

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA BADIY GIMNASTIKA ELEMENTLARIDAN SAMARALI FOYDALANISH YO‘LLARI

Mirzalimov Muslimbek Soatjon o‘g‘li.

Andijon davlat pedagogika instituti,

Jismoniy madaniyat 2-kurs talabasi.

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada maktabda jismoniy tarbiya darslarida badiiy gimnastika elementlaridan foydalanishning amaliy ahamiyati va pedagogik foydasi tahlil qilinadi. Asosiy e’tibor, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini zamonaviylashtirish, ya’ni dars metodikasi va uslublarini modernizatsiya qilish zaruratiga qaratilgan. Mazkur jarayonda badiiy gimnastika elementlarini o‘quv dasturiga integratsiya qilish orqali o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish va estetik tarbiyasini rivojlantirish mumkinligi asoslab berilgan. Shuningdek, maqolada jismoniy tarbiyaning oltita asosiy o‘quv materialini ko‘rib chiqilib, badiiy gimnastika elementlarini o‘rgatishda qo‘llaniladigan asosiy usullar – yaxlit va qismlarga ajratilgan metodlar tahlil qilinadi.*

***Kalit so‘zlar:** badiiy gimnastika, jismoniy tarbiya darslari, o‘quv dasturi, metodika, modernizatsiya, o‘quv materialini, mashq turlari, o‘qitish usullari.*

Jismoniy tarbiya darslari o‘quvchi shaxsini rivojlantirishning asosiy vositalaridan biridir. Tibbiyot doirasida jismoniy mashqlar shaxsning irodasi, ongi, xarakter xususiyatlari va axloqiy fazilatlarining shakllanishi va rivojlanishiga ko‘p qirrali ta’sir ko‘rsatishi hammaga ma’lum. Badiiy gimnastika komponentlarini maktab jismoniy tarbiya darslari doirasida joriy etish o‘quvchining optimal jismoniy rivojlanishining ajralmas qismi hisoblanadi. Badiiy gimnastikani raqs san’atiga yaqin bo‘lgan, maktab o‘quvchilarining ham jismoniy, ham estetik tarbiyasiga xizmat qiluvchi sport turi deb hisoblash mumkin.

Zamonaviy pedagogik amaliyotda badiiy gimnastikaning tarkibiy qismlari jismoniy tarbiya darslarining bir qismiga aylanib bormoqda, chunki ular vosita

mahoratini shakllantirish va rivojlantirishga, axloqiy va irodaviy fazilatlar bilan tanishishga yordam beradi.

Badiiy gimnastika salomatlikni yaxshilaydi, jismoniy rivojlanishga yordam beradi, maktab o'quvchilarining ishlash darajasini oshiradi, shuningdek, ularga belgilangan ritmda harakatlarni bajarishga imkon beradigan vosita fazilatlarini rivojlantiradi. Shuningdek, mashg'ulotlar davomida maktab o'quvchilarida elastiklik, harakatchanlik, moslashuvchanlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, muvofiqlashtirish qobiliyatlari va sakrash qobiliyati rivojlanadi.

Bunday jismoniy tarbiya jarayonida bolaning tanasining funksional farovonligida o'sish kuzatiladi. Gimnastika mashqlari metabolizmga, shuningdek, markaziy asab tizimiga foydali ta'sir ko'rsatadi. Ishtirokchilarning mushaklari rivojlanib, elastik va kuchli bo'lib, hajmli jismoniy ishlarni bajarishga moslashadi.

Bundan tashqari, nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarining, shuningdek, tayanch-harakat tizimi va ichki organlarning ishlashida yaxshilanish kuzatiladi. Organizmning tashqi muhitning salbiy ta'siriga umumiy qarshiligini oshirishning ilmiy asoslari mavjud. Shunday qilib, badiiy gimnastika elementlarini joriy etish orqali maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi muammosi zamonaviy pedagogik amaliyot uchun juda dolzarb ko'rinadi.

