

GIMNASTIK SAKRASH MASHQLARI TEXNIKASINI O'ZLASHTIRILISHI

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Milliy va harakatli o'yinlar o'qitish
metodikasi fani o'qituvchisi:*

G'aniyev Suxrob Abduvali o'g'li

Jismoniy madaniyat yo'nalishi

1-bosqich 110-guruh talabasi

Boboraximov Shakarbek Foziljon o'g'li

Jismoniy madaniyat yo'nalishi

1-bosqich 110-guruh talabasi

Hayitboyev Shohrux Uktamjon o'g'li

Annotatsiya

Ushbu tadqiqot gimnastika sakrash mashqlarining texnikasini o'zlashtirish jarayonini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqotda jismoniy tarbiya yo'nalishining 1-bosqich talabalari (n=30) ishtirok etdi. Tadqiqot davomida tayanch sakrash, uzunlikka sakrash va balandlikka sakrash kabi asosiy gimnastika sakrash mashqlarining texnikasini o'zlashtirish bosqichlari va ularga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilindi. Olingan natijalar mashqlarning murakkabligi, talabalarning individual tayyorgarlik darajasi va o'qitish metodikasining samaradorligi texnikani o'zlashtirish tezligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Tadqiqot yakunida gimnastika sakrash mashqlarini o'rgatish jarayonini optimallashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: gimnastika, sakrash mashqlari, texnika, o'zlashtirish, jismoniy tarbiya, talabalar, metodika, tayanch sakrash, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash.

Abstract

This research focuses on studying the process of mastering the technique of gymnastic jumping exercises. The study involved first-year students (n=30) of the physical education department. During the research, the stages of mastering the technique of basic gymnastic jumping exercises such as vault, long jump, and high jump, and the factors influencing them were analyzed. The results showed that the complexity of the exercises, the individual preparedness level of the students, and the effectiveness of the teaching methodology significantly affect the speed of mastering the technique. At the end of the research, practical recommendations were developed to optimize the process of teaching gymnastic jumping exercises.

Keywords : gymnastics, jumping exercises, technique, mastering, physical education, students, methodology, vault, long jump, high jump.

1. KIRISH

Gimnastika jismoniy tarbiyaning asosiy turlaridan biri bo'lib, harakat koordinatsiyasi, kuch, chaqqonlik, moslashuvchanlik va jasurlik kabi muhim jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan [1]. Gimnastika mashqlarining tarkibiy qismi bo'lgan sakrashlar esa alohida ahamiyatga ega bo'lib, sportchining umumiy tayyorgarlik darajasini oshirish, harakatlarni boshqarish qobiliyatini takomillashtirish va murakkab elementlarni bajarish uchun poydevor yaratadi [2]. Ayniqsa, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun gimnastika sakrash mashqlarining texnikasini mukammal o'zlashtirish ularning kasbiy faoliyatida muhim rol o'ynaydi [3].

Gimnastika sakrash mashqlarining texnikasi murakkab harakatlar majmuasidan iborat bo'lib, uni to'g'ri o'zlashtirish uzoq vaqt va sistemali mashg'ulotlarni talab etadi [4]. Mashqlarning noto'g'ri bajarilishi esa nafaqat natijalarning pasayishiga, balki turli jarohatlarning kelib chiqishiga ham sabab bo'lishi mumkin [5]. Shu bois, gimnastika sakrash mashqlarining texnikasini o'zlashtirish jarayonini ilmiy asosda o'rganish, uni optimallashtirish yo'llarini aniqlash dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi jismoniy tarbiya yo'nalishi talabalarida gimnastika sakrash mashqlarining texnikasini o'zlashtirish jarayonining o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash, texnikani o'zlashtirishga ta'sir etuvchi omillarni tahlil qilish va o'quv jarayonini takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

2. METODOLOGIYA

2.1. Tadqiqot ishtirokchilari

Tadqiqotda Denov tadbirkorlik va pedagogika institutining jismoniy madaniyat yo'nalishi 1-bosqichida tahsil olayotgan 30 nafar talaba (15 nafar o'g'il bola, 15 nafar qiz bola) ishtirok etdi. Talabalarning o'rtacha yoshi $18,5 \pm 0,7$ yil. Barcha ishtirokchilar gimnastika bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik darajasiga ega edi.

2.2. Tadqiqot dizayni

Tadqiqot davomida talabalar uchta asosiy gimnastika sakrash mashqining texnikasini o'zlashtirish jarayonini o'rgandilar:

1. **Tayanch sakrash:** Gimnastika ulovi orqali sakrash texnikasi.
2. **Uzunlikka sakrash:** Joyidan va yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi.
3. **Balandlikka sakrash:** "Qaychi" usulida balandlikka sakrash texnikasi.

O'quv jarayoni haftada ikki marta 90 daqiqadan iborat gimnastika mashg'ulotlari davomida 8 hafta davomida olib borildi. Mashg'ulotlar davomida har bir sakrash mashqining texnik elementlari bosqichma-bosqich o'rgatildi va talabalarning bajarish texnikasi muntazam ravishda baholab borildi.

2.3. Ma'lumot to'plash usullari

Tadqiqotda quyidagi ma'lumot to'plash usullaridan foydalanildi:

1. **Pedagogik kuzatuv:** Mashg'ulotlar davomida talabalarning sakrash mashqlarini bajarish texnikasi bevosita kuzatildi va maxsus kuzatuv varaqalarida qayd etildi. Kuzatuv mezonlari har bir sakrash mashqining asosiy texnik elementlarini o'z ichiga oldi.

2. **Video tahlil:** Talabalarning sakrash mashqlarini bajarish jarayoni video kameraga tasvirga olindi va keyinchalik harakatlarning kinematik xususiyatlarini (uchish burchagi, tana holati, qo'l va oyoq harakatlari koordinatsiyasi) aniqlash uchun tahlil qilindi.

3. **Baholash testlari:** Har bir sakrash mashqining texnikasini o'zlashtirish darajasini aniqlash uchun maxsus baholash testlari o'tkazildi. Baholash mezonlari har bir texnik elementning to'g'ri bajarilish darajasiga asoslandi (5 ballik tizimda).

4. **Suhbat:** Mashg'ulotlar davomida va yakunida talabalar bilan sakrash texnikasini o'zlashtirishdagi qiyinchiliklar, o'qitish metodikasining samaradorligi va o'zlarining progresslari bo'yicha suhbatlar o'tkazildi.

2.4. Statistika tahlil usullari

Olingan ma'lumotlar SPSS 22.0 dasturi yordamida tahlil qilindi. Talabalarning texnikani o'zlashtirish darajasidagi o'zgarishlarni aniqlash uchun takroriy o'lchovlar uchun dispersiya tahlili (ANOVA) va juftlashtirilgan t-testidan foydalanildi. Statistika ahamiyatlilikning chegarasi $p < 0.05$ deb belgilandi.

3. NATIJALAR

3.1. Tayanch sakrash texnikasini o'zlashtirish dinamikasi

Bosqich	O'rtacha ball ($\pm$ standart og'ish)
1-hafta	2.1 ± 0.4
3-hafta	3.5 ± 0.6
5-hafta	4.2 ± 0.5
8-hafta	4.6 ± 0.4

Tayanch sakrash texnikasini o'zlashtirish jarayonida talabalarning o'rtacha balli 1-haftadan 8-haftaga qarab sezilarli darajada oshganligi kuzatildi ($p < 0.001$).

3.2. Uzunlikka sