

ГИМНАСТИКА БЎЙИЧА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШ ВА УНИНГ ИННОВАЦИОН УСУЛЛАРИ

Юсупов Тоиржон Тўланович,
ўқитувчи, Фарғона давлат университети,
Ўзбекистон, Фарғона ш.

Аннотация:

Бугунги куннинг олдимизга қўяётган долзарб вазифаси иқтисодий, ижтимоий, сиёсий жиҳатдан асосланган ўзига хос турмуш тарзини яратишдир. Бунда ҳар томондан барқарор тараққиётни белгиловчи муҳим омиллар сифатида соғлом ҳаёт, соғлом турмуш тарзи, ҳамда спорт билан мунтазам шуғулланувчи ёшлар сафини кенгайтириш тушунилади. Шунинг таъкидлаш жоизки, соғлом ва узок умр кўриш инсониятнинг азалий орзуси бўлганлигига шубҳа йўқ. Шу нуқтаи назардан ҳар қандай жамиятнинг олдида турган асосий вазифа инсониятнинг ана шу орзусини рўёбга чиқаришдан, яъни фуқаролар соғлиги ва узок умр кўришлари учун шароит яратишдан иборат. Мақолада гимнастика бўйича ўқув-машғулот жараёнини бошқариш ва унда инновацион усуллари тадбиқ этиш баён этилган.

Калит сўзлар: спорт, соғлом турмуш тарзи, машғулот жараёни, жисмоний тайёргарлик, босқич, бошқариш, ўзлаштириш, жисмоний юклама, комплекс машқлар, синов.

КИРИШ

Маълумки, жисмонан баркамоллик саломатликнинг меъёри ва ҳар томонлама жисмоний тайёргарликни даражаси ҳақидаги тарихан шаклланган тасаввур, улар меҳнат, жамоатчилик, ҳарбий ва одамларнинг ижодкорлик фаолиятларини узок давом этиши талабларига нисбатан оптимал жавоб беради.

Жисмоний камолот шахсни гармоник ривожлантиришда аниқ маъно ва ижтимоий моҳият касб этади. Фақат жисман камолотга эришиш учун бажарилган фаолият педагогик жараён давомида бир томонламаликга олиб келиши амалиётда исботланган. Фақат жисмоний машқ билан шуғулланиш, жисмонан камолот сари йўл олсада, бир томонламаликга етаклайди, уни гармоник тарбия элементлари – маънавий, маърифий ахлоқий, руҳий, эстетик меҳнат тарбиясини олишдан узоқлаштиради.

АСОСИЙ ҚИСМ

Ўзбекистон Республикасида юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устивор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш жараёнига инновацион шакллар ва усуллари жорий этиш ҳозирги куннинг долзарб масалаларидан биридир.

Инсоннинг бирон-бир натижага эриштириш учун аввало, билим даражасини яхшилаш ва спорт турини ўзига хос ихтисослигидан келиб чиқиб, махсус ҳаракатларни ўргатиш билан

боғлиқ. Уларнинг танлови назарий ва услубий асосга эга бўлиши ва хусусан, шуғулланганликни ўсиш даражасига кўра, “кўчиш” таъсир катталиги камайишини ҳам ҳисобга олиш лозим. Бундан ташқари, бошқа ҳаракат сифатларига нисбатан интерференция ҳодисаларини вужудга келишини ҳисобга олмаслик мумкин эмас. Масалан, куч машқлари юкламасиз ҳаракатлар суръатига, чидамкорликни намоён бўлишига ва ҳоказоларга салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Шунини айтиш керакки, инсон асаб-мушак тизими билан ҳаракат сифатини юқори даражада ривожлантириш ўзаро тесқари пропорционал алоқага эга, яъни улардан бирининг ривожланиши бошқасининг ривожланишини секинлаштиради. Бироқ ушбу таъсирнинг тавсифи ва катталиги нафақат алоҳида ҳаракат сифатларининг хусусиятига, балки тайёргарлик жараёнида қўлланиладиган ҳаракат ва юкламаларга ҳам боғлиқ.

