuncha susayadi.

Xatolar tasnifi va ularning sodir bo'lish sabablarini bilish bilangina uni tuzatishning effektiv choralarini aniqlash mumkin. Xatolar iloji boricha tezroq va puxtaroq tarzda tuzatilishi zarur, chunki ular «avtomatlashib» qolib, ta'lim jarayonini sekinlashtirishi va o'z navbatida, shikastlanishga olib kelishi ham mumkin. Asosan, xatolarning sababini aniqlash muhimdir. Xatoni aniqlash unchalar qiyin emas, murakkabi uning sodir bo'lishiga doir sababni aniqlay olishdadir. Uning sababini tushuntirish xatoni to'g'rilashga nisbatan oqilona bo'lgan yo'llarni topishga olib keladi. Bu, o'z navbatida, sodir bo'ladigan xatoni ta'sir etmaydigan qilib qo'ymay, uning oqibatlarining oldini olishga imkon yaratadi.

Ommaviy o'qitish amaliyotida xatolarni aniqlash usullari, ularni kuzatish, tahlil qilish va baholash bilan chegaralaniladi. Bir vaqtning o'zida shug'ullanuvchilar sonini ko'pligi ularga xos xatolarni aniqlashda qiyinchiliklar tug'diradi.

O'qituvchining kuzatish joyini qulay tanlay olishi hammani va barcha harakatlardagi xatolarning sodir bo'lishini ko'rish imkoniyatini beradi. Kuzatishni bilish – eng avvalo, ko'rganini tahlil qila olish va baholashdir. Bu jarayon ham o'qituvchi, ham o'quvchi tomonidan ikki tomonlama bo'lishi shart. O'quvchi jismoniy mashqni bajarayotib ko'pincha o'zining muvaffaqiyati yoki muvaffaqiyatsizligini ko'radi hamda faoliyati sifati yoki uning yakuniy natijasiga ko'ra baho beradi. Lekin obyektiv tahlilsiz o'z yutug'i va kamchiligi sababini bilmasligi mumkin. O'qituvchi

o'quvchini o'z yutug'i va xatosi haqida fikr yurita olishga o'rgatishi shart. Bu o'z navbatida, nazariy bilim va amaliy malaka demakdir.

O'z-o'zini tahlil qila olishni rivojlantirishning usullaridan biri – mashqni bajarishda bir-birining xatosini topish, tuzatish, o'rtoqlik uchrashuvlarida, musobaqalarda hakamlilik qilish, o'yin natijasini jamoa bilan birgalikda muhokama qilish, baholash va h.k.lardir.

➤ Bajarilgan harakat faoliyatini baholash mezoni turlicha va u o'quv jarayonining vazifalariga bog'liq. Ular:

1. Qoida sifatida o'qitishning boshlang'ich etaplarida, ijro texnikasining standart usuli bo'yicha, o'quvchining imkoniyatini namunaga o'xshatish chegarasida baholash. Tajriba va bilimning to'planishiga qarab belgilangan namunaga taqlid qilishdan og'ish xatolar bilan emas, (ayniqsa, natija yuqori ko'tarilayotgan bo'lsa), individuallikning namoyon bo'lishi bilan yuzaga chiqadi.

2. Boshqa o'quvchi texnikasiga solishtirish yo'li bilan konkurs tarzda baholash. Bu mashqlarni sistemali mashg'ulotlarga qiziqishni oshirishga olib kelsa-da, lekin ijroning sifati namuna qilgudek darajada bo'lmasligi mumkin.

3. Harakat faoliyati natijasini aniqlash orqali baholash. U qoida bo'yicha katta didaktik ahamiyatga ega. Bu o'quvchini o'z ijro texnikasini erishilgan natija bilan taqqoslashga, uni hal qilishning o'ziga xos usullarini axtarishga o'rgatadi. Lekin shunday baholash yaxshi tayyorgarligi bo'lgan o'quvchilar uchun qo'l keladi. Ular o'z faoliyatlarini tanqidiy baholay oladilar, jismoniy mashq bajarish paytida ijro texnikasi ahamiyatini yaxshi tushunadigan bo'ladilar.

Baho kriteriyasi o'qituvchining turli xildagi ogohlantirishlari, ma'qullashlari yoki uning aksi kabi ifodalar, shuningdek, tuzatish tarzidagi ko'rsatmalari orqali ham namoyon bo'ladi. Biroq faqat bir xil ogohlantirishlar bilan chegaralanmay, o'quvchi faoliyati tarkibidagi maqtovg'a, rag'batlantirishga sazovor harakatlarni ham e'tibordan chetda qoldirmaslikni tarbiya jarayonidagi o'rni beqiyos.

Guruhlarga ajratib o'qitishda ularning faoliyatini baholash ancha qiyinchilik tug'diradi. Tajribalardan kuzatilishicha, guruhdagilar o'zlarini individual xatolarini anglayotgandek, ularni tuza-

tishga urinayotgandek qilib ko'rsatadilar, boshqa tomondan esa ko'p sonli individual xatolarni topish, ularni tuzatish mashg'ulotlarda «zich»likni pasaytirib, o'quvchida befarqlikni shakllantirishi amaliyotdan ma'lum. Bunday qarama-qarshilikning ta'lim jarayonida xato va kamchiliklarni guruhlab o'tkaziladigan mashg'ulotlarda qisqa, aniq va ma'noli qilib aytish orqaligina baholash katta samara berishligi isbotlangan.

O'qituvchining bahosi o'quvchilar tarbiyasida o'z kuchiga ishonch vositasi bo'lishi, shu sababli materialni o'zlashtirishdagi ijobiy va salbiy tomonigagina baho berish bilan cheklanmay, ishga munosabati ham hisobga olinishi lozim. Uning yaxshi xulqi, davomati baholash mezonini mazmunidan chetda bo'lmasligini ta'kidlash lozim (B.A. Ashmarin, 1979).

➤ Xatolarni tuzatish qoidasi turli-tumandir. Aytarli ko'p tarqalganlari quyidagilardir:

O'quvchining o'z xatosini tushunishi. Takroriy tushuntirish va mashqni ko'rsatish, faoliyatni gapirib berish xato harakatlarni anglashga yordam bersa, chizmalar orqali tasvirlash yutuq, xato va kamchiliklarni mashg'ulotlarda o'rtoqlari bilan o'rtoqlashishga, xato ustida harakat texnikasi haqida suhbatga chorlaydi, demak, bu ta'lim jarayonining muvaffaqiyati degan so'zdir. Amaliy faoliyatlarda esa nisbatan foydali usul qarama-qarshilikni yengish harakatlaridir, ya'ni harakatni muskullarni taranglashtirish, bo'shashtirish amplitudasi va yo'nalishiga qarab kontrast ravishda bir-biriga solishtirib mashq qilish samaraliroqdir. Muskul hissiyotini bunday solishtirish, o'z xatosini tushunishga va uni tuzatishni to'g'ri hal qilish yo'lini topishga yordam beradi. Shu maqsadda o'zlashtirilayotgan harakat faoliyatini boshqa tomonga, boshqa oyoq bilan, qo'l bilan yoki o'zgartirilgan sharoitda bajarish ham foyda beradi. Bunda hosil bo'lgan muskul hissiyoti uni odatdagi sharoitda bajarishdagiga solishtirish imkonini beradi va xatolarni tuzatishning samaraliroq yo'lini aytish, ko'rsatish imkonini beradi.

Xatolarning barchasini birvarakayiga emas, navbati bilan, ahamiyati darajasiga qarab tuzatishga urinish samarasiz bo'lib chiqishi mumkin.

Odatda, xatolarni tuzatish uning ahamiyatlilarini tuzatishdan boshlanadi, chunki boshqa mayda xatolar shular orqali sodir bo'layotgan bo'lishi mumkin. Masalan: final kuch sarflashlaridagi xatolar qoida sifatida oxirgi, harakat tarkibidagi bo'g'inlarning kelishuvidan ham sodir bo'lishi kuzatiladi. Bundan tashqari, aniqlangan xatolar o'zlashtirilayotgan harakatdan oldin bajarilgan harakat oqibatidan ham sodir bo'lishini nazarda tutmoq lozim.

Harakat tuzilishining umumiy loyihasi to'g'ri bajarilayotganining darajasini aniqlab, to'la harakat aktidagi paydo bo'lgan xatoning nimaga bog'liqligini, yo'llanma beruvchi yoki tayyorlov mashqining noto'g'ri tanlanganligining oqibatidan emasligini hisobga olish maqsadga muvofiq ekanini unutmaslik kerak. Bir vaqtning o'zida mashq bajarilish tezligi o'quvchi imkoniyatiga mos kelmasligi ijro texnikasining buzilishiga olib keladi.

Statik holatlardagi xatolarni aniqlash va ularni baholash juda oson.

O'qituvchining o'quvchi xatosini aniqlash uchun berayotgan ko'rsatmasi o'quvchining shu daqiqadagi imkoniyatiga muvofiq bo'lishi kerak. Masalan, uch usul bilan arqonga tirmashib chiqishda «oyoq kuchidan foydalaning» deb talab qo'yish uchun uning qo'l va oyoqlarning koordinatsiyasi (shu usul uchun) oldindan rivojlantirilgan (mashq qildirilgan) yoki aksincha ekanligining ahamiyati katta.

«Yo'qoldi, tuzatildi» degan xatolarning kutilmaganda qaytadan paydo bo'lishi, ularni yo'qotish uchun qo'llanilgan yo'llanma beruvchi mashqlarni vaqt-vaqti bilan takrorlab turishni talab qiladi. Shunga o'xshash xatolarning birdan paydo bo'lib qolishi ko'pincha yangi o'zlashtirilgan faoliyatni qiyinroq sharoitda bajarayotganda kuzatilishi mumkin.

Harakatdagi xatolarni tuzatishning yo'llaridan biri ularni sodir bo'lishining sababini yo'qotishdir. Bu o'z navbatida, xatoning yo'qolishiga olib keladi. Bu usul ta'lim jarayonida yo'llanma beruvchi va tayyorlov mashqlarini qo'llash orqali amalga oshiriladi;

O'qitilgan (o'rgatilgan) materiallarni qayta takrorlash – faoliyatning to'g'ri bajarilishi uchun stimul yaratuvchi omildir

(masalan, uzunlikka sakrashda to'g'ri yugurish, qadamini joyini, bajarish sharoitini o'zgartirish va h.k.).

Harakat faoliyatini o'zgartirish jarayonida xatolarning paydo bo'lishi va ularning tuzatilishi ahamiyatini hisobga olish o'ta muhim, bu muammo harakat faoliyatini takomillashtirish etapida ham sifat jihatidan boshqa darajada muhimligini inkor etib bo'lmaydi.

VII bob. AN'ANAVIY VA NOAN'ANAVIY, XORIJIY MAMLAKAT YOSHLARI KO'PROQ FOYDALANAYOTGAN SOG'LOMLASHTIRISH GIMNASTIKASI MASHG'ULOTLARI

Kun tartibidagi ratsional ommaviy sog'lomlashtirish sporti mashg'ulotlaridan tashqari hozirgi kunda yoshlar kun tartibiga kiritilgan an'anaviy va noan'anaviy, xorijiy mamlakat yoshlari ko'proq foydalanayotgan gimnastika mashqlarining elementlari mavjud bo'lgan sog'lomlashtirish gimnastikasi mashg'ulotlarini ommaviy sog'lomlashtirish sport turlari bilan birga qo'shib tavsiya qildik. Chunki ularning qator turlari bo'yicha xalqaro uyushmalar tashkillanib, nufuzli musobaqalar o'tkazilmoqda.

AKVATLON. Moskva shahrining oliy o'quv yurtlaridan birida tug'ildi. Tarkibi ikkiga bo'linadi. Sog'lomlashtirish maqsadida suvosti last bilan, mo'ljal olish va ikkinchi sport bo'limi suvosti jangi va vaqtga suzishdan iborat. Bu turning ikkala yo'nalishi chidamlilik, qo'rqqanlik, kuch va boshqa qator sifatlarni rivojlantiradi. 1982-yildan buyon musobaqalar o'tkaziladi, bu turning havasmandlari o'zlarining assotsiatsiyasiga ega va yaqin orada Xalqaro suvga chiqish niyatlari bor.

AKROBATIKA ROK-N-ROLL. Rok-n-roll raqs sifatida mana 25 yildan ortiq vaqt davomida o'z muxlislariga ega. Avvaliga rok-n-roll raqs-monolog sifatida yuzaga kelib, hozirda guruh bo'lib o'yin (raqs)ga tushmoqdalar. Endilikda ayol va erkak texnikasi takomillashgan sari unga akrobatika elementlari qo'shilmoqda va ommaviy sog'lomlashtirish sportiga aylanmoqda. Rok-n-rollning o'z xalqaro uyushmasi bo'lib – Xalqaro rok-n-roll federatsiyasi deb nomlanadi. U o'z tarkibida o'ttizdan ortiq ishtirokchi mamlakatlarni birlashtirgan. Yiliga 20 dan ortiq xalqaro turnirlar, shular qatorida Jahon, Yevropa chempionatlari, Jahon, Yevropa kuboklari va boshqalar o'tkaziladi. Hozircha Rossiyada juda ommaviy tus olgan bo'lib, raqsning ayrim elementlaridan sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida foydalanish yo'lga qo'yilgan.

ARMRESTLING – stol ustida qo‘l kurashi: stol balandligi 104,14 sm., uzunligi – 92,71 sm., eni – 34,77 sm. Stolni qirg‘og‘ida bir xil masofada va ularga perpendikulyar holda kurashchilar qo‘llarining chig‘anog‘i uchun “konteyner” lar (15,24x15,24 sm) o‘rnatilgan, ular stol ustidan 3,81 sm. chiqib turadi. Sog‘lomlashtirish mashqi tarzida yuzaga kelgan bu mashq hozirda sport turiga aylangan bo‘lib, jahon chempionatlari o‘tkaziladi. Mamlakatimiz sportchilari ham ishtirok etadigan sportning bu turidan jahon chempionatlari o‘tkaziladi. To‘rt guruhga ajratilib: o‘ng qo‘l bilan musobaqalashadigan erkaklar va ayollar; chap qo‘l bilan musobaqalashadigan erkaklar va ayollar; erkaklar 59 kg.dan 68 kg.gacha bo‘lgan vazndagilar alohida, 80 kg.dan 90 kg.gacha va 90 kg.dan ortiq vazndagilar musobaqalashadi. Ayollar esa 61 kg.gacha, 80 kg.ga va 80 kg.dan ortiq vazndagilar alohida kuch sinashadilar.

Yog – bu qadimgi hind ta‘limotlaridan biri. U hind xalqining etik, axloqiy, falsafiy, jismoniy qarashlarini o‘z ichiga oladi. Yog-larning barcha bo‘limlari ichida “XATXA-YOG” hozirgi kunda ko‘pchilik xalqlar orasida ommaviy tus olgan, katta qiziqish uyg‘otgan. Bu jismoniy jihatdan takomillashtirish qoidalarini o‘z ichiga olgan, asosan nafasning ichki va tashqi gigiyenasiga, o‘z organizmining faoliyati – ishi ustidan vujud sohibining nazorati, kuzatuvini yo‘lga qo‘yishdan iboratdir. Xatxa-yog nafas, jismoniy mashqlardan tashqari dinamik va Asana mashqlaridan ham vosita sifatida foydalanishni tavsiya qiladi.