Sport va jismoniy tarbiya ishlarining an'anaviy shakllari ko'pincha maktab rivojlanishining zamonaviy talablariga javob bermaydi, shuning uchun ularni isloh qilish zarur. Ayni paytda jahonning bir qator yirik mamlakatlarida maktab yoshidagi bolalarning ta'lim-tarbiyasini tashkil etishning eng mos uslub va yondashuvlarini keng ko'lamli izlanishlar olib borilmoqda. Eng ilg'or ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya jarayonida badiiy gimnastika elementlarini o'z ichiga olgan raqs va sport mashqlariga murojaat qilishadi. Ta'lim jarayonidagi bunday yangiliklar darsni qat'iy tartibga solishni va uning hissiy to'yinganligini bekor qilishni nazarda tutadi.

Badiiy gimnastikaning usul va vositalarini maktabda jismoniy tarbiya darslari rejasiga kiritish taklifi 1975-yilda takomillashtirilgan maktab o'quv

dasturida kuchga kirgan. Biroq, bu vaqtda u zarur nazariy va uslubiy yordam olmadi.

Badiiy gimnastika komponentlarini maktabda jismoniy tarbiya darsi sharoitida qo'llash ayrim xususiyatlar bilan tavsiflanadi. Maktab materiali o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi, bu bajarilgan mashqlar komplekslarining tuzilishiga va ularning yo'nalishiga bog'liq. Shunday qilib, o'quv materialining olti turi ajralib turadi. Biz yugurish, yurish va poyga turlari haqida gapiramiz; raqs qadamlari, shuningdek, ularning aloqalari haqida; qo'llar va gavdaga (o'pka, egilish) stress qo'yadigan, shuningdek muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar haqida; obyektlardan foydalangan holda mashqlar haqida; oldinga siljish va joyida sakrash haqida; oyoq, qo'l va tirsak mushaklarini bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar haqida.

Qoida tariqasida, maktab o'quv dasturida badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatishning bir nechta fundamental usullari mashhur hisoblanadi. O'qituvchilar o'quv materialini va mashqlarni har tomonlama o'zlashtirish usulini parchalash orqali o'qitish uslubiga ustunlik beradilar.

Majmuaviy usul badiiy gimnastikada keng qo'llaniladi, buni mashqlarning qulayligi bilan izohlash mumkin. Talaba uchun mavjud qiyinchilik darajasiga mos keladigan deyarli har bir mashqni yaxlit tarzda o'zlashtirish mumkin. Bundan tashqari, shuni hisobga olish kerakki, yaxlit o'qitish usulidan foydalanish talaba ilgari ega bo'lgan keng harakat bazasining mavjudligini nazarda tutadi. Bunday harakat bazasi maktab yoshidagi bolaning o'z-o'zidan rivojlanishi uchun zarur bo'lgan elementlarni o'z ichiga oladi va undan ham qiyinroq mashqlarni o'zlashtirishga imkon beradi.

Eng qiyin mashqlarni o'rganish jarayonida bo'linish yoki ajratish usuli ko'pincha qo'llaniladi. U vosita ko'nikmalarini to'g'rilash, shuningdek, talaba tomonidan mumkin bo'lgan xatolarni tuzatish uchun ishlatiladi. Harakatlarning alohida fazalarida aniqligini aniqlash uchun qismlarga ajratish yordamida mashq qilish usuli qo'llaniladi.

Maktabda jismoniy tarbiya darslarida badiiy gimnastika usullari va vositalaridan foydalanish quyidagi maqsadlarga erishish uchun tavsiya etiladi:

- o'quvchilarning kelajakdagi rivojlanishi uchun asos bo'lgan vosita ko'nikmalarini takomillashtirish;

- o'quvchilarning umumiy massasidan iqtidorli maktab o'quvchilarini aniqlash. Kelajakda badiiy gimnastikaga moyil bolalar bolalar va o'smirlar maktabida maqsadli ravishda sportga yo'naltirilgan mashg'ulotlar bilan shug'ullanishlari mumkin bo'ladi.