Демак, тайёргарлик даражасининг ривожланиши маълум даражада тайёргарлик ва махсус машқлар ҳажми ва жадаллигини танлаш йўли билан бошқариш мумкин. Ёш гимнастикачиларни алоҳида ҳаракат сифатларини ривожлантириш билан тарбиялаш барча асосий ҳаракат сифатларини маълум даражада ривожланишига асосланиши керак. Ҳар қандай мақсадга йўналтирилган ҳаракат фаолияти доим онгли равишда ташкил этилади, унинг олдида қўйган мақсадидан келиб чиқиб биринчи ўринда тўғри танловни амалга ошириш ва доимий равишда меҳнатни талаб қилади. Масалан, гимнастикачи янги қийин элементни ўзлаштиришга аҳд қилади. У элементни бажарилиш шаклини батафсил ўрганиб чиқади ва унинг роли ҳамда яхлит комбинацияда бошқа элементлар билан боғлиқлигини аниқлайди. Ва ниҳоят, у ўз жисмоний имкониятларини (масалан, ўйланган элементни бажариш учун унинг кучи етарлими) баҳолайди ва машғулотларга киришади.

МАВЗУНИ ЎРГАНИЛГАНЛИК ДАРАЖАСИ

Спорт мактаблари учун мўлжалланган мавжуд ўқув дастурлари, ҳеч бўлмаганда, 6-7 ёшли болалар билан шуғуллана бошлашни кўзда тутди. Айни вақтда бошланғич тайёргарлик амалиётида 4-5 ёшли болаларнинг борлиги одатий ҳолга айланди. Боланинг биологик ривожланишидаги 1-2 йиллик тафаввут жуда катта аҳамиятга эга, кўпчилик мураббийлар эса бунга тайёр эмаслар. Шунинг учун ҳам машғулотлар самарадорлиги паст бўлиб, болаларнинг спортни ташлаб кетиш ҳолатлари кўп - 95% гача, лекин аслида уларнинг кўпчилиги гимнастика бўйича истиқболи бор болалардир.

Ўқув-машғулот жараёнини бошқариш замонавий техник воситалардан фойдаланиш даражаси билан ҳам чамбарчас боғлиқ. Ёш гимнастикачилар учун ҳар бир машғулотга қўйиладиган талаблар алоҳида аҳамият касб этади.

Ёш гимнастикачилар ўқув-машғулот жараёнларининг бошқариш педагогик технологиялари, бошқарув фаолияти ва унинг тузилмаси машғулот жараёнини ташкил этиш ва режалаштириш, тайёргарликнинг турли босқичларида ҳисоб-китоб ва назоратни ўз ичига олган ягона тизими сифатида қўриладиган спорт амалиётидаги илғор тажрибалар, адабиёт маълумотларини тизимлаштириш ва умумлаштириш асосида ишлаб чиқилди.

Тажриба Фарғона вилояти гимнастикага ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактаби базасида 2020-2021 ўқув йили давомида ўтказилди.

Тажрибада ихтисослаштирилган тайёргарлик босқичида шуғулланаётган 10-12 ёшли 60 нафар гимнастикачи иштирок этди. Тадқиқот гуруҳига шуғулланувчилар танлови гуруҳ эквивалентлигини таъминлаш учун мустақил, тасодифий танлов услубида амалга оширилди. Тажрибада иштирок этувчи гимнастикачилар ҳар бири 10 нафардан ташкил топган 2 та ёш гуруҳига бўлинди. Назорат гуруҳи ҳам шундай тамойилга кўра шакллантирилди. Жисмоний юкламаларни ташкил этиш, ихтисослаштириш ва машғулот жараёнини даврийлаштириш, ёш гимнастикачилар ўқув-машғулот жараёнини бошқаришнинг ишлаб чиқилган педагогик технологияларига мувофиқ амалга оширилди.

Янги мураккаб мусобақа элементларини ўзлаштиришда гимнастикачиларнинг ҳаракат биомеханикасини таҳлил қилиш ва махсус жисмоний тайёргарлик комплекс машқларини сифатли эгаллаш учун компьютер технологиялари имкониятларидан фойдаланилди.