ASANA – bu gavdani belgilangan holatda, o‘zgartirmay ushlab tura olish. Bunday holat u yoki bu organga, yohud organlar guruhiga ko‘proq ta’sir ko‘rsatish maqsadida qo‘llanilmoqda. Asana mashqlarining birinchi guruhi bosh miya, orqa miya vazifasini, xotira, ko‘rish, eshitish, sezishni yaxshilashga yordam beradigan, hazm qilish apparati, qalqonsimon bezlarning, bo‘yin, yelka muskullarining ishini normallashtiradigan, miyaning qon bilan ta‘minlashini yaxshilaydigan holatlardir. Masalan, oddiygina yelkada turish yoki oyoqlarni osmonga ko‘tarib bosh bilan turish,

oyoqlarni tepaga ko'tarib, qo'llarning kaftida turish holatlari shu guruh mashqlari sanaladi.

Asananing "ideal dam olish" deb nomlanadigan mashqiga yoglar katta ahamiyat beradilar. Bu – oyoq-qo'llar gavda bo'ylab uzatilib, chalqancha yotgan holda butun gavdani boshdan oyoq bo'shashtirish mahoratidir. Eng foydali Asana tarzida o'rganishingizni tavsiya qilamiz.

BEYSBOL (ingliz tilida beys – baza, bol – to'p). O'yin maydonda o'tkaziladi, sektor tarzida jihozlangan, ichiga kvadratlar joylashtirilgan shaklda bo'lingan tomonlarning o'lchami 27,45m² maydondan iborat. Kvadratning burchaklarida bazalar joylashgan, kvadratning ichiga doira chizilgan bo'lib, o'yinga to'p o'sha yerdan kiritiladi. O'yin ruslarning laptasini eslatadi, o'yinchi to'pni qaytargandan so'ng bazalardan bazalarga yugurib o'tib oladi. Bir vaqtning o'zida ikki jamoa vaqtni chegaralamay o'yinda ishtirok etadi. G'olib jamoa, deb to'qqizta "inningda" (har birinningda jamoalar bir marta hujumda o'ynasa, bir marta himoyada o'ynaydi) bazalar bo'yicha to'liq yugurib o'tishlarni ko'p bajargan jamoa e'lon qilinadi, chunki, ularning ochkosi ko'p bo'ladi. O'yinda durang natija bo'lmaydi. Hisob teng bo'lsa o'yinchi, o'n birinchiinningni o'ynaydi va o'yin g'olib aniqlanguncha davom etadi. Beysbolni turli yoshdagilar o'ynayveradilar.

BOULDRING (boldring, boldering) – maksimal qiyinlikka ega bo'lgan (balandligi 1–3 m) qoya bloklariga tirmashib chiqish.

VINDSERFING – suvda parus o'rnatilgan (u o'z o'qi atrofida aylanadi) taxtada sirpanish. Parusning massasi 25 kg. bo'ladi. Parusning aylanishi jihozda turli holdagi manevrlar qilishga imkon beradi. Faqat bir nafar odam boshqaradi. Boshqa narsalar uchun joy yo'q. AQSHda ixtiro qilingan. Suvli – dengiz, katta suv havzasi mavjud mamlakatlarda muvaffaqiyat bilan ommalashmoqda. Hali bizning mamlakatimizga yetib kelgani yo'q. Yirik suv omborlarida ommalashtirish mumkin. Tarkibida gimnastika mashqlariga xos harakatlar ijro etiladi.

GIDROAEROBIKA – turli yoshdagilarning tayyorgarligi darajasini oshirish uchun samarali vosita tarzida suvda bajariladigan jismoniy mashqlarni bajarish. Mashg'ulotlarning tuzilishi, jismoniy yuklamalar me'yorini belgilash, musiqasi ritmik gimnastikanikiga o'xshab ketadi. Lekin suvning qarshiligi harakatlarni qiyinlashtiradi, u quruqlikda kuchni rivojlantirish uchun foydalanadigan mashqlardan samaraliroq va ko'proq mushaklarni qamrab oladi. Hidroaerobika vaznni yo'qotish uchun eng yaxshi vosita. Suvda jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanish asab-yurak tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, ortiqcha qo'zg'aluvchanlikni pasaytiradi, yo'qqa chiqaradi, uyquni yaxshilaydi, terining elastikligi va pishiqligini oshiradi.

DAYDING – suv ostida ov, suzish, dam olish va h.k.lar.

DJAZ-GIMNASTIKA. Oxirgi vaqtlarda djaz-gimnastikasini jismoniy tarbiya vositasi sifatida foydalanish kuchaygan sari uning ishqibozlari ko'payib bormoqda. Bu yo'nalishning kuchayishi taniqli amerikalik raqqosa Aysedora Dunkanning nomi bilan bog'liq. U hozirgi zamon djaz sahna raqsining pioneri sanaladi. Uning san'atining xususiy tomoni antik raqsni yangitdan qayta tiklash qonuniyatlari asosida raqsga "pantomima" (so'zsiz, imo-ishoralar bilan gapirish) elementlarini kiritganligidadir. Bu o'z navbatida turli shakldagi raqs ritm-plastikasi gimnastikasi shakllanishiga ahamiyatli darajada ta'sir ko'rsatadi.

Djaz-gimnastikaning xarakterli xususiyati, an'anaviy vositalaridan tashqari, unda djaz raqsi elementlaridan keng foydalaniladi, djaz musiqasi bilan birga keng rivojlanmoqda.

Djaz raqsi va uning musiqasini amerikalik negrlar afrikaliklar raqslarining asosiy elementlari bilan yevropa raqslari harakatlarini birlashtirib yaratganlar. Raqslarning yevropa usuli raqqos yoki raqqosadan gavdani to'g'ri tutib, qorin pressi mushaklari va orqa muskullarini yuqori tonusda – oshirilgan tonusda ushlashni talab qiladi. Bu xususiyatlar Yevropa gimnastikasi uchun ham xarakterli. Afrikalik raqqoslar raqsga mushaklarni o'ta bo'shashtirgan holatda tushadilar. Shunday tasavvur yuzaga keladiki, ularning harakatlari,

bo'shashtirilgan mushaklar, tana a'zolaridan oqib chiqayotgandek, tana a'zolarining bo'laklari bir biri bilan bog'lanmagan, aloqador emasdek, ayrim holatlarda turli xil tezlikda, boshqacharoq amplitudada harakatlangandek ko'rinadi.

Djaz gimnastikasi harakat koordinatsiyasini a'lo darajada rivojlantiradi, tana a'zolarini boshqarish, mushaklarni bo'shashtirish olish (eng foydali malaka), hozirgi zamon raqslarini tez o'zlashtirish va chiroyli raqsga tushishga o'rgatadi. Eng muhimi, djaz gimnastikasi bo'g'inlar, bog'lovchilarni mustahkamlashning a'lo darajadagi vositasi hisoblanadi. Uni yotoqxonalar, mahalla sport zallari, dam olish xonalarida turli yoshdagilar uchun tashkillash mumkin.

DISKO-GIMNASTIKA asosida "doirada" aylanish – gardish (yumaloq) atrofida turli xildagi qadamlar bilan, oldinga, orqaga, yonga sapchishlar, chalishtirma qadamlar, oddiy yurib, tezlab burilish, aylanishlar va boshqalar musiqa ritmi bilan birgalikda bajariladi.

Shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir jihatidan disko-gimnastika quyidagi faol harakatlar turlarining ta'siri bilan: djogging - yengil yugurish, soatiga 2,5–3 km tezlikda suzish, soatiga 20–25 km tezlikda velosipedda yurishdek mashqlar ta'siriga tenglashtiriladi. Disko-gimnastika – semizlikdan qutilishning eng yaxshi vositasi ekanligi isbotlangan dalil.

KARATE – ko'hna Sharqning qadimiy harbiy san'ati. Hozirgi kunga kelib yakka kurashlarning bir turi tarzida jahon sport maydoniga tarqaldi. Aslida bu yakka kurashning asosiy mazmuni jang texnikasini namoyish qilish maqsadida bellashuvlar solos. Qo'l va oyoq bilan qilichbozlik bo'lib, zarbalarni odam tanasining hayotiy-zaruriy nuqtalariga berishdan iborat harakatlar majmuidir. Uning ayrim texnik elementlaridan sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida foydalanish mumkin.

Bu yakka kurash jangchisining mahorati uning qayd qilingan nuqtalaridan biriga o'ta tezlik bilan zarba berish va o'sha nuqtaga zarbani yetkazmay, qandaydir millimetrli masofada harakatini

keskin to'xtata olish va zudlik bilan zarba berishdan oldingi dastlabki holatga qaytarishdir. Eng asosiysi – tezlik va kuchni zarba beradigan joyga maksimal darajada to'play olish. Raqib tanasiga har qanday darajada, hatto eng oz darajada tegish ham qattiq jazolanadi. Karate ta'limining asosi – maksimal darajadagi intizom, sportchining o'zini harakatlariga bo'lgan to'liq, mufassal nazorat qilishga o'rgatish.

KERLING – Shotlandiyada XVI asrda paydo bo'lib, asosan XX asrda tan olindi va ishqibozlari ko'paydi. Kamida 15 ta mamlakatda Kanada, Shotlandiya, AQSH, Shveytsariya, Shvetsiyada o'ta ommaviy tus oldi. Kerlingni 7–10 yoshdan 75–80 yoshgacha bo'lganlarning barchasi o'ynaydilar. O'yin uchun uzunligi 43,93 m va eni 4,27 m.li muz yo'lkasida ikkita “uy”, uch xil rangda, aylana qilib ko'k, oq va qizil rangda chiziladi. Kerling tepasida pishiq ushlagichi bor, usti pishiq, osti tekis tosh bilan o'ynaladi, snaryad (jihoz)ning og'irligi 20 kg. bo'ladi.

Ikki jamoa safida 4 nafardan o'yinchi ishtirok etadi. Har bir o'yinchi ikkitadan har bir turida tosh tashlaydi (o'yin 8–12 turdan iborat). Raqibning markaziga joylagan toshga nisbatan markazga yaqin qilib joylashtirilgan toshga qarab jamoa bir ochkodan ochko to'playdi. Tosh tashlangandan so'ng “uy” markazidan 9 m.gacha bo'lgan masofaga tosh tashlagan jamoa o'yinchilari tomonidan shipirishga ruxsat beriladi.

Kerling kuch, chaqqonlik, harakat tezkorligi, o'zining tanasini ushlash, boshqarish qobiliyatlari va harakat sifatlarini rivojlantiradi.

PAUERLIFTING – bu uch kurash, shtanga bilan o'tirib turish, yotgan holatda “jim” qilish va shtangani tortish. Bu bo'yicha uch kurashning Xalqaro federatsiyasi 1975-yildan buyon Jahon chempionatini o'tkazadi. Sobiq Ittifoq jamoasi ilk bor bu chempionatda 1990-yili ishtirok etib, faxrli 3-o'rinni egallagan. Jamoa g'olibi 11 vaznning 6 ta sportchisining natijalariga ko'ra aniqlanadi.

arqon **TORTISH** – tashkillangan sport turi tarzida XIX asrning 70-yillarida Angliyada yuzaga kelgan. 1900-yilda Parij shahrida va

1912-yili Stokgolmda o'tkazilgan Olimpiada dasturiga kiritilgan. 1963-yili Xalqaro federatsiya tashkillangandan so'ng, bu sport turi federatsiyasi faoliyatida yangi etap boshlanadi va jahonning 20 dan ortiq mamlakati unga a'zo bo'lib kiradi. Jamoa bir xil vaznda musobaqalashadi (jamoaning umumiy vazni 560 kg.gacha), yarim o'rta vazn (640 kg.gacha), o'rta vazn (680 kg.gacha), yarim og'ir vazn (720 kg.gacha) va og'ir vazn (800) kg.gacha. Har bir jamoa 8 nafardan o'yinchiga va jamoa kapitaniga ega bo'lib, uning aynan o'zi musobaqalarda ishtirok etmaydi va o'z jamoadoshlarining faoliyatiga rahbarlik qiladi. Arqon kamida 35 m. uzunlikda bo'lishi lozim, aylanasi 10–12,5 sm diametrda bo'lishi lozim. Yo'lak oxiriga oq bayroqcha qo'yiladi, kanatning o'rtasi belgilanadi, qizil bayroqchalar markazdan orqaga 2 m masofaga o'rnatiladi, g'oliblik o'sha chiziqdan raqib jamoasi a'zolarini tortib qo'lga kiritiladi. Yerga yotib olib kanatni tortish man qilinadi. Bunday qoida buzish ogohlantiriladi, ogohlantirish uch martadan oshsa, jamoa o'yindan chetlashtiriladi.

Ayollar faqat bitta toifasida – erkin yoki ochiq, ya'ni vaznining chegarasi o'rnatilmaydi. Musobaqa paytida ayollar (qizlar)ga qo'lgop kiyishga ruxsat beriladi.

SEPAKTAKROU – qo'l bilan o'ynalmaydigan voleybol. Malayziya tilida "Oyoq bilan to'p o'ynash" deb nomlanadi, Janubiy-Sharqiy Osiyo mamlakatlarida keng tarqalgan. O'yinda 5 nafardan o'yinchisi bilan ikki jamoa ishtirok etadi. O'yin maydoni badminton korti o'lchamicha teng (setkasi bilan). To'p qo'l bilan uni o'yinga kiritayotgan jamoa o'yinchisi oyog'iga tashlab beriladi, uni qabul qiluvchi jamoa oyog'i yoki boshi bilan qabul qiladi (qo'l bilan faqat to'pni o'yinga kiritiladi xolos). So'ng voleybol qoidasi bo'yicha hisob yuritiladi, o'z maydonida uchta uzatish qilish mumkin xolos. O'yin Yevropa mamlakatlariga ham tarqalmoqda. Uni yosh-u qari, hatto qizlar qiziqib o'ynamoqdalar.

SKVOSH – badmintonni eslatadi, o'yin xokkey maydoni korobkasining bortlaridan biroz balandroq maydonda o'tkaziladi. Raketkasi badmintonnikidan massasi kattaroq, diametri 4 sm.li

rezina to'p bilan o'ynaladi. Hisob badmintonnikiga o'xshash tarzda olib boriladi. 100 dan ortiq mamlakatda 10 milliondan ortiq odam shug'ullanadi. Sog'lomlashtirish mashg'ulotlari uchun eng qiziqarli sanaladi.

SKEYTBORDING – rolik o'rnatilgan taxtada yurish. Mashg'ulotlar asfalt yotqizilgan yoki sathi tekis maydonlarda, albatta pastlik va balandligi, keskin burilishlari, sakrash, havoda turli xil harakatlarni bajarish imkoniyati bo'lgan joylari bo'lsa maqsadga muvofiq. Skeytbording tizza bo'g'inlari, tovon bo'g'inlarini mustahkamlaydi, muvozanat saqlash, harakat koordinatsiyasi, chaqqonlikni, egiluvchanlik, tananing o'zini, uning qismlarini boshqarish, kuch, chidamlilik, harakat tezligini rivojlantiradi. O'quvchi, talaba-yoshlar kun tartibida sog'lomlashtirish mashg'ulotlari yoki sog'lomlashtirish trenirovkalari tarzida joylashtirilishi hozirgi kun talabi.