Mutaxassislarning ta'kidlashicha, jismoniy tarbiyada predmetlar bilan mashqlarni o'rgatish alohida o'rin tutadi. Maktab o'quvchilari uchun halqa, to'p, lenta va arqon bilan mashg'ulotlar foydali bo'ladi. Ushbu sport anjomlari bilan mashqlar harakatlarni maxsus muvofiqlashtirishni o'zlashtirish vositasidir. Ularning yordami bilan taktil, harakat va vizual analizatorlar, shuningdek, o'quvchining fazoviy tasvirlari rivojlanishi sodir bo'ladi.

Maktab o'quv dasturining bir qismi sifatida o'quvchining harakatlari obyekt harakati bilan birlashtiriladi, bu sport mahoratini to'plashga va ko'plab kasbiy va mehnat ko'nikmalarini o'rganishga yordam beradi. Ushbu mashqlarga quyidagilar kiradi:

- otish - bu harakat yordamida obyekt tayanchsiz pozitsiyani egallaydi;
- tutqich, ya'ni obyektning mustahkamlovchi harakat;
- ushlash, ya'ni obyektning erkin harakat holatida bo'lgandan keyin mahkamlash;
- kat obyektning fazoviy aylanishi;
- qo'llar yordamida obyektning erkin harakati sifatida tavsiflangan belanchak;
- aylanish, ya'ni jismning aylana harakati.

Badiiy gimnastikada ishlatiladigan apparatlar bir-biridan shakli, moddiy tuzilishi va vazni bilan farqlanadi. O'qituvchi ushbu parametrlarga muvofiq bajariladigan mashqlar uchun texnika va taktikani tanlashi kerak [5, 319-321-betlar].

O'quvchilarning jismoniy faolligining eng qulay darajasi maktabda ham, uyda ham jismoniy faoliyat rejimini malakali qurish orqali ta'minlanadi. Biroq, amaliyot shuni ko'rsatadiki, maktab ta'limi sharoitida bolalar kamdan-kam hollarda zarur jismoniy faoliyatni olish imkoniyatiga ega.

Ushbu muammoni boshlang'ich maktab bosqichida jismoniy tarbiya darslariga badiiy gimnastika usullarini joriy etish orqali hal qilish mumkin. Maktab o'quvchisi tanasining fiziologik asoslarini qurish qanchalik tez boshlansa, harakatli ko'nikmalar va psixofizik rivojlanishda umumiy qabul qilingan me'yordan chetga chiqish xavfi shunchalik kam bo'ladi. Shifokorlarning fikriga ko'ra, kelajakda uni tuzatishdan ko'ra, harakat qobiliyatining rivojlanishidagi og'ishlarning oldini olish osonroqdir.

Kirish darsida o'qituvchi o'quv faoliyatining maqsadlarini belgilaydi, umumiy qabul qilingan talablar o'quvchilarga etkaziladi, o'quv materialining mazmuni ochib beriladi, jismoniy rivojlanish darajasi tekshiriladi. Bu darslar ilgari noma'lum bo'lgan materialni o'zlashtirish va o'rganilgan narsalarni mustahkamlashni o'z ichiga oladi. O'zlashtirish, takrorlash va takomillashtirish mashqlarini birlashtirgan aralash darslar ham ta'kidlangan. Hozirda ikkinchisi maktablarda keng tarqalgan.

Nazorat mashg'ulotlari jismoniy faoliyat dasturining istalgan qismi bajarilgandan so'ng qo'llaniladi. Bunday darslarda o'qituvchi gimnastika mashqlarining bajarilishini baholaydi.