Тажриба бошида гимнастикачиларнинг соғлиғи, жисмоний сифатлар ва жисмоний тайёргарликнинг дастлабки ривожланиш даражаси аниқланди, олинган маълумотлар модел даража билан қиёсланди. Жисмоний сифатларни ривожланиш даражасига кўра, назорат ва тажриба гуруҳларининг кўрсаткичлари бир-биридан ишончли фарқланмади.

Тажриба гуруҳларида машғулотларни асосий мазмуни ва ўтказиш услубияти ўхшаш бўлиб, машқларни ҳажми, жадаллиги ва бажариш шартлари бўйича фарқланди. Микроциклда 11-12 ёшли спортчилар машғулотларини ташкил этилиши машғулот жараёни бўлимларини анча мураккаб навбатлаштирилиши билан фарқланди. Умумжисмоний ва махсус-ҳаракат тайёргарлиги элементлари билан миллий хореография машқлари тажриба гуруҳининг асосий бадан тарбия ҳаракатлари бўлди. 1-гуруҳда бўғимлар ҳаракатчанлиги (эгиловчанлик), куч, тезкорлик ва тезкор-куч қобилиятларини; 2-гуруҳда – мувозанат вазифалари, координация қобилиятлари ва тезкор-куч қобилиятларини ривожлантиришга алоҳида эътибор берилди. Комплекснинг мақсади – организм вазифалари мусобақа элементлари техникасини муваффақиятли эгаллашга тайёрлаш.

Машғулот якунида зарур жисмоний сифатларни: куч, эгиловчанлик, тезкор-куч қобилиятлари, умумий чидамкорлик, вестибуляр барқарорликни ривожлантириш учун машқлар қўлланилди.

Тайёргалик даврида махсус жисмоний тайёргарлик комплекси ҳафтада 3 марта, мусобақа даврида эса мувофиқ равишда 4 ва 2 марта ўтказилди. Жисмоний сифатларни ривожлантириш билан бир вақтда гимнастикачилар Ўзбекистон Республикаси Спорт таснифи дастурини ўзлаштирдилар.

Ўқув йили якунидаги назорат текширув натижалари, иккала гуруҳда жисмоний тайёргарлик даражаси натижаларида ишончли ўсиш ($P < 0,05$) мавжудлигини кўрсатди. Бироқ махсус жисмоний тайёргарлик бўйича модель даражага мувофиқ натижаларни кўрсатган гимнастикачилар сони, тажриба гуруҳида ишончли ($p = 0,05-0,01$) юкори бўлди (9-10 ёшлиларда 9.0 ва 8.1, 11-12 ёшлиларда эса мувофиқ равишда 9.5 ва 8.25).

1-жадвал Тажриба ва назорат гуруҳи гимнастикачиларининг жисмоний тайёргарлик динамикаси

Жисмоний тайёргарлик даражаси	Тажибадан олдин		Тажибадан кейин	
	ТГ	НГ	ТГ	НГ
	9-10 ёш (балл)			
Аъло	-	-	9.2	-
Яхши	7,8	7,75	8.7	8.1
Ўрта	7.4	7.5	8.5	7.7
Қониқарли	7.0	7.14	8.0	7.8
Қониқарсиз	5.0	5.1	5.0	5.0
11-12 ёш (балл)				
Аъло	-	-	9.5	-
Яхши	8.0	7.95	9.25	8.65
Ўрта	7.5	7.55	8.75	8.45
қониқарли	7.0	7.1	8.4	8.0
қониқарсиз	5.5	5.7	6.15	6.0
Изоҳ: ТГ – тажиба гуруҳи, НГ – назорат гуруҳи				

Кичик гуруҳларда қониқарли даражага эга бўлган гимнастикачилар сони камайди, шу билан бирга, катта назорат гуруҳида улар тажибагача нечи нафар бўлса шунча қолди (**1-жадвал**).

