

O'SMIRLAR BILAN GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI O'TKAZISHNING O'ZIGA XOS JIXATLARI

Saidg'aniyev Saidaxmad Oybek o'g'li

*ADPI, ijtimoiy va amaliy fanlar fakulteti jismoniy madaniyat kafedrası
o'qituvchisi.*

Annotatsiya: Maktab yoshidagi bolalarni gimnastika mashqlariga o'rgatish oddiy mashqlar ko'pincha ko'rsatib berilganda, tushuntirilgandan so'ng darrov egallanadi, qiyinroq mashqlar esa uzoq vaqt o'rgatishni hamda buning uchun xar hil uslublar va usullarni qo'llashni taqozo etadi. Tezida o'smirlar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazishning o'ziga xos jixatlari yoritildi.

Kalit so'zlar: bolalar, gimnastika mashqlari, asab mushak apparati, ko'nikmalar, umumrivojlantiruvchi mashqlar, yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar, muvozanat mashqlari, osilish, tayanish mashqlari, tirmashib chiqish, akrobatika mashqlari.

KIRISH

Shaxsning harakatlanish funktsiyasi biologik va pedagogik omillar ta'sirida shakllanadi. Biologik omil bolalar va o'smirlarning yosh xususiyatlari bilan bog'liq, uning harakat funktsiyasiga bo'lgan ta'siri yoshiga qarab rivojlanish qonuniyatlariga bo'ysinadi. Bolalarda harakatlanish analizatori bir necha yillar davomida takomilllashib boradi. Etti yosh keskin o'zgarish yili hisoblanadi, ya'ni erkin harakatlanishlarning paydo bo'lishi, hamda markaziy asab tizimida koordinatsion mexanizmlarning takomilllashishi kuzatiladi. 7 yoshdan 14 yoshgacha harakatlanish analizatorlarini faol rivojlanishi sodir bo'ladi, 13-14 yoshlarga kelib u yuqori darajaga etadi. Harakatlanish analizator darsining etilishi yuzaga keladi, katta yarim sharlar va asab mushak apparatining funktsional imkoniyatlari oshadi. Bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir tekis tarbiyalash lozim. Bunda 7-9 yoshda bittalik harakatlarini bajarish tezligi hamda chaqqonlik, 10-12 yoshda egiluvchanlik, 13-14 yoshda tezkorlik, 15-16 yoshda kuch va chidamlilik kabi sifatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish zarur. Bunday





ko'nikmalarni tarbiyalash uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar, yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar, muvozanat mashqlari, osilish va tayanish mashqlari, tirmashib chiqish, akrobatika mashqlari qo'llaniladi. Maktab yoshidagi bolalarni gimnastika mashqlariga o'rgatish oddiy mashqlar ko'pincha ko'rsatib berilganda, tushuntirilgandan so'ng darrov egallanadi, qiyinroq mashqlar esa uzoq vaqt o'rgatishni hamda buning uchun xar hil uslublar va usullarni qo'llashni taqozo etadi. Bolalarning mushaklari bukiluvchan bo'ladi, shuning uchun ular amplituda bilan harkatlarni bajarishga qodir bo'ladilar. Biroq egiluvchanlikning rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning bolalar o'z mushak kuchlariga muvofiq holda bajaradilar. Mushaklar va bolalar ortiqcha cho'ziluvchanligi ularni bo'shashib qolishiga, to'g'ri qad-qomatni buzilishiga olib keladi. Gavda mushaklari kuchining rivojlanganligi to'g'ri qomatni shakillantirish uchun katta ahamiyatga ega. Chunki u yoshda qomat hali mustahkam bo'lmaydi. Oyoq kaft mushaklarini mustaxkamlash harakat faoliyati yurish, yugurish, sakrashlar uchun katta ahamiyatga va yassioyoqlikni oldini oladi. Oyoq kafti suyaklarinig qotish jarayoni 16-18 yoshga kelib tugaydi. Demak, mashqlarni uzoq vaqt tik turib bajarish, sakrashlarni qattiq erda hamda 80 sm dan yuqori bo'lgan balandlikdan sakrashlarni bajarish mumkin emas. 7-9 yoshdagi bolalarga asosiy gimnastikaning quyidagi mashqlari tavsiya qilinadi: yurish, yugurish, engashtirib qo'yilgan o'rindiq, gimnastika devorchasi, zinalar ustidan tirmashib chiqish 1 m balandlikdagi to'siqlardan oshib o'tish, to'plarni otish va tepish, nishonga uloqtirish, muvozanat mashqlari, sakrashlar, (uzunlikka 80 sm gacha balandlikka) akrobatika mashqlari. Bolalarni o'rgatishda ko'rsatib berish va himoya qilish uslublaridan foydalanish lozim. Engil mashqlarni qisqa, qo'lda, oddiy tushunarli tarzda tushuntirish zarur. Ushbu yoshdagi bolalar taqlid qilishga moyil bo'ladilar. Shuning uchun ularni o'rgatayotib imimtatsiya va namoyish qilish uslublaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Aniq ko'rsatmalar berish, belgilangan chiziqlar bo'yicha imkon qadar uzoqroq va balandroq sakrash, nishonga tekkazish, o'qituvchi ko'rsatganidek bajarish tavsiya qilinadi. Shuni esda tutish zarurki, bolalar tez charchaydilar, lekin qisqa dam olishdan so'ng harakat funktsiyalarini