Gimnastika elementlariga boy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarning jismoniy salomatligini mustahkamlash vazifasi bilan bir qatorda tarbiyaviy maqsadlarga erishishga yordam beradi, jumladan diqqatni jamlash, tashkilotchilik, qiyinchiliklarni yengish uchun zarur bo'lgan iroda, aniqlik, harakatlar estetikasi, kollektivizm va boshqalar. Shunday qilib, ta'lim va sog'liqni saqlash maqsadlari ta'lim maqsadlari bilan birgalikda amalga oshiriladi.

N.O.Andreeva maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasiga badiiy gimnastika elementlarining ta'sirining mohiyatini aniqlashga qaratilgan pedagogik tajriba o'tkazdi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tadqiqotchi gimnastik to'pni

otish, ushlash va uloqtirishni o'z ichiga olgan mashqlardan foydalanishni taklif qildi. Ro'yxatda keltirilgan mashqlarning har biri maktab o'quvchilari tomonidan o'ttiz soniya davomida bajarilgan.

Tajriba natijalariga ko'ra, tavsiya etilgan gimnastika mashqlarini bajargan bolalarning harakat ko'nikmalarini rivojlantirish darajasini vizual baholashda ularning jismoniy rivojlanishining ijobiy dinamikasi yaqqol namoyon bo'lishi aniqlandi. Maktab o'quvchilarining rasm chizish va yozish ko'nikmalarini o'zlashtirishda ham muvaffaqiyatlar qayd etildi.

Shunday qilib, maktablarda badiiy gimnastika elementlarini bajarish maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tananing stressga moslashish qobiliyati ortadi. Bundan tashqari, badiiy gimnastika elementlari o'quvchilarni doimiy sport mashg'ulotlariga jalb etishni, tayyorlanayotgan va iqtidorli o'quvchilarni sportga yo'naltirilgan ixtisoslashtirilgan maktablarda keyingi ta'lim olish uchun tanlashni ta'minlaydi. Hozirgi vaqtda maktab o'quv dasturining bir qismi sifatida gimnastika mashqlarining ommaviyligi ortib bormoqda. Tarix shuni ko'rsatadiki, mahalliy jismoniy tarbiya dasturidagi gimnastika ko'p qirrali axloqiy, jismoniy va estetik tarbiyaning eng qulay vositalaridan biri bo'lib ko'rinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Андреева Н. О. Процесс обучения элементам художественной гимнастики (технике бросков и ловли мяча) на уроках физической культуры в средней школе как один из средств развития ловкости и гибкости у младших школьников / Н. О. Андреева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2011. - № 4. - 4 с.

2. Байер В.В. Составления тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами) / В.В. Байер, А.Я. Муллагильдина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2004. - № 2. - С. 31 - 36.

3. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе / Г.А. Боброва. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 208 с.
4. Козлов И.М. Взаимосвязь темпа и ритма биомеханической структуры спортивных движений / И.М. Козлов, А.В. Сомсонова, В.Н. Томалов // Теория и практика физической культуры, 2003. - № 2. - С. 10 - 13.
5. Николаева Е.С. Методика подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике и выполнение упражнений с предметами / Е.С. Николаева // Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе: материалы Международного научного - практической конференции. Белгород, 2007. - С. 319 -321.
6. Кечеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике: Пер. с болг. / Л. Кечеджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 93 с.
7. Палыга В.Д. Гимнастика. - М.: Просвещение, 1982. - 26 с.
8. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 448 с.
9. Приймаков А.А. Закономерности развития и совершенствования координации движений у детей 7-9 лет / А.А. Приймаков, И.И. Козетов // Наука в олимпийском спорте, 2000. - №1.- С. 53-59.
10. Чепурина О.В. Использование средств и методов художественной гимнастики на уроках «основы здоровья и физической культуры» в младших классах средней школы / О.В. Чепурина, И.П. Закорко, А.В. Журавель и др. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2002. - № 4. - С. 86 - 97.