Техник тайёргарлик даражасини тадқиқ этиш натижасида аниқланишича, тажиба якунида 10-12 ёшли гимнастикачиларда ўрта арифметик қийматлар бўйича 41 % га ва ўртадан катта зонада 7-9%га гимнастикачилар сонини кўпайиши ҳисобига, ўрта катталиқдан паст зонада жойлашган шуғулланувчилар улуши 46% дан 35%гача камайди. Назорат гуруҳида ўртадан юқори – 11,4%гача зонага тушган гимнастикачилар фоизи кўпайди, аммо шу билан бирга, паст зонага мувофиқ гимнастикачилар сони 10,8%гача кўпайди (2-жадвал).

**2-жадвал Тадқиқот давомида тажриба ва назорат гуруҳи гимнастикачиларининг
техник тайёргарлик даражаларини ўсишидаги фарқлар, %**

Гуруҳ	ёши, йил	п п	Ҳаракат тайёргарлиги даражаси				
			паст	ўртадан паст	ўрта	ўртадан юқори	юқори
	Тажриба бошида						
Тажриба гуруҳи	9-10	10	4.2	5,4	7.3	7.4	8.1
	11-12	10	5,7	6,6	7.5	8.5	8.3
Назорат гуруҳи	9-10	10	4.7	5.3	7.0	7.34	8.1
	11-12	10	6.0	6.7	7.6	8.25	8.4
	Тажриба якунида						
Тажриба гуруҳи	9-10	10	7.3	7.9	8.7	9.1	9.35
	11-12	10	7.4	8.0	8.6	9,2	9.55
Назорат гуруҳи	9-10	10	6.6	7.1	7.7	8.1	8.5
	11-12	10	6.8	7.8	7.9	8.3	8.7

Тадқиқот давомида тажриба гуруҳида назорат гуруҳига нисбатан элементларни ўзлаштириш кўрсаткичлари 11-13% га яхшиланган бўлса, иштирокчилар сони ҳам жароҳатларсиз сақланиб қолишига эришилди.

Тайёргарликнинг бошланғич босқичларида зарур сифатларни ривожлантиришнинг самарали методларини ўйинлар, эстафеталар, махсус жисмоний тайёргарлик бўйича айланма машғулотлар, шунингдек назорат синовлари ташкил қилади.

Йил давомида ёш гимнастикачилар билан ҳар ойда махсус жисмоний тайёргарлик бўйича гуруҳли синовлар ўтказиш тавсия қилинади. Бу орқали сифатларнинг ривожланиш динамикасини кузатиб бориш имконини берибгина қолмай, балки гимнастикачини уларни ривожлантириш устида бевосита залдан ташқарида мунтазам ишлашга ўргатади.

Машғулот дастурини тузишда тажриба гуруҳидаги шуғулланувчилар тестлаш кўрсаткичларидан олинган натижалар бўйича жисмоний сифатларнинг сенситив даврларини ҳисобга олиш зарур. Чунки ҳар бир техник элементни бажариш имконияти қайсидир сифатни ривожланганлик даражаси билан узлуксиз боғлиқ. Гимнастикачи билан 2-3 йил бирга, кўпинча охириги чегарагача бажарилиши керак бўлган эгилувчанликни ривожлантиришга қаратилган машқларни бажаришда ёш гимнастикачиларнинг мослашиш механизмлари зўриқишига эътибор бериш ва қайта тиклаш имкониятларини яратиш лозим. Тадқиқот натижалари кейинги машғулотнинг сифатли бўлиши организмни тикланиш даражасига боғлиқлигидан далолат беради.

ХУЛОСА

Махсус адабиётлардаги ушбу йўналишдаги материаллар шуни кўрсатадики, гимнастикада босқичма-босқич махсус-ҳаракат ва спорт такомиллашувининг мувоффақияти, координация қобилиятлари, мушак кучи, эгилувчанлик, тезкорлик ва сакровчанлик, умумий ва махсус чидамкорлик ҳамда организмнинг морфо-функционал тизимларини машғулоти юқламасига мослашувини аниқловчи даражаси, ҳолати ва намоён бўлиши билан чамбарчас боғлиқ. Кучли гимнастика усталари нафақат бу сифатларни ва функционал имкониятлари юқори ривожланганлиги билан, балки ҳар томонлама ривожланганликлари билан ажралиб турадилар. Олиб борилган илмий - тадқиқотлар ва машғулоти ўтказиш амалиёти, малакали спортчиларда алоҳида жисмоний сифатларнинг ривожланиши етарли бўлмаса, кўпинча катта маҳорат йўлига тўсиқ бўлиши мумкинлигини кўрсатади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Хасанов, А. Т., Юсупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, (1), 108-113.
2. Тожиев М.А. Ёш гимнастикачилар бошланғич тайёргарлик босқичида ўқув машғулоти жараёнининг тузилиши. Пед.ф.б.ф.док (PhD) дисс. Ч.:2020 й.-139 б.
3. Mukhidinov, A., & Tillaev, S. (2022). NATIONAL SPORTS GAMES IN THE NEIGHBORHOOD THE IMPORTANCE OF ESTABLISHMENT. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES* ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(3), 83-86.
4. Mukhidinov, A., & Tillaev, S. (2022). SPECIFIC CHARACTERISTICS OF SPORTS GAMES. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES* ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(3), 69-72.
5. Yuldashov, I. (2023). FOLLOWING A SCHEDULE IS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE. *Open Access Repository*, 4(3), 1550-1556.
6. Yuldashov, I. (2022). WELLNESS EXERCISE AND THE STAGES OF ITS IMPLEMENTATION. *Research Focus*, 1(4), 296-299.
7. Ikromjon, Y., & Sahibakhon, I. (2022). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ATHLETICS TRAINING. *Conferencea*, 227-230.
8. G'Oynazarov, G. (2022). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QITISH METODLARIDAN SAMARALI FOYDALANISH. *Экономика и социум*, (6-2 (97)), 71-74.
9. Goyazarov, G. (2022). THE MAIN ASPECTS OF THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL PROCESS. *Research Focus*, 1(4), 312-315.
10. Махмутаев, А., Тухтаназаров, И., & Файратжон, Ф. (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТАВСИФИ ВА ТАШНИФЛАРИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(Special Issue 2), 216-221.

11. Tulanovich, Y. T., Madaminovich, D. E., & Baxodirovna, X. B. (2021). Rhythmic gymnastics in the system of physical education. *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*, 2(12), 25-29.
12. Юсупов, Т., & Акзамов, С. (2022). ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(23), 45-49.
13. Tulanovich, Y. T. (2022). Classification, Systematization and Terminology of Technical Methods in Greco-Roman Wrestling. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 9, 14-16.
14. Ravshan, M., & Toirjon, Y. (2022). Specialists in the field of physical education and sports management are the models of professional development. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 11(4), 124-128.
15. Mehmonov, R., & Parpiev, O. (2020). PEDAGOGICAL REQUIREMENTS FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. *Theoretical & Applied Science*, (5), 758-761.
16. Mehmonov, R., & Parpiev, O. (2020). The Processes of Organization of General and Special Training of Athletes. *Теория и практика современной науки*, (5), 38-40.
17. Mekhmanov, R. (2021). The importance of sports games in the formation of a healthy lifestyle. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(11), 457-463.
18. Bakhrom, B. (2022). Information technologies in physical culture and sports. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 11(10), 288-292.
19. Botirov, B. M. (2021). The Endurance Quality Of Swimmers Enhancement Methods. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 3(07), 59-63.
20. Bakhrom, B. (2022). PRIORITIES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL CULTURE. *Research Focus*, 1(4), 190-194.
21. Ботиров, Б. М. (2022). СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ. *Research Focus*, 1(4), 222-229.
22. Hasanov, A. (2022). PRIMARY SCHOOL STUDENTS TRAINING MOVEMENT GAMES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES: PRIMARY SCHOOL STUDENTS TRAINING MOVEMENT GAMES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES. *Физическое воспитание, спорт и здоровье*, 2(2).
23. Хасанов, А. Т. (2018). Экспериментальное обоснование акцентированных занятий по физическому воспитанию студентов факультета "Допризывное военное образование". In *Педагогика сегодня: проблемы и решения* (pp. 59-61).
24. Xasanov, A. T., & Xankeldiyev, S. X. (2014). Research professional-applied physical training of students in the faculties of military education. *Europaische Fachhochschule*, (11), 57-59.