bajarishga qodirdirlar. Demak mashqlar uzoq vaqt davom etmasligi hamda qisqa dam olish tanaffuslari bilan almashtirilib turishi kerak. 7-9 yoshdagi bolalar harakat malakalarini 10-13 yoshdagilariga nisbatan sekinroq shakillanadi va muvaffaqiyatli bajarish muvaffaqiyatsiz bilan almashinib turadi. Kichik maktab yoshidagi bolalar o'yinlarga moyil bo'ladi, fantaziya qilishni yaxshi ko'radi. Bu ularga har xil harakatlarni o'yin orqali tasavvur qilishga yordam beradi. Shuning uchun ko'pchilik mashqlarni o'yinlarga yaqinlashtirish yoki o'yin shaklida olib borish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlarni tashkil qilish uchun yalpi, guruhli, oqimli va o'yin usullaridan foydalanish kerak. O'rta maktab yoshida asosiy gimnastika mashg'ulotlari keyin jismoniy rivojlanish hamda bolalarni o'sib kelayotgan organizmni mustahkamlash davom ettiriladi. Iroda ahloq sifatlar tarbiyalanadi, asosiy harakat malakalari yanada chuqurroq o'rganiladi, o'z harakatlarini vaqt oraliqida mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra baholash ko'nikmasi xos qilinadi. O'g'il bolalar 12 yoshgacha, qizlar 4 yoshgacha biologik davrga, 12-13 yoshdagi qizlar va 13-14 yoshdagi o'g'il bolalar esa o'smirlar qatoriga kiradilar. O'rta maktab yoshidagi bolalarning o'sishi va rivojlanishi bir tekis bo'lmaydi. Ayniqsa jinsiy balog'atga etish davri (11-13 yosh)ning boshlanishi ajralib turadi, bu davrda organizmning barcha sistemalarida morfologik va funktsional o'zgarishlar juda tez sodir bo'ladi. O'g'il va qiz bolalarning rivojlanishi turlicha davom etadi. O'smirlar uchun umumiy jihat shundan iboratki, ularda tana og'irligi, tana uzunligiga nisbatan kam bo'ladi, tez o'sadigan bolalarda esa bu ayniqsa yaqqol namoyon bo'ladi. Nerv-muskul aparatining yuqori qo'zg'aluvchanligi hamda labilligi harakat tezligining jadal rivojlanishiga yordam beradi. 13-14 yoshdagi o'smirlar da muskul qisqarishining tezligi maksimal holatga etadi. Shuning uchun ularda dinamik kuchni, tezlik va chaqqonlikni, rivojlantirish kerak. Shuningdek 12 yoshdan keyin muskullar cho'ziluvchanligini ancha oshishini hisobga olib qayishqoqlikni ham rivojlantirish lozim. 11-13 yoshdagi bolalarda harakat malakalarining shakillanishi jarayoni 8-9 yoshdagi bolalarga nisbatan ancha tezroq boradi va ular murakkabroq mashqlarni o'zlashtirishga qobil bo'ladilar. 10-11 yoshdagi bolalarga ham ulardan yoshroq



bolalarga bo'lgani singari mashqlarni qisqa va lo'nda tushuntirib berish kerak. Bir oz harakat tajribasiga ega bo'lgandan so'ng bu yoshdagi bolalar tanish yoki o'xshash mashqlarni so'zga qarab bajara oladigan bo'ladilar. Yangi mashqlarni o'rganishda esa albatta ko'rsatish va tushuntirish kerak. O'rganiladigan mashqlarni har bir darsda 6-8 martadan takrorlash zarur. Agar bolalar mashqlarni har bir urinishda 2-3 martadan takrorlasalar ularni tez o'zlashtira oladilar. Asosiy metodik ko'rsatma o'quv materialini qat'iy metodik navbatda o'rganishdir. Bolalarda turli harakat malakalari fazoda vaqt birligida, kuch etish-etmasligini baholashni ham o'rgatish kerak. Masalan yurish va yugurish o'rgatilar ekan bolalarga qadamlarni xar xil uzunlikda tashlab yurish va yugurishga o'rgatish lozim.

XULOSA

Maktabda jismoniy tarbiya turli vositalar yordamida amalga oshiriladi, ular orasida asosiy gimnastika eng muhimlaridan biri hisoblanadi. Bu asosiy gimnastikaning o'ziga xos xususiyatlari bilan izohlanadi, bu uni barcha yoshdagi bolalar uchun umumiy foydalanish mumkin bo'lgan va samarali jismoniy tarbiya vositasiga aylantiradi. Bu ishtirokchilarning barcha a'zolari va tizimlarining uyg'un rivojlanishiga, ularning sog'lig'ini yaxshilashga va hayotiy faolligini oshirishga, maktab o'quvchilarining to'g'ri turishi va motor funksiyasini shakllantirishga qaratilgan.

A D A B I Y O T L A R

1. Eshtaev A.K. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish uslubiyati. 2004.
2. Eshtaev A.K. Gimnastika darsi. 2004.
3. Efimenko. A.I. Gimnastika. Jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik. O'zbek tiliga tarjima. T., «O'qituvchi», 1982.
4. Karimov M.K. Xoreografiya mashqlari va badiiy gimnastika. 2003.
5. Karimov M.K. Saf mashqlari va ularni o'rgatish uslubi., 2003.
6. Karimov M.K. Gimnastika ko'pkurash turlarida yordamchi mashqlar. M.K.Karimov., 2002 y.
7. Smolevskiy V.M. Gimnastika va o'tish metodikasi. Jismoniy tarbiya oliygohlari uchun darslik. taxriri. M., FiS., 1987.