STRETCHING – cho'zilish, uzaytirish, kengaytirish. Turli xil holatlarda turib mushaklarni, bo'g'inlarni tortib, ezib, osib uzaytirish, cho'zishdek komplekslari bo'lib, ularni bajarishda quyidagi talablarga rioya qilish talab qilinadi; qaysi guruh mushaklari ustida ishlash aniq qilib belgilab yoki lokal ajratib olinishi; mashqni bajarishda sizga nisbatan egiluvchanligi yaxshi do'stingiz bajarganini bajaraman deb unga taqlid qilmaslik, barcha harakatlar o'zining chegarasida bajarilishi, o'zingizning shaxsiy harakat diapazoningizni, bo'g'inlar, bog'lamalaringizni sekin, ozgina cho'zish; statik bosim hisobiga harakatlanmay o'z chegarangizni topish va undan oshirmaslik; mashq bajarish paytida sokin, osoyishta va bir xil ritmda nafas olish va chiqarish; o'tkir og'riq, sanchiq paydo bo'lishi bilan mashqni bajarishni keskin to'xtatish. Bunday gimnastika mashqlari sport, sog'lomlashtirish jarayonida qo'shimcha vosita sifatida foydalaniladi.

SUMO – Yaponlarning bir necha ming yillik tarixga ega bo'lgan milliy yakka kurashi. Kurashchining vazifasi – raqibini chizib qo'yilgan aylanadan surib, itarib chiqarish yoki polga biror joyini tekkazish (qo'li, tanasining biror bo'lagini). Ellikdan ortiq raqibni

doiradan chiqarib tashlash, yoki ko'tarib irg'itib yuborish usullari mavjud. "Aylanaga kirish" deb nomlanadigan kurashchilarning an'anaviy marosim (udum)i bo'lib, u kurashchilar uchun o'ziga xos razminka rolini o'ynasa (4 daqiqa davom etadi), tomoshabinlarni ruhiy kuch sinashuvga tayyorlaydi.

TREKKING – alpinistlar rayoni bo'lmagan joylar bo'lib, nisbatan qiyinchiligi mavjud 3000–6000 m.li muzliklarni o'tishdek sayohatlar tushuniladi.

TRIATLON – (uch kurash) tarkibiga suzish, velosipedda kross va yugurish kiritilgan. Musobaqa turlar orasida tanaffusiz bir kunda o'tkaziladi. Xalqaro sport amaliyotida qo'llaniladigan klassik triatlon o'z tarkibiga: suzish – 3,8 km.ga, velokross – 180 km.ga, yugurish 42 km (klassik marafon masofasi) kiradi. Ko'proq tarqalgan musobaqa dasturi 1 km.ga suzish, 50 km.ga velokross, 25 km.ga yugurish yoki suzish – 1,5 km., velokross – 40 km., yugurish – 10 km.dan iborat.

USHU – qadimgi Xitoy gimnastikasi, qator sog'lomlashtirish komplekslaridan boshlab to jang san'atigacha bo'lgan uslublari mavjud. Ushu Xitoyning maktab ta'limi tizimi dasturiga kiritilgan, ayrim oliy o'quv yurtlarida ham o'qitiladi. Ushu turli xil ko'rinishdagi mashqlarni o'zida mujassamlashtirgan, ularni qurol bilan, qurolsiz, sherigi bilan – juft bo'lib, o'zi alohida bajarishi mumkin. Ikki xildagi ushu maktablari mavjud – tashqi va ichki maktablar.

Tashqi maktablar qattiq va kuch harakatlari, tezlik reaksiyasi, egiluvchanlik, refaol sakrashlar mashq qilinadi.

Ichki maktablar mayin, mahobatli, sokin harakatlarni bajarishni, ular o'yinlar (raqslar)ga yaqin bo'lib, mashg'ulotlar mazmunining asosini tashkil qiladi. Izometrikka o'xshash, maromli, sokin harakatlar hozirgi kunda g'arb mamlakatlariga keng tarqaldi.

FITNES-AEROBIKA. Ko'pchilik mutaxassislarning fikricha, fitnes-aerobika insonni jismoniy va mental salomatligiga olib boruvchi hayot tarzi deb tushuniladi. Aerobika fitnesning bir qismi hisoblanadi. Hozirgi zamon aerobikasi yo'nalishlarining turli xilligi bilan farqlanadi:

1. “Tana skulpturasi” – rezina lentalar bilan o‘yinga tushish mashg‘ulotlaridir.

2. “Kardiofank” – yurakni mustahkamlash (moslama)laridagi maxsus mashg‘ulotlar.

3. “Step” – maxsus platshakl (moslama)lardagi mashg‘ulotlar.

4. “AKVA” – suvda mashq qilish; Djasesayz – djaz ritmidagi raqslar.

5. «Kalanetika» – statik rejimda bajariladigan jismoniy mashqlar kompleksi. Mashqning uchdan bir qismi umurtqani cho‘zish, orqasiga qayirish, belning va oyoqning orqa qismidagi mushaklarni cho‘zish, tortishga bag‘ishlangan mashqlardir.

Yuqorida qayd qilingan turli xildagi sog‘lomlashtirish trenirovkalari qatoriga oxirgi yillarga kelib, qator fitnes-yangiliklar qo‘shildi, ular:

1. “Pamp” – vazni 2 kg.dan 18 kilogrammcha bo‘lgan shtanga bilan kuch aerobikasi. Mashq musiqa ritmi ostida to‘xtamasdan 45 min. davomida bajariladi. O‘yin elementlari majmualar tarkibida mavjudligi istisno emas. Mashqlanish effekti bu aerobikada yuqori bo‘lishiga qaramay, bunday trenirovkalar faqat jismoniy tayyorgarligi yuqori sanalganlar uchungina ruxsat etiladi.

2. “Spining” yoki “saykl ribok” – bu moda amerikalik Djonni Goldberning ixtirosi bo‘lib, velosipedda (siljimaydigan, o‘rnatilgan) turli xildagi dinamik rejim bilan mashq qilishni videofilm tomosha qilish bilan qo‘shib olib boriladi. Atigi 45 daqiqa davomida, ruhingizni birdamlashtiruvchi musiqa sadosi ostida, ko‘kalamzorlar, soy, anhor bo‘yi bo‘ylab, past-balandli joylar, adirlik yoki sahro yoki cho‘lda “sayr” qilib yaxshigina terlab ortiqcha vazningizni pasaytirishingiz, qo‘l-oyoqlar mushaklarini, qorin pressi, tos qismingizni mustahkamlab olam-olam quvonch olishingiz mumkin.

RELAKSATSIYA GIMNASTIKASI. Fransuz vrachi Tisso “shunday harakatlar borki, ular o‘zining ta’sir faoliyatiga ko‘ra har qanday dorini o‘rniga o‘tadi, salomatlikning tiklanishiga xizmat qiladigan barcha vositalar harakat faoliyati o‘rnini bosolmaydi”, deb uch asr avval harakatlarimizga baho bergan.

Jismoniy gipodinamiyaning negativ holatlaridan biri tez charchash va ish qobiliyatining pastligi (sustligi) sanaladi. Charchashdan, tolishdan forig' bo'lishning samarali usullaridan biri sog'lomlashtirish trenirovkasi tarzida STT jismoniy madaniyati vositasi sifatida "Relaksatsiya" gimnastikasi sifatida amaliyotda qo'llanmoqda.

V.S. Chugunov boshliq moskvalik olimlar guruhi tomonidan ishlangan gimnastikaning bu turi 2 ta maxsus tanlangan va 3 ta qo'shimcha turish holatidan tarkib topgan. Mualliflar tomonidan 2 holat belgilab berilgan: birinchisi, qotib qolgan, turg'un, aniq belgilangan holatda turish, bir vaqtning o'zida yoqimli, qulay va erkin, ikkinchidan, organizmga o'z-o'zidan ruhiy, fiziologik ta'sir ko'rsatuvchi kompleks.

Holatlar 4 ta asosiy elementlarga ajraladi:

– birinchi holat – turgan holatdagi, undan so'nggi relaksatsiya. Odam organizmiga mustaqil shifo ko'rsatuvchi va holatning "ishga tushishi"ni, uning terapevtik effektini ta'minlaydi;

– ikkinchi holat – diqqatini to'liq bo'lmay, ongli ravishda o'z organizmiga yo'naltirish. O'zini o'zi nazorat qilish vositasi sifatida o'z-o'zini kuzatish qobiliyatini yuzlab marotaba kuchaytirish imkoniyatini rivojlantiradi, holat samardorligini oshiradi;

– uchinchi holat – ongli nazoratdagi nafas. Barcha organlarimiz faoliyatining o'zaro muvofiq (sinxron)ligini ta'minlaydi;

– to'rtinchi holat – bu holatning jismoniy qismi (texnik malakalar va bilimlarining barchasi). Holatni to'g'ri qabul qilish va fiksajda mustahkamlamoq.

Relaksatsiya gimnastikasining sikllari va uzluksizligi 6 ta ketma-ketlikdagi etaplarda amalga oshiriladi:

- 1) har bir holatga kirishdan oldin dam olish;
- 2) holatga kirishdan oldingi fikran tayyorgarlik (sozlash);
- 3) holatga kirish;
- 4) holatning fiksaji;
- 5) holatdan chiqish;
- 6) holatdan chiqishdan keyingi dam olish.

Relaksatsiya gimnastikasida holatning fiksaji va vaqti birinchi haftada 5 sek. dan oshmasligi kerak. Soʻng vaqt asta-sekinlik bilan oshirib borilaveradi. Relaksatsiya gimnastikasi mashgʻulotlarida quyidagi qoidalarga rioya qilinadi:

1. Mashqlar och qoringa yoki ovqatlangandan soʻng 1–2 soat oʻtgandan soʻng bajariladi.

2. Relaksatsiya gimnastikasi ogʻir jismoniy yuklamadan soʻng zarur boʻlgan taʼsirni koʻrsata olmaydi.

3. Har holatga asta-sekinlik bilan kirib, diqqat konsentratsiyasi uning ijrosiga qaratilishi kerak.

4. Relaksatsiya gimnastikasi mashgʻulotlarida doimiylik, majburiyat, asta-sekinlik va qatʼiy oʻzini nazorat qilib borish, shuningdek qatʼiy intizom shartligini unutmaslik lozim.

Relaksatsiya gimnastikasida oʻziga xos ruhiy shifo taʼsiriga ega mashgʻulotlari paytida inson mustaqil, ongli va faol “salomatlik”ka iroda, intilish bilan organizmning (vujudining) himoyalash kuchlarini faollashtiradi. Oʻzini his qilishning umumiy ahvoli yaxshilanadi, ish qobiliyati ortadi.

Quyida asosiy holatlarning ijro texnikasini berdik:

1. “Qulay” holat. Oyoqlarni oldinga uzatib (choʻzib) polga oʻtiriladi. Son ostida oyoqlarni “iks” qilinadi. Qoʻl barmoqlari oldinga zanjir qilib qoʻyiladi. Nafas erkin.

2. “Fidoyi” holatsi. Oyoqlarni juftlab tizzaga choʻkkalab turiladi. Oyoqlar tizzadan bosh barmoqlargacha polga tegib turish kerak. Oyoqlar uchi birlashgan, tovonlar biroz ochiq. Biroz yozilgan tovonlar ustiga asta oʻtiriladi. Bosh, boʻyin va gavda toʻgʻri chiziq boʻylab ushlanadi. Kaftlar sonlar ustiga erkin qoʻyiladi. Tananing asosiy ogʻirligi oyoq kaftiga tushadi. Nafas erkin.

3. “Egilishlar” holatsi. “Fidoyi”lik holatsi qabul qilinadi. Kaftlar musht qilinib, qorinning pastki qismini qisib tiraydi. Chuqur nafas olib chiqarish bilan gavgani oldinga bukadi. Dumbani oyoq kaftidan uzmay peshona bilan polga intilamiz. Soʻng nafas olish bilan dastlabki holatga qaytiladi.

4. “Kobra” holatsi. Yuz bilan polga peshonani tekkazib, qoringa yotiladi. Barcha mushaklar to‘liq bo‘shashtiriladi. Kaftlar polga qo‘yiladi, har biri o‘zining yelkasi ostiga bostiriladi, tirsaklarni yuqoriga ko‘tarib, ular bilan tana qisiladi (tiraladi). Oyoqlar polga yotgan joyda bir-biriga juftlanadi, oyoq uchi cho‘zilgan (gimnastlar oyoq uchidagidek). Ko‘zlar yumuq. So‘ng sekin uni ochib bosh ko‘tariladi, bo‘yinni iloji boricha orqaga qayiriladi. Undan so‘ng sekin ko‘krak qafasi ko‘tariladi, umurtqalar navbat bilan orqaga egiladi. Tanamizning past qismi, kindikdan boshlab oyoq uchlarigacha polga tegib turadi. Yuqoriga va orqaga iloji boricha uzoqroqqa qaraladi. Ma‘lum vaqtgacha holat ushlab turiladi, avval gavda tushiriladi, so‘ng bosh o‘ta sekinlik bilan polga tushiriladi. Ko‘tarilishda nafas olinadi, holatni ushlashda nafas erkin, tushirilayotganda nafas chiqariladi.

5. “Plug” holatsi. Orqaga yotiladi. Qo‘llar tana yonida nafas ushlab oyoqni tizzadan bukmay, sekin ko‘tariladi, qo‘llarni kafti bilan polga tiraladi. Oyoqlar 90o hosil qilganda, tos va orqaning pastki qismi ko‘tariladi, oyoq vertikal holatga keltiriladi. So‘ng sekin nafas chiqarilib, oyoqlar bosh orqasiga tushiriladi, toki oyoqlarning uchlari yerga tegsin. Erkin nafas olinadi. Holatdan nafas chiqarish bilan chiqib ketadi.

6. “Piyoz” holatsi. Yuztuban yotiladi va peshona polga tekiziladi. Asta-sekinlik bilan oyoqlar orqaga egilib, muvofiq qo‘llarda o‘z tomonidagi oyoqlarni iligidan ushlab, boshni va sonni tortib ko‘tariladiki, tana vaznining og‘irligi qorin bo‘shlig‘iga tushsin. Ko‘tarilish, tortishda nafas olinadi. Holatni ushlaganda erkin nafas olinadi va dastlabki holatga qaytishda esa chiqariladi.

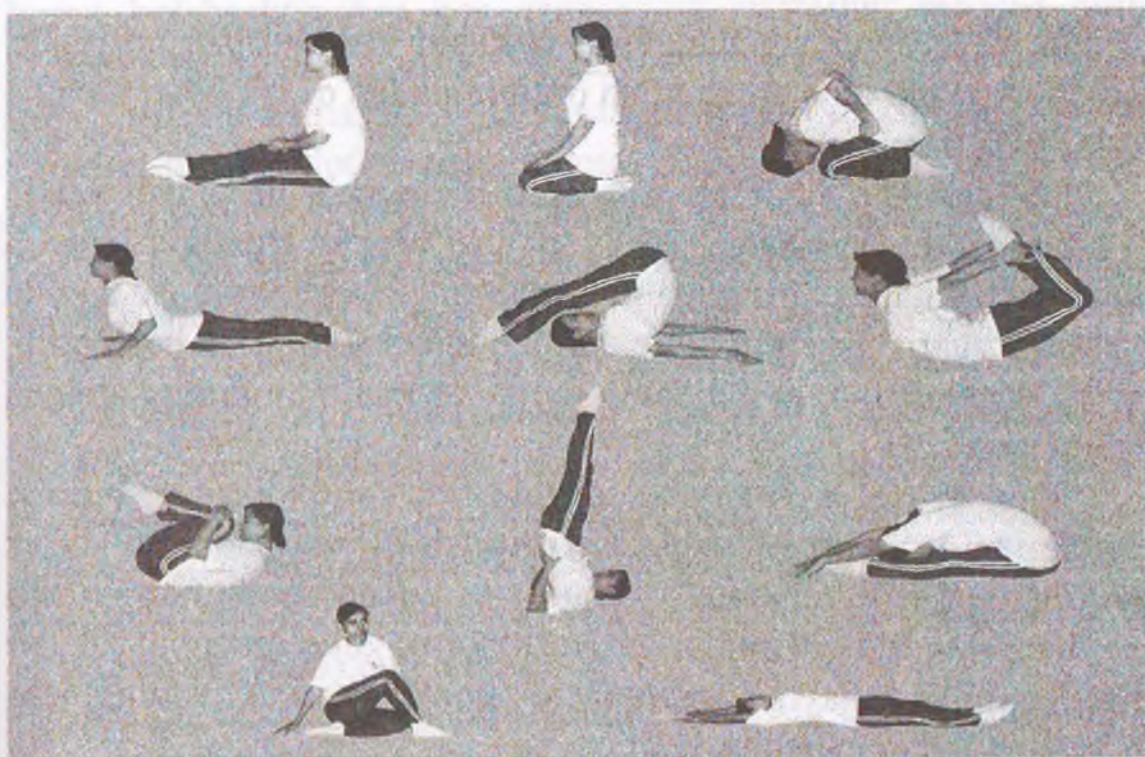
7. “Kacheli” holatsi. Orqamachasiga yotib oyoqlar ko‘tariladi va ikkalasi tizzada bukiladi, burundan cho‘zib nafas olinadi. Nafas chiqarmay ikki qo‘l bilan tizzalarni qoringa bor kuch bilan tortiladi. Boshni ko‘tarib labni tizzaga tekkizishga harakat qilinadi. Holatni nafas olish mumkin bo‘lmay qolgan darajagacha ushlaysiz. So‘ng sekin nafas chiqarib dastlabki “yotish” holatiga qaytasiz.

8. “Qarag‘ay daraxti” holatsi. Orqamachasiga yotib, qo‘llar tanamiz yonida, kaftlar polga qaragan. Nafas olish bilan oyoqlarni to‘g‘ri burchak hosil bo‘lish darajagacha ko‘taramiz. So‘ng chig‘anoqlarga tayanib, bosni yuqoriga itarib, poldan ajratamiz (yelkada turish). Holatni ushlash oyoqlar rosa to‘g‘ri bo‘lgandan so‘ng boshlanadi, nafas olish erkin, odatdagidek. Holatdan chiqishda oyoqlar juda ehtiyotlik bilan boshni orqasiga o‘tkaziladi, bu bilan chig‘anoqqa tushgan gavdaning barcha og‘irligi olib tashlanadi. Qo‘llar tushiriladi. Asta-sekin tana tushiriladi, so‘ng oyoqlar, tovonlar polga tegmaguncha bosh ko‘tarilmaydi.

9. “Orqani cho‘zish” holatsi. Oyoqlar oldinga cho‘zib o‘tiriladi. Qo‘llarning kafti oldinga – tashqariga burib yuqoriga ko‘tariladi va bosh barmoqlar bir-biri bilan bog‘lanadi. Bosh elkalar orasiga qisiladi. Nafas olinadi va nafas chiqarish bilan oldinga engashiladi, bosh bilan yelkaning holati iloji boricha o‘zgarmaydigan holatda bo‘lishi kerak. Peshona bilan tizzaga intilamiz, qo‘llar bilan oyoqning bosh barmog‘ini ushlashga harakat qilamiz. Holatni ushlash paytida nafas erkin, odatdagidek. So‘ng birdaniga nafas olish bilan dastlabki holatga qaytamiz.

10. “Parma” holatsi. Oyoqlar uzatilib o‘tiriladi, so‘ng o‘ng oyoq bukiladi va u bilan chap oyoq soni ustidan qadamlab o‘tiladi. Chap qo‘l bukilgan o‘ng tizza ustiga qo‘yiladi. O‘ng qo‘l orqaga o‘tkazilib, gavdani asta-sekinlik bilan “burash-eshish” amalga oshiriladi, qo‘llarni bir-biriga ulashga uriniladi. Bosh o‘ngga burilgan. Holatdan chiqish sekinlik bilan avvaliga boshni burib, so‘ng qo‘llar, tana va oxirida oyoqlar holati o‘z joyiga qaytariladi. Shu mashqning o‘zi, boshqa tomonga. Nafas erkin.

11. “Qamish” holatsi. Orqaga uzala tushib yotiladi, qo‘llar bosh ustiga to‘g‘rilab cho‘ziladi. Tos ko‘tariladi, tosni ko‘tarish tovonlarga, orqa kuraklaringizga tiralish bilan umurtqa maksimal kuch bilan cho‘ziladi (qamishni tomiri bilan uzishga uringandek).



45-rasm. Meditatsiya

Meditatsiya – yoshlar turmush tarzi jismoniy madaniyati tarkibida borgan sari ko‘proq o‘rin olayotgan yoglar jismoniy tarbiya tizimining yetakchi mashg‘ulot shakli hisoblanadi. Mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimida undan organizmni sog‘lomlashtirish vositasi sifatida yetarli darajada foydalanish hali ommaviylashmagan. Meditatsiya asosan Sharq maktabiga xos jismoniy mashqlar majmui bo‘lib, inson jismoniy tarbiya tizimlari ichida har bir individ o‘zi mustaqil yoki shu tizim ishqibozlari alohida guruhlarga ajralib shug‘ullanadilar.

Passiv meditatsiya – bu eng sodda, oddiy jarayon. Soddalik, oddiylikka bizni qaytishga o‘rgatadi. Amalda uni bajarish uchun jarayonni mantiqan tushunishimiz kerak bo‘ladi.

Meditatsiya uchun bosh miya yarim sharlari– mantiqan fikrlaydigan qismi tinchlanishi lozim bo‘ladi. Meditatsiyada sodir bo‘ladigan jarayonning mazmuni, mag‘zini tushuntirib berish so‘ralganda yog muxbirga “siz bananning shirinligini tushuntirib bera olasizmi”, deb savolga savol bilan javob qaytargan. Shuning

uchun bu jarayonning tabiatini mantiqan tushuntirish, uni tahlil qilish faqat uni amalda bajarish orqaligina his qilish bilan amalga oshirilishi mumkin xolos.

O'ylaymizki, sizda bu jarayonni o'zingizda his qilish uchun mashq qilish, harakatga ishtiyoq uyg'onadi. Bunday jarayon tabiatini tushungan, his qilgan insonlarning hayoti, turmush tarzida keskin o'zgarishlar sodir bo'lganligi, o'zidan qoniqishni hosil qilib, avval jismoniy, so'ng ma'naviy foyda ko'rish mumkinligi amalda isbotlangan.

Shunday qilib biz, eng avvalo, o'z oldimizga jismimiz, qalbimizni to'la osoyishtalikka erishtirishdek maqsadni qo'yamiz va unga erishib, tanamiz a'zolarini to'liq bo'shashtirish hamda xotirjamlikni his qilishimiz, bu xotirjamlik vujudimizning har bir burchagini – hujayrasi to'qimasini qoplab, tarkibimizning ich-ichiga singishiga erishish lozim.

Buning uchun biz foydalaniladigan uslub, eng avvalo, muskullarni to'la bo'shashtira olish vazifasini hal qilishga asoslangan bo'ladi. So'ng bunday holat vujudimizning barcha qismlariga borib tarqaladi.

To'liqroq tushuntirsak, boshlanishida biz eng oddiy mashqlar yordamida o'z tanamizni bo'shashtirish (lanjlashtirish)ni o'rganamiz. Avvaliga bu mashqlarni erinmay, qat'iy tartibga rioya qilib, belgilangan ketma-ketligini buzmay o'zlashtirishimiz, holatiga qarab bajarishni avtomatlashuvigacha, belgilangan vaqt ichida bajarishni mashq qilishimizga to'g'ri keladi. Bu bilan biz bo'shashtirish texnikasini takomillashtirishning doimiyligiga erishamiz.

Meditatsiyada umumiy ruhiy holatning osayishtaligi muhim. Yoshligimizdan bizga jismoniy jihatdan biror narsaga erishish uchun zo'r berish, urinish zarurligi ongimizga singdirilgan. Bor kuchimizni unga safarbar qilishga o'rgatishgan. Aslida o'zimizning niyatimiz ham shunga erishish. Meditatsiyada esa uning teskarisi, mashg'ulotlarning boshidanoq kuch sarflash, erishish uchun urinishdan butunlay voz kechishga to'g'ri keladi. O'zimizni maj-

buran bo'shashtirishga har qanaqasiga erishishni maqsad qilib qo'yishimiz va uni mashq qilishimiz muvaffaqiyatsizlikka mahkumlikning o'zginasidir. Bu yerda ruhiy quvvat shuning uchun zarurki, mashg'ulotlar uchun aniq vaqtni belgilab, uni ajratib, o'zimizga "bu vaqt faqat meditatsiya uchun, qolgan ishlar ikkinchi darajali" deb aytib, bu shiorni qonun darajasigacha ko'tarishimiz zarur. Bunday qaror, qonun bizdan birmuncha kuch, ruhiy quvvatni talab qiladi. Mashg'ulotlar boshlanganda har qanday majburiyatlar, turli xil xohishlarni chekkaga surib tashlab, barcha narsa unutilishi shart. Meditatsiya – eng erkin, barcha narsalardan ozod passiv bo'shashish jarayoni, hech qanday buyruqlar, ko'rsatmalarsiz, oddiygina "mayli, mening ko'zlarim asta-sekin yumilaversin, fikrim a'zolarimga iloji boricha singiyversin" degan xayollar o'tishi va unga amal qilish lozimligini taqozo etadi.

Mashq qiladigan muhit, joy, diqqatni chalg'itmaydigan – holi, agar xilvatroq bo'lsa, undan ham yaxshi natija beradi. Shu vaqtda sizni hech kim bezovta qilmasligini so'raysiz.

Meditatsiyaning alohida darslari saboqlarini berishni maqsad qilmaganligimiz uchun undan sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati tarkibida foydalanish mumkinligi haqidagi eng oddiy bilimlarga ega bo'ldingiz deb hisoblaymiz.

ERTALABKI GIGIYENIK GIMNASTIKA. Sog'lomlash-tirish trenirovkalar tarzidagi «ertalabki gigiyenik gimnastika» (EGG) mashg'ulotlarini ularning mazmuni, tuzilishi va undagi jismoniy yuklamalarga oid nazariy va amaliy bilimlar nimalardan iboratligi bilan boshlaymiz.

Qator yillar davomidagi kuzatishlarimiz va mavjud adabiyot materiallarining tahliliga asoslanib, EGG mashg'ulotlari tizimsiz, pala-partish turli xildagi harakatlarni bajarishdan iborat emasligini tushundik.

Gigiyenik gimnastika odatda to'p, to'ldirma to'p, sakragich, tayoq, gantellar, qum to'ldirilgan turli vazndagi qopchalar va boshqalar bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'z ichiga oladi. Agar bu mashqlar musiqa ostida bajarilsa, mashqni

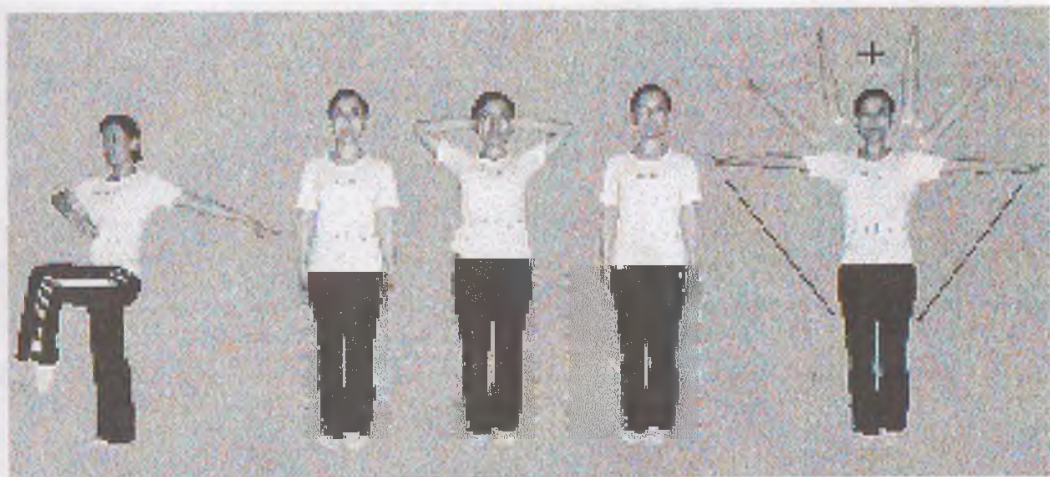
bajarish sur'atini (tempini) o'zlashtirish osonlashadi. Mashqlarni bajarish sur'ati va mashqlarni mustaqil tanlashda maslahat olish foydadan holi emas.

Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari kompleksi 8–10 mashqdan iborat bo'lib, jismoniy yuklamalar tananing turli qismlariga, eng avval qo'l muskullariga, so'ng bo'yin, tana va oyoqlarga beriladi. Yuklama asta-sekin oshirib boriladi. Talabalar bu mashqlarni bajarish uchun jami 20–25 daqiqa vaqt sarflashlari kerak. Dam olish va ta'til kunlari uning davomiyligi yarim soat-gacha cho'zilishi mumkin.

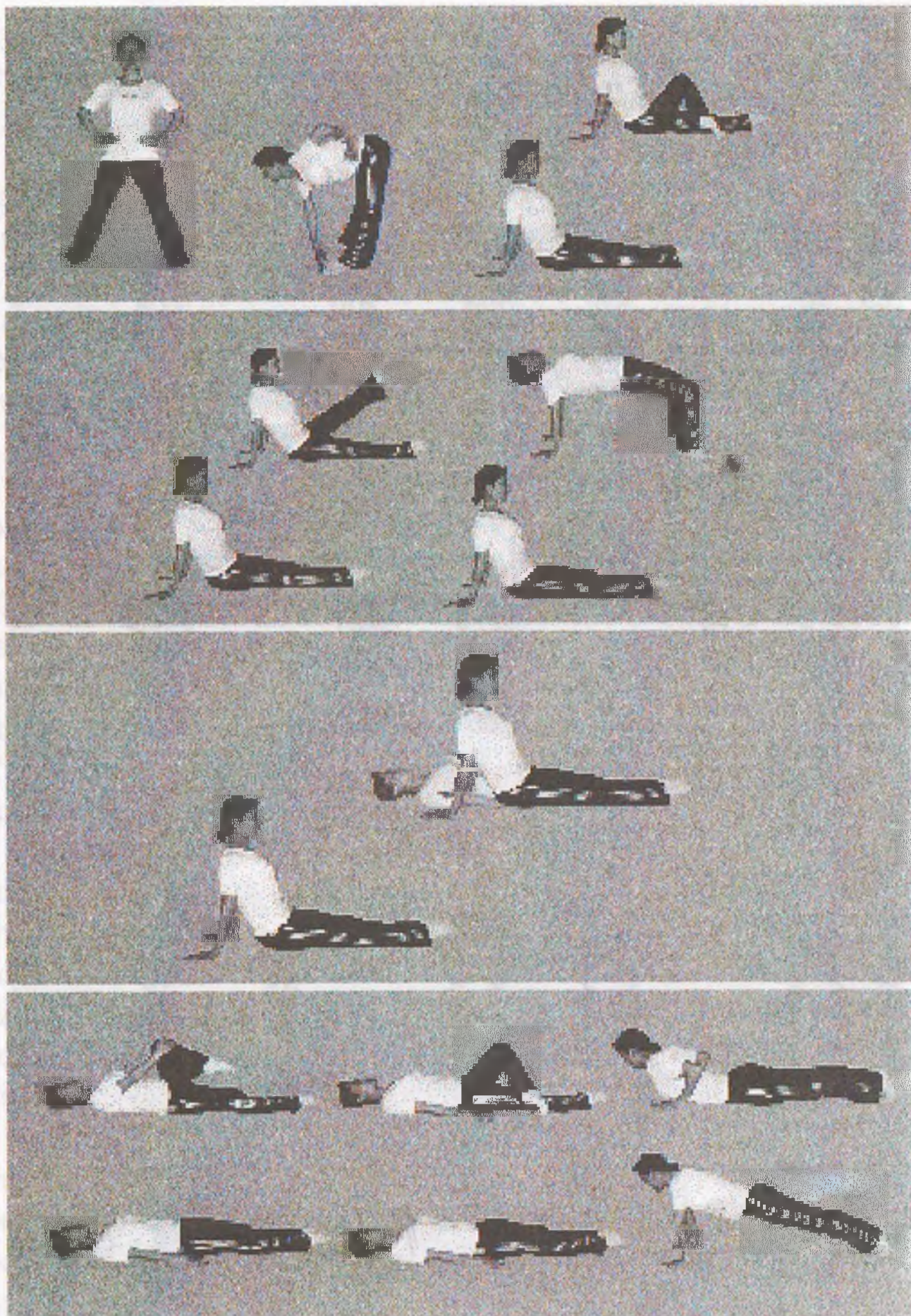
Ertalab maksimal zo'riqish talab qiladigan mashqlarni bajarish tavsiya qilinmaydi. Chunki organizmning holati ortiqcha quvvatni sarflashga tayyor bo'lmagan holatda bo'ladi. Tanlab tuzilgan jismoniy mashqlar kompleksi 2–3 hafta davomida o'zgartirilmay takrorlanishi muhim. Ikki, uch oydan so'ng bu komplekslarni yana qaytarish mumkin. Bunday qayta takrorlashlar bilan bajarilayotgan mashqlarda hosil bo'lgan malaka yanada mustahkamlanishiga imkon yaratiladi. EGG kompleksini o'quvchi, talaba-yoshlarning o'zlari tuzsa, uni o'ta qiziqish bilan bajarishlari amaliyotda kuzatilgan.

Harakatlarning bajarish tempi asta-sekinlik bilan oshirib boriladi. Davomiyligi 1–1,5 daqiqa bo'ladi. Yurishni yengil yugurishga o'tish bilan to'ldirish mumkin. Yurish, yugurish maromli bo'lsa, asta-sekinlik bilan vujudimizni qizitadi, yurak tomiri va nafas tizimimiz vazifasini yaxshilaydi. Biz quyida yigitlar va qizlar uchun bir necha EGG mashqlar kompleksini e'tiboringizga havola qildik. Mashqlarni izohlashning hojati yo'q deb hisoblaymiz.

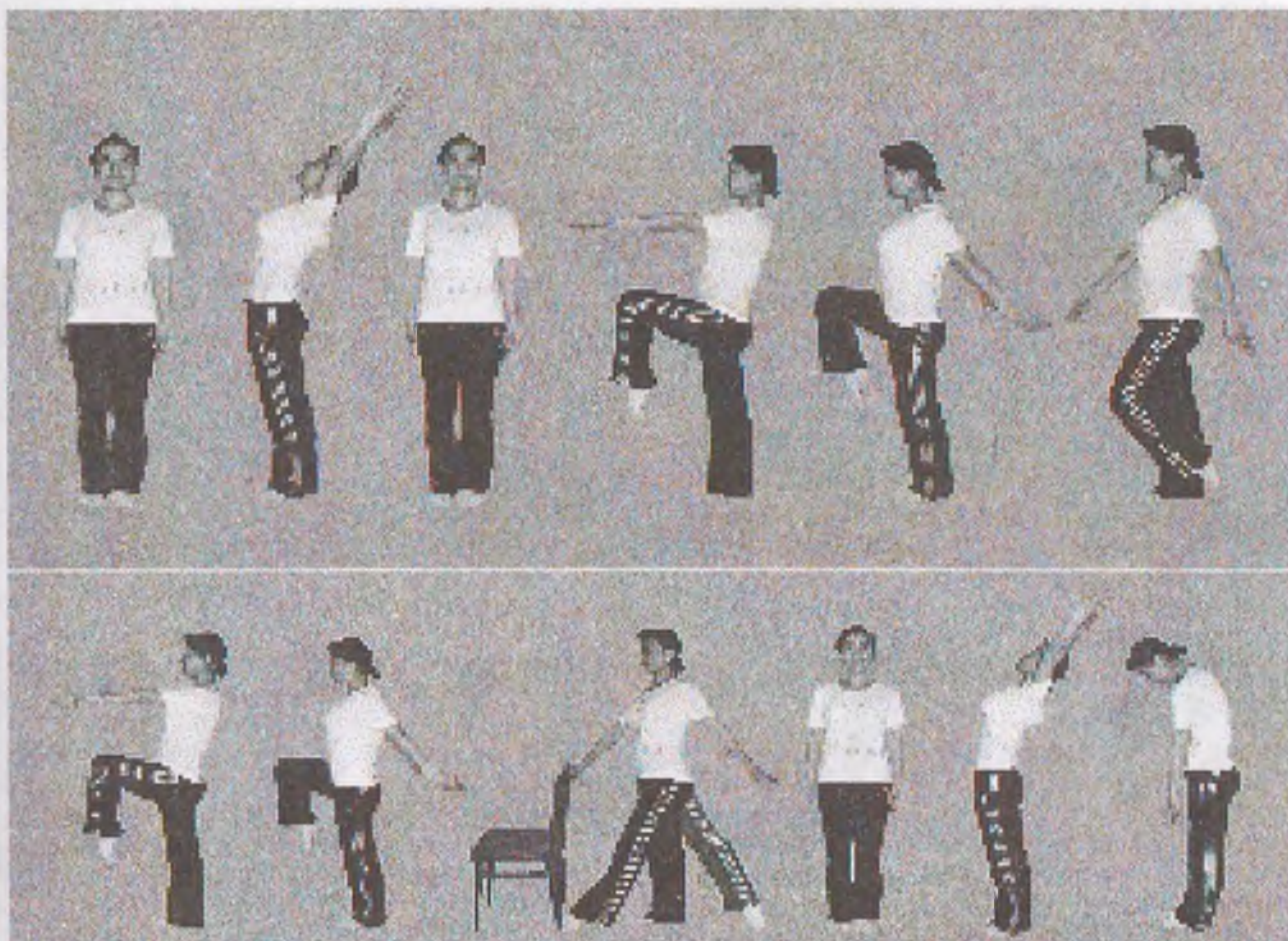
Ayollar uchun tavsiya qilingan gigiyenik gimnastika mashqlarining aksariyati qorin press, teri osti yog'i, jismining umumiy jismoniy tayyorgarligiga ta'sir etadigan, qad-qomatining ko'rinishi, mushaklari egiluvchanligi, bo'g'inlar harakatchanligini saqlashga yo'naltirilishi lozim (46–47-rasmlar).



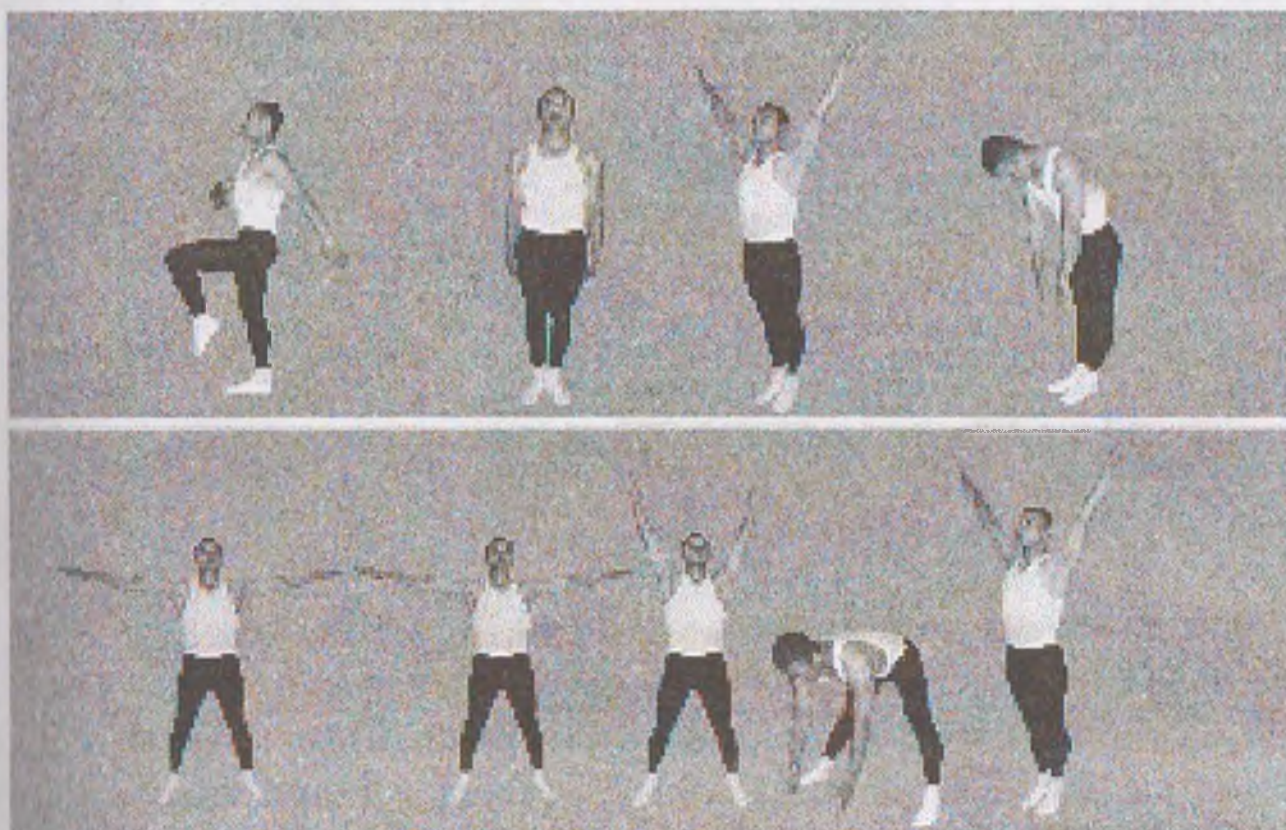
46–47-rasmlar. Ayollar uchun EGG mashqlari.



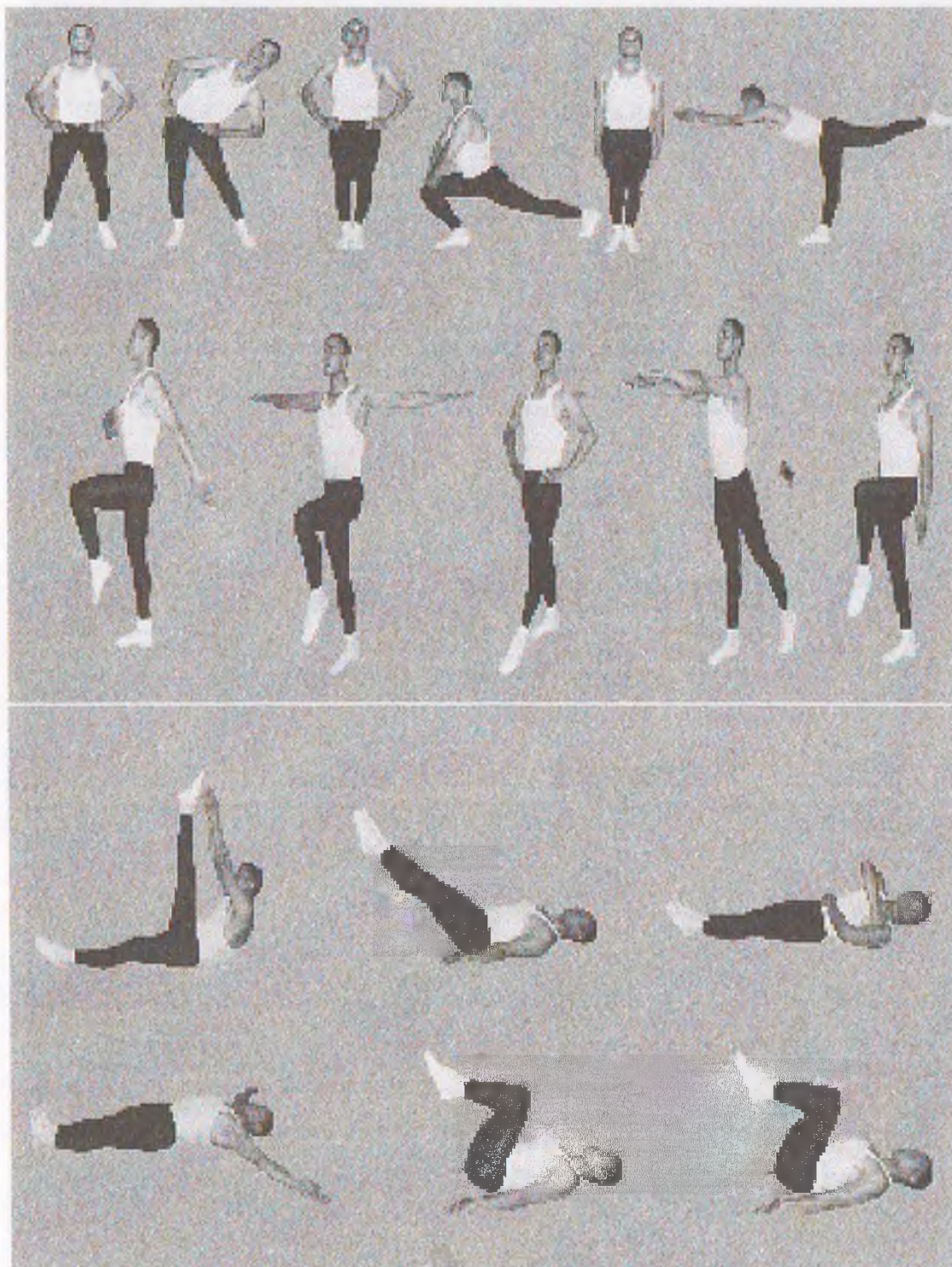
48-rasm.



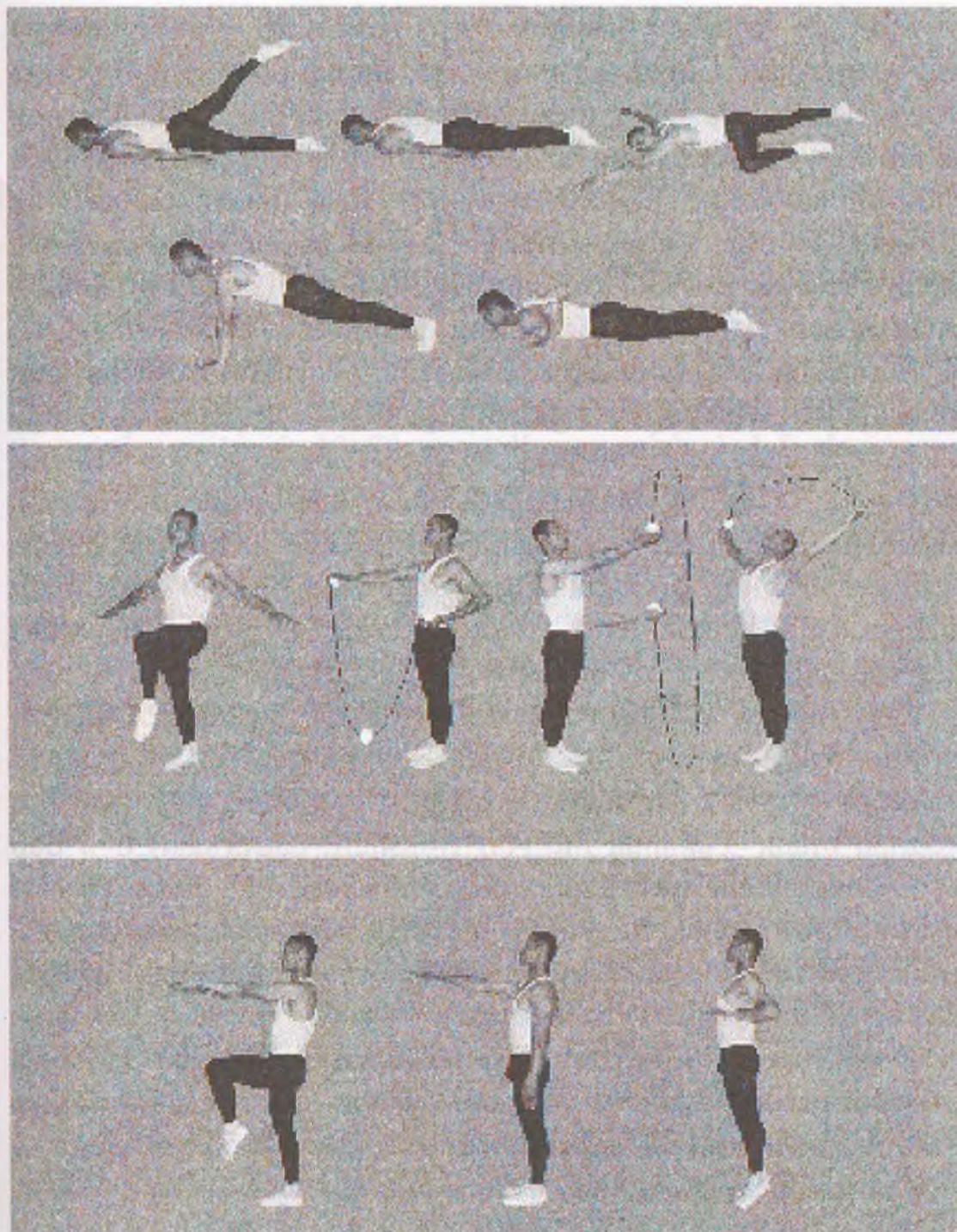
Йигитлар учун ЭГГ mashqlari



49-rasm.



50-rasm.



51-rasm.

Turnikda tortilish mashqi kaftni o‘z yuziga qaratib, “ichki” va kaftni tashqariga qaratib “tashqi” ushlash bilan past va baland turnikda bajariladi.

Tortilish – turnikni qo‘llarda turli kenglikda ushlab yuqoriga tortilib bajariladi. Gavda vertikal holatdagi harakat bilan yuqoriga tortilishi kerak. Mashqlar sokin, eng past tempda, mushaklarning cho‘zilishi va qisqarishini his qilish bilan bajariladi. Tortilishda nafas olinadi, dastlabki holatga qaytishda nafas chiqariladi. Nafasga e’tiborsizlik organizmda funksional holatning pasayishiga sabab bo‘ladigan sut kislotasining tez hosil bo‘lishiga olib keladi. Bunga sabab nafas chuqurligining kamayishi bo‘lib, hansirab qolish kuzatiladi. Shunga ko‘ra chiqarib yuborilishi zarur bo‘lgan o‘pkadagi karbonat angidrid gazini organizmda to‘planib qolishiga yo‘l qo‘yish mumkin emasligi shug‘ullanuvchi ongiga yetkazilishi lozim. Tortilish mashqi 6–8 martadan oshmasligi kerak. Muskullarni maksimal cho‘zilishi asab tolalari uchidagi maxsus his qiluvchilarning qo‘zg‘alishiga sabab bo‘lib, asab tonusining ortishiga olib keladi. Tortilishda umurtqa to‘g‘rilanadi, nafas chuqurlashadi, yurakning qisqarishi biroz pasayadi.

Tananing bel va qorin muskullari uchun mashqlar. Oldinga, yon tomonlarga engashishlar: o‘nga, chapga burilishlar, aylanma harakatlar (o‘rtacha sur‘atda). Nafas olish maromli, chuqur, to‘liq chiqarish bilan. Yuklama me‘yori (mashqni takrorlash) 6–8 dan 10–12 martagacha. Mashqlar orqa muskullarni, qorin (press) muskullarini mustahkamlaydi va umurtqa pog‘onasi harakatchanligini yaxshilaydi. Nafas chuqurlashadi va vujudimizning qon aylanish tizimi faoliyati yaxshilanadi.

Qo‘l va oyoq muskullari uchun mashqlar. Qo‘llarni ko‘tarish va pastga tushirish, tirsakdan, yelkadan bukish, aylantirishlar, kaftni barmoqlar bilan kaft qismidan aylantirish, qayirish va boshqalar.

Oyoqlarning muskullari uchun mashqlar: o‘tirib turishlar, prujinasimon o‘tirish uchun katta (o‘ta katta) qadamlar qilgan holatda oyoqlarni bukish, oyoqning o‘zini aylantirishlar (tana holati turlicha). Qo‘l va oyoqlar uchun mashqlar jonliroq harakatlar tarzida, o‘rtacha tempda 6–8 dan 12–14 martagacha takrorlanadi. Nafasni ushlamay maromli bajariladi. Mashqlar tananing muskullar joylashgan joylarini muvofiq holda mustahkamlaydi, qo‘llar va

oyoqlarning bo'g'inlari harakatchanligini yaxshilaydi. Nafasni va qon aylanishini normallashtiradi.

Qo'l va oyoqlarni siltab "mayatnik"simon harakatlar. Mashqlar maksimal amplituda bilan bajariladi. Harakat sur'ati o'rtacha, nafas bir maromda, mashqni takrorlashlar soni 8–10 marta. Mashqlar asosiy bo'g'inlar harakatchanligini oshiradi, muskullarni mustahkamlaydi. Nafas va qon aylanish vazifasining imkoniyatlarini kuchaytiradi.

Turgan joyda yugurish, sakrashlar o'rtacha yoki tez sur'atda bajariladi. Nafas maromli, chuqur, zo'riqishsiz. Sakrashlarning taxminiy me'yori 40–70 martali, yugurish 1–1,5 daqiqagacha davom ettirilishi mumkin. Yugurish va sakrashlar qo'l va oyoqlar muskullarining ko'pchiligiga «yaxshi chigal yozish» (razminka) bo'lib xizmat qiladi, qon aylanish va nafas organlari ishini yaxshilash imkonini beradi.

Ertalabki gigiyenik gimnastika harakat tempini asta-sekinlik bilan pasaytirish orqali tugallanadi. Tana muskullari maksimal bo'shashtiriladi. Nafas maromli, chuqur. Yurish uzoqligi 0,5–1 daqiqa. Organizmdagi qo'zg'aluvchanlikni pasaytirish uchun vaqt yetarli.

Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarini to'g'ri bajarishning ahamiyati muhim. Jismoniy mashqlarni bajarish davomida organizmning kislorodga muhtojligi kuchayadi, muskullar faoliyati uchun esa bu zarur. Muskullar qisqarganda ularda zarur bo'lmagan keraksiz narsalar hosil bo'ladi va ularni chiqarib yuborish kerak bo'ladi. Ularning bir qismi is gazi (SO_2) muskul ishlaganda, umuman vujudimiz faoliyatidan yuzaga keladi. Vujudimiz muskullari qanchalik yuqori jadallikda ishlasa, shuncha ko'p O_2 ga talab ortadi va ularni is gazidan tozalish shunchalik darajada jadal bo'lishi zarur.

Jismoniy mashqlarni bajarishda nafas tempi harakat tempi bilan muvofiqlashtirilishining ahamiyatini aytib o'tdik. Masalan, o'tirishda nafas chiqariladi, dastlabki holatga qaytganda esa nafas olinadi, gavgani oldinga egilganda nafas chiqariladi, dastlabki holatga qaytganda nafas olinadi va h.k. Agarda qayd qilingan holatda nafas bilan harakatni bajarish tempi muvofiqlashmasa, nisbatan qiyinroq

harakatlarni bajarishda beixtiyor nafasni ushlash yoki uni olish va chiqarishda qiyinchilik yuzaga keladi. Eng asosiysi, tanlangan ritmdan chiqmay o'sha maromda nafas ritmini ushlashdir. Buning uchun nafas tempi harakat tempiga mos tushsin. Nafas olish burun bilan, chiqarish esa og'iz bilan bo'lishi zarur.

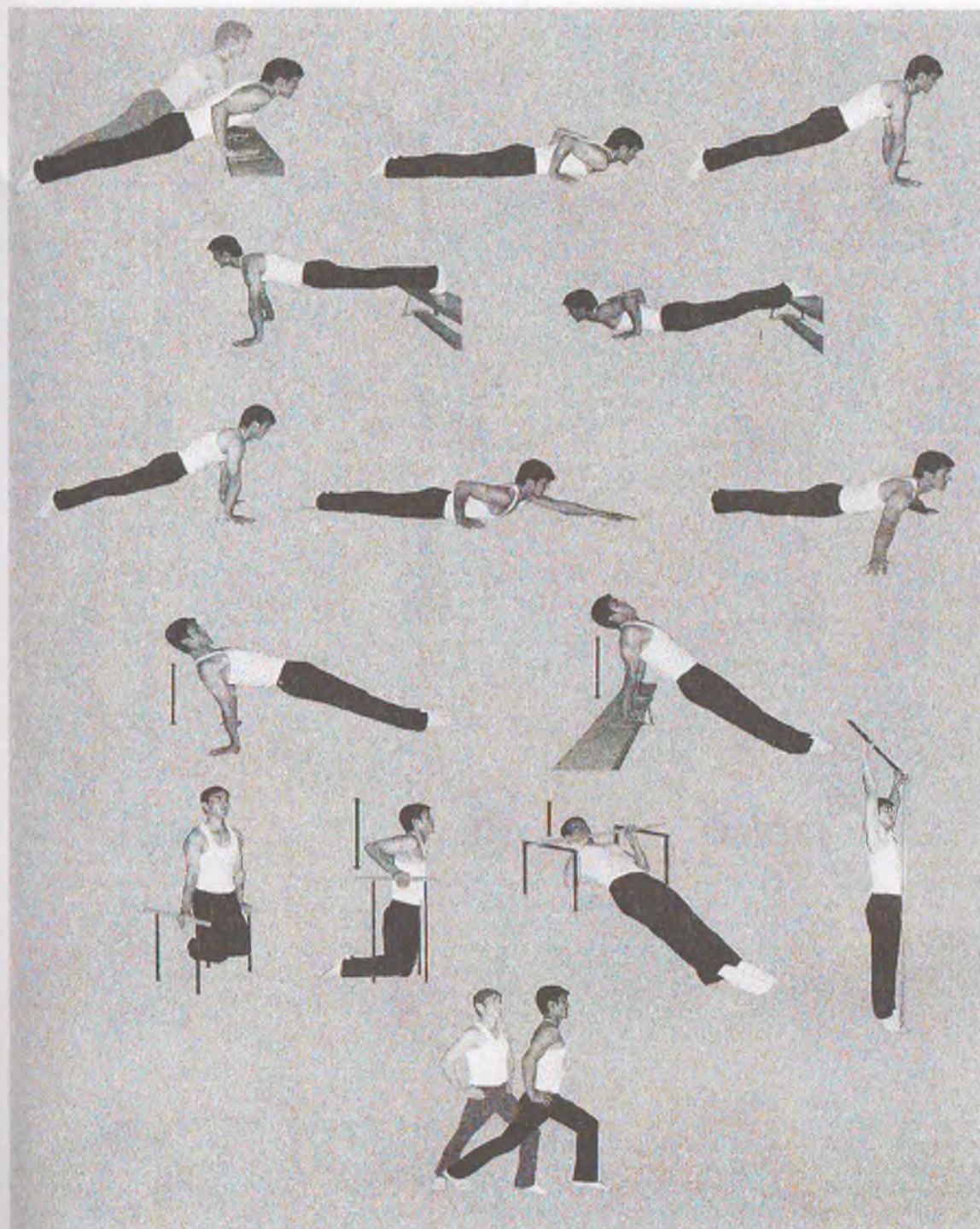
Mashqni me'yorlash. Jismoniy yuklama o'quvchi va talabachilarning yoshi imkoniyatlari hamda jismoniy tayyorgarligiga muvofiq bo'lsagina foydali bo'ladi. Mashq me'yori belgilashda qo'llaniladigan usullardan biri YuQCH (pulsi)ni o'lchash orqalidir. Puls 10 sek. sanaladi va 6 raqamiga ko'paytiriladi. Masalan, puls 10 sek. 15 marta ursa (yurak qisqarsa), $15 \times 6 = 90$ taga teng bo'ladi.

Jismoniy mashqni bajarishdan so'ng pulsning urishi 2 martaga ko'paysa, u to'g'ri me'yorga bo'ladi. Yuklamaning me'yori aniqlash uchun YuQCH mashqlarni bajarish mashg'ulotini boshlashdan avval, mashq paytida va mashqlarni bajarish to'xtatilgandan so'ng, ya'ni mashg'ulot tugagandan so'ng sanaladi. YuQCH ning maksimal soni mashg'ulot paytida daqiqasiga 150–160 zarbadan oshmasligi, maktabgacha yoshdagilarniki esa o'quvchilarnikidan 5–10 marta ortiq qisqarsa, yuklama to'g'ri tanlangan hisoblanadi. O'rtacha 140 marta (± 10) atrofida bo'lishi maqsadga muvofiq sanaladi. Ertalabki gimnastika mashg'uloti tugagandan so'ng 10 daqiqa o'tib pulsning soni 100–120 martagacha pasayishi lozim. Bu esa salomatlik alomatidir¹².

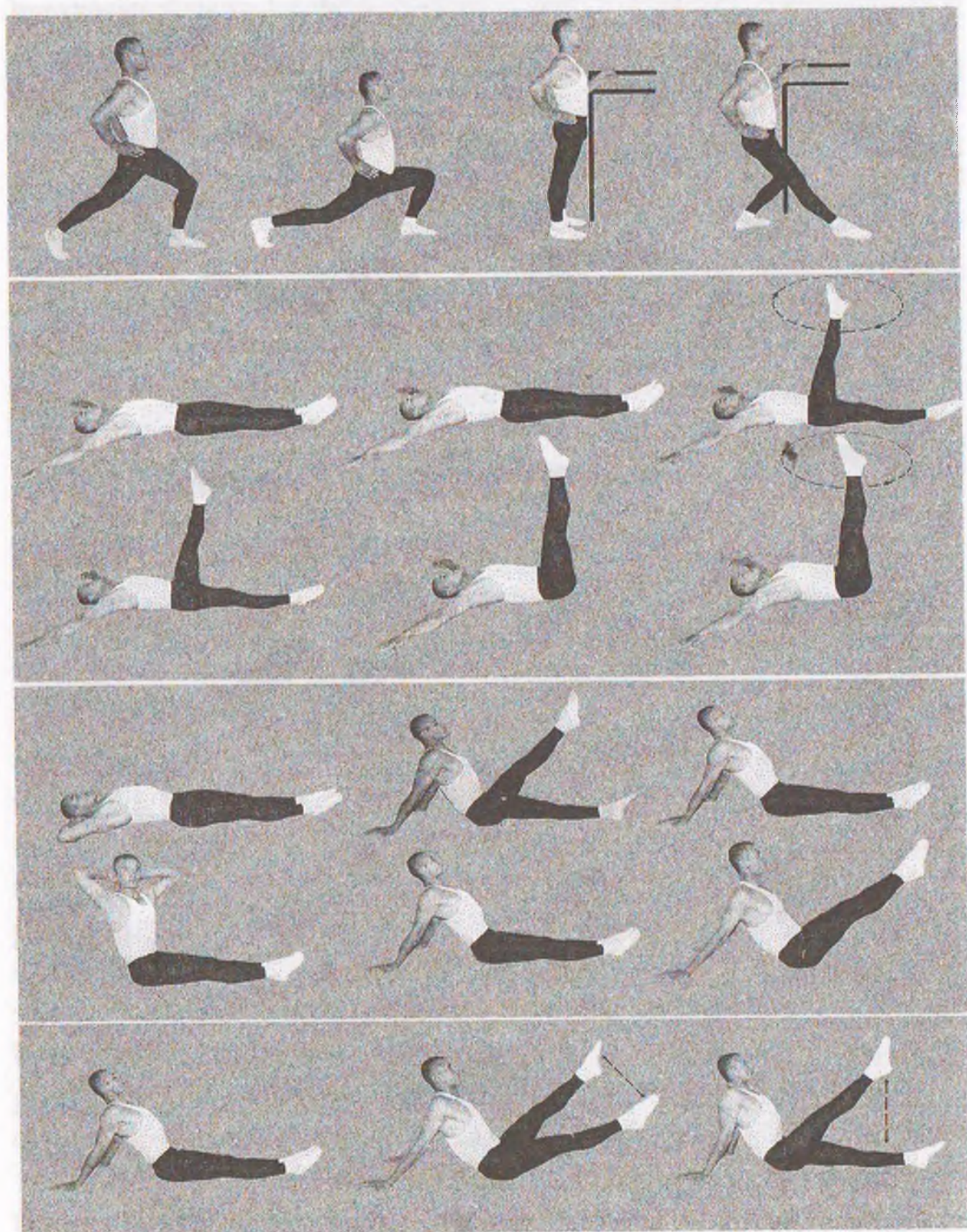
Jismoniy tayyorgarligi darajasi va boshqa o'ziga xos xususiyatlariga qarab YuQCH taxminan 8–15 daqiqa ichida mashg'ulot boshlanishidan oldingi soniga qaytsagina ertalabki gigiyenik gimnastikadan sog'lomlashtirish effektiga erishildi, deb xulosa qilish ilmiy va amaliy jihatdan o'z isbotini topgan.

Quyida jisimli va jisimsiz, tana vazni og'irligidan foydalanib, tayanish, osilish bilan bajariladigan ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari kompleksida foydalaniladigan mashqlar turkumini e'tiboringizga havola qildik. Ularning har birini alohida yoki kompleks tarzida ajratib foydalanish mumkin.

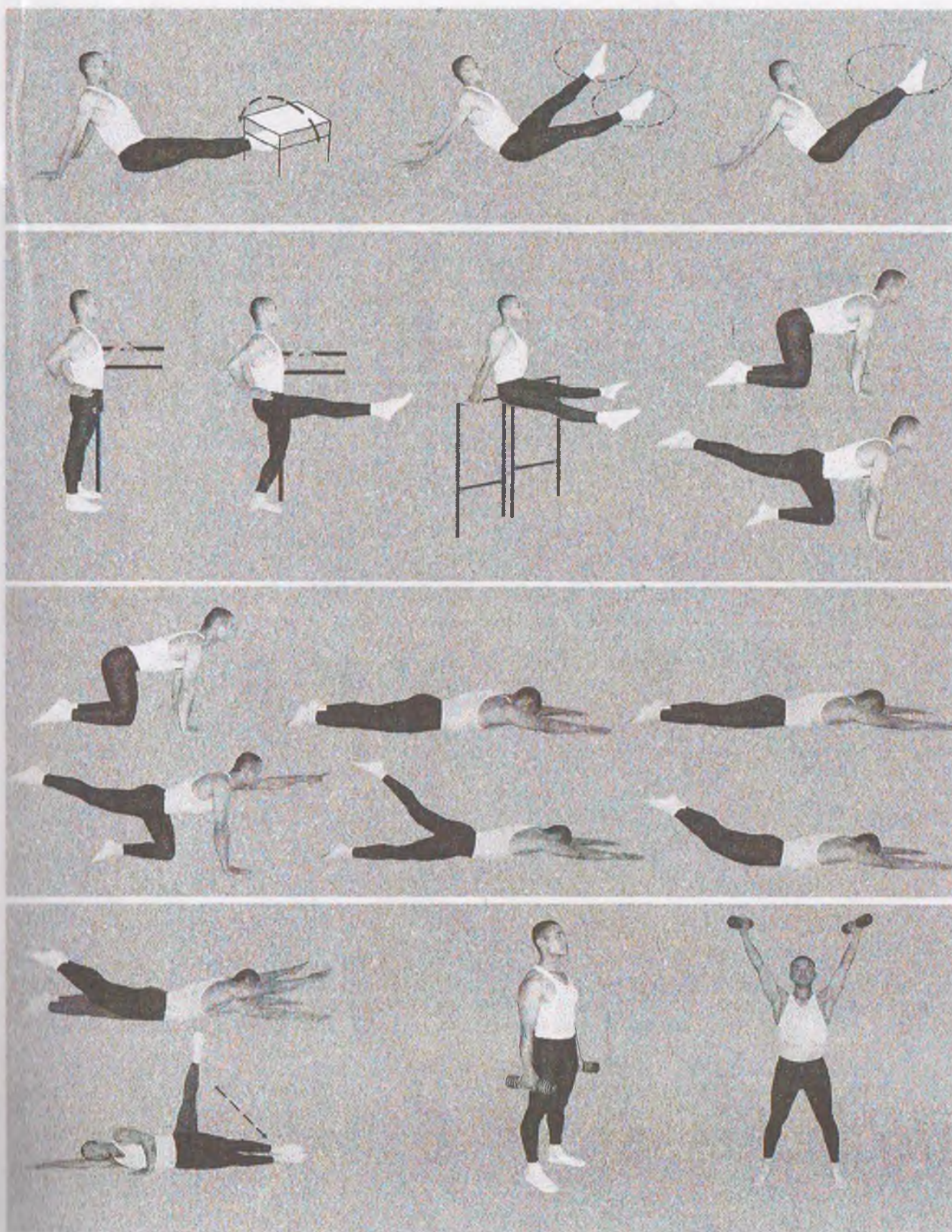
¹² Tursunov M.T., Lukyanov V.S. "Sog'lom turmush tarzi", Toshkent, "Fan", 1990-y., 29-s.



52-rasm.



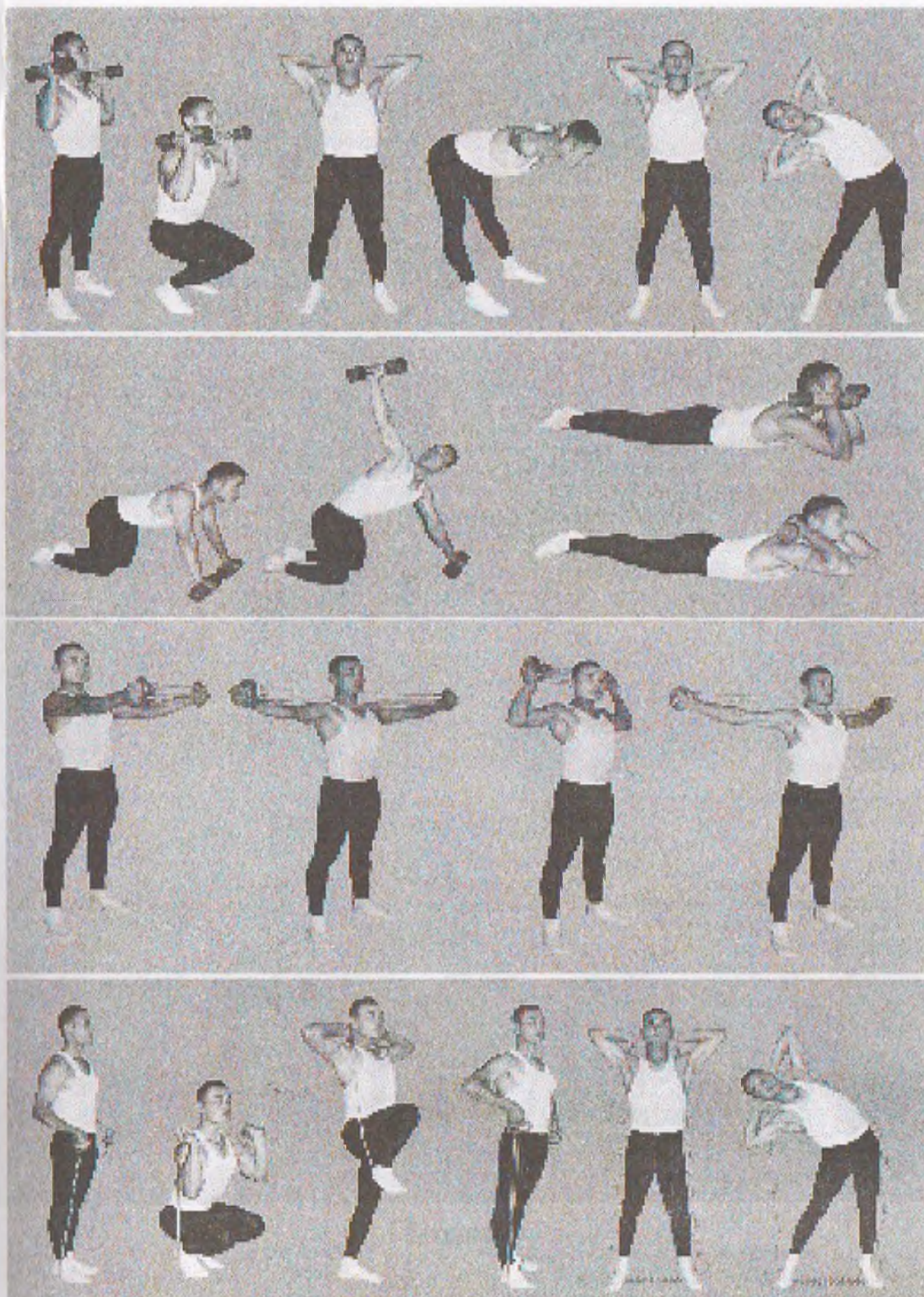
53-rasm.



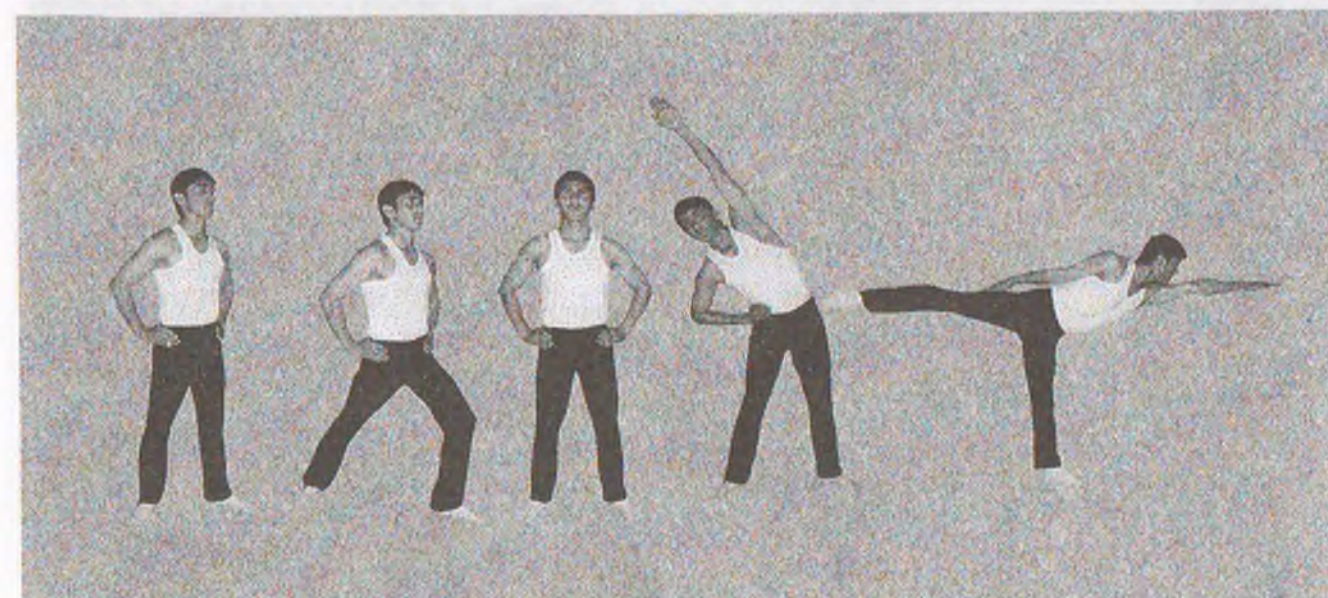
54-rasm.



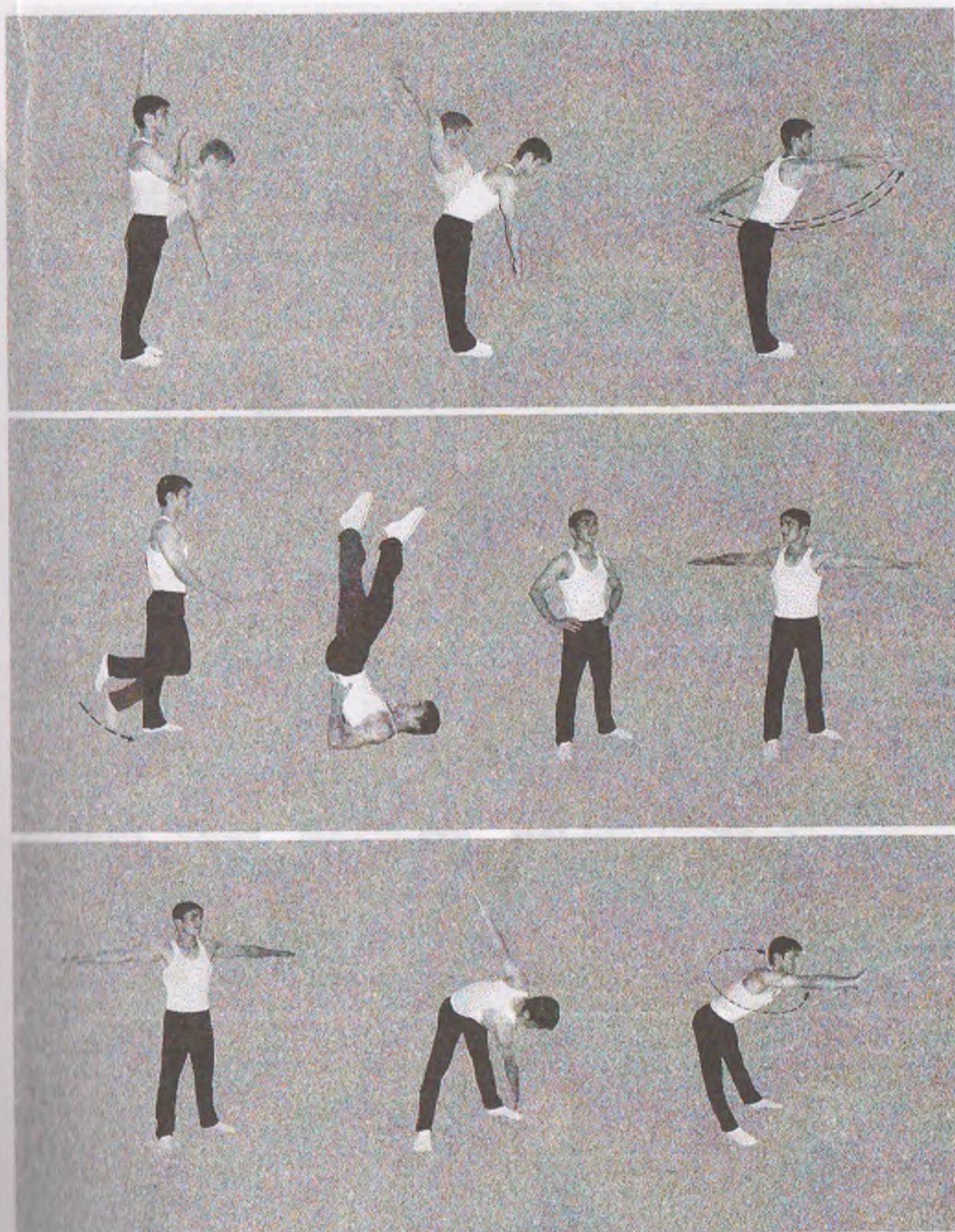
55-rasm.



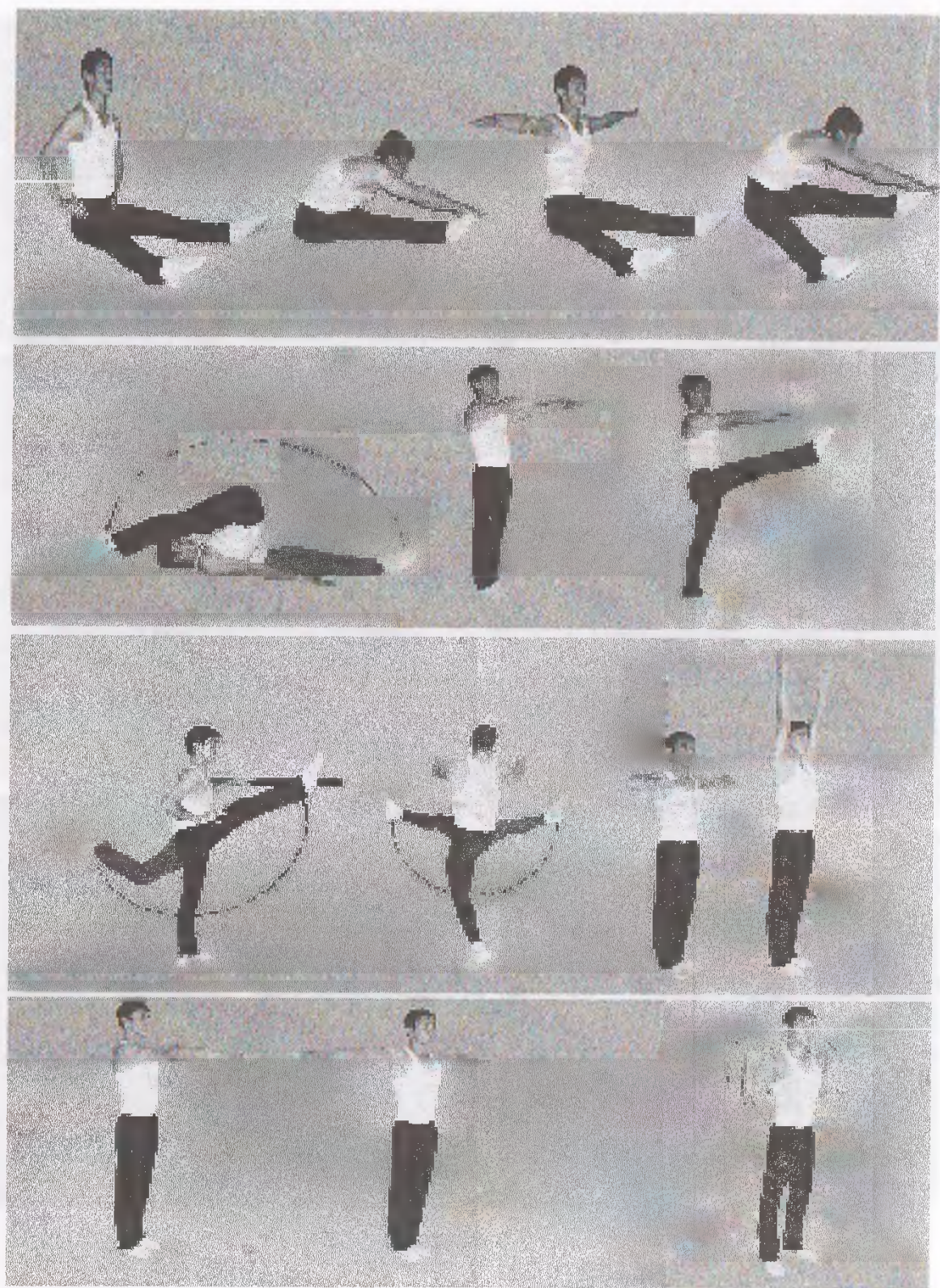
56-rasm.



57-rasm.



58-rasm.



59-rasm.

1. Karimov I.A. “Barkamol avlod orzusi”. – T.: “Sharq”, 1999.
2. Karimov I.A. “Sogʻlom avlod dasturi toʻgʻrisida”. – T.: 2000.
3. Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida: yangi tahriri // Xalq soʻzi. 2000, 21-iyun.
4. “Barkamol avlod yili” davlat dasturi. –T.: Oʻzbekiston, 2010.
5. Gimnastika. Jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik. – T. “Oʻqituvchi”, 1982- y.
6. Гимнастика и стилистика преподавания. Учебник для институтов физической культуры (Под общей редакцией проф. Смоленского В.М.) М., ФИС. 1987 г.
7. Yefimenko A.I. Umumrivojlatiruvchi mashqlar va ularga oid atamalar. – T.: OʻzDJTI bosmaxonasi, 1992- y.
8. Yefimenko A.I., Yoʻldoshev K.K., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaradorligini oshirish usullari (uslubiy qoʻllanma). – T.: OʻzDJTI bosmaxonasi. 1995- y.
9. Yoʻldoshev K.K. Gimnastika darslarida hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish. Oʻquv qoʻllanma. – T.: OʻzDJTI nashriyot boʻlimi. 1995- y.
10. Yoʻldoshev K.K. Boshlangʻich sinf oʻquvchilarini akrobatika mashqlariga oʻrgatish. – T.: OʻzDJTI nashriyot boʻlimi. 1997- y.
11. Yoʻldoshev K.K. Umumtaʼlim maktablarida gimnastika mashqlarini oʻrgatish uslubiyati. – T.: OʻzDJTI nashriyot boʻlimi. 1998-y.
12. Karimov M.K. Akrobatika. T., “Elsona” MCHJ, 2002- y.
13. Karimov M.K. Saf mashqlari va ularni oʻrgatish uslubi. – T.: «Elsona» MCHJ, 2003- y. .
14. Karimov M.K. Xoreografiya mashqlari va badiiy gimnastika. – T.: «Elsona» MCHJ, 2003- y.
15. Петров П. Методика преподавания гимнастики в школе. Дарслик. – М., 2003.

16. Сушко Г.К. Гимнастика и методика ее преподавания. ТДПУ, 2008.

17. Смолевский В.М. Формирование познания в нетрадиционных видах гимнастики (Стилистические рекомендации для учителей физической культуры). М., 1990 г.

18. Umarov M.N., Yefimenko A.I., Yo'ldoshev K.K. Oliy o'quv yurtlarida asosiy gimnastika mashg'ulotlarni o'tkazish stilistikasi (uslubiy tavsiyanoma). – T.: O'zDJTI bosmaxonasi. 1995- y.

19. Xonkeldiev SH., Abdullaev A. va boshqalar. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. – Farg'ona, "Farg'ona" nashriyoti, 2011- y.

QAYDLAR UCHUN

MUNDARIJA

SO‘ZBOSHI.....	3
I bob. MAMLUKATIMIZ JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA GIMNASTIKA	
1.1. Gimnastikaning ta’rifi.....	6
1.2. Gimnastikaning asosiy vositalari.....	9
1.3. Gimnastikaning usuliy xususiyatlari.....	12
1.4. Gimnastikaning turlari.....	14
1.5. Jismoniy tarbiya jarayonida gimnastika va uni tarixi.....	15
1.6. Milliy gimnastika tizimlarini yuzaga kelishi.....	18
II bob. GIMNASTIKA DARS VA UNING TAYYORLOV QISMI	
2.1. Gimnastika darsining vazifalari.....	26
2.2. Gimnastika darsini tashkillash vositalari va uning moddiy-texnik ta’minlanganligi.....	28
2.3. Gimnastika darsining mazmuni va tuzilishi.....	31
2.4. Gimnastika darsining tayyorlov qismini vazifalari, vositalari va tashkillash uslubiyotlari.....	36
III bob. GIMNASTIKA DARSNING ASOSIY QISMINING VAZIFALARI VA TUZILISHI	
3.1. Darsning asosiy qismida mashqlarning ketma-ket- ligi va ularning o‘rin almashinishi.....	58
3.2. Gimnastika darsida uslubiy ko‘rsatmalar va mashq- larni o‘tkazish usuliyotlari.....	59
3.3. Gimnastika mashg‘ulotining asosiy qismini o‘tka- zishni tashkillash.....	71
3.4. Asosiy qism uchun mashqlarni tanlash va harakat sifatlarini rivojlantirish mashqlari.....	76
IV bob. DARSNING YAKUNLOV QISMI	
4.1. Gimnastika darsining asosiy qismini vositalari.....	95

4.2. Gimnastika darsining yakunlovchi qismni o'tkazish usulikasi.....	97
4.3. Yakunlovchi qism uchun mashqlarni tanlash.....	98
V bob. GIMNASTIKA DARSINING TAHLILI	
5.1. Darsning pedagogik tahlili (umumiy tahlil).....	100
5.2. Gimnastika darsining taxminiy pedagogik tahlili matni loyihasi	104
5.3. Mashqlarning me'yorlanishi (yuklama) sinianiqlash va boshqarish.....	109
5.4. Gimnastika darsida jismoniy yuklamani aniqlash va boshqarilishning bayonnomasi va YUQCHning fiziologik qiya chizig'i.....	112
5.5. Gimnastika darsning umumiy va motor (harakatga soluvchi) zichligi, uni aniqlash va oshirish usuliyatlari.....	116
VI bob. GIMNASTIKA DARSLARIDA O'QUVCHILAR FAOLIYATINI TASHKILLASH USULIYATLARI VA MUSTAQIL SHUG'ULLANISH MALAKALARINI SHAKLLANTIRISH	
6.1. O'quvchi faoliyatini tashkillashning frontal va uzluksiz ulab tashkillash usuliyatlari.....	122
6.2. O'quv guruhi (sinf)ni guruhlariga ajratish va o'quvchilar faoliyatini yakkama-yakka (krugovoy trenirovka) usulida tashkillash.....	124
6.3. Gimnastika darsida mustaqil shug'ullanish malakalarini shakllantirish.....	127
6.4. Gimnastika darslarida xatolar, ularni paydo bo'lishining sabablari.....	131
VII bob. An'anaviy vanoan'anaviy, xorijiy mamlakatlar yoshlari ko'proq foydalanayotgan sog'lomlashtirish gimnastikasi mashg'ulotlari.....	141
ADABIYOTLAR.....	175
MUNDARIJA	181

Usmanov B.H.

**GIMNASTIKA DARSLARIDA INNOVATSION
TEXNOLOGIYALAR**

«Tafakkur Bo‘stoni»
Toshkent – 2013

Muharrir *Z. Mirzahakimova*
Musahhih *S. Abduvaliyev*
Sahifalovchi *U. Voxidov*
Dizayner *D. O‘rinova*

Litsenziya AI № 190, 10.05.2011-y.

Bosishga 2013 yil 7 oktabrda ruxsat etildi. Bichimi 60x84^{1/16}. Ofset
qog‘ozi. Times New Roman garniturası. Shartli bosma tabog‘i. 11,5.

Nashr tabog‘i 11,75. Shartnoma № 57–2013.

Adadi 500 nusxa. Buyurtma № 57–1.

«Tafakkur Bo‘stoni» nashriyoti. Toshkent sh., Yunusobod, 9-mavze, 13-
uy. Telefon: (+99894) 941-60-06. E-mail: tafakkur0880@mail.ru

«Tafakkur Bo‘stoni» nashriyoti bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent sh., Chilonzor ko‘chasi, 1 uy.

UO'K: 796.4(075)

75.6

U-73

Taqrizchilar:

Xonkeldiyev SH.X. - pedagogika fanlari doktori,
professor;

Ismailov T.U. - pedagogika fanlari nomzodi

Usmanov B.H.

Gimnastika darslarida innovatsion texnologiyalar: o'quv
qo'llanma / Usmanov B.H.; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta max-
sus ta'lim vazirligi. - T: Tafakkur Bo'stoni, 2013. 184 b.

KBK 75.6ya7

ISBN 978-9943-4237-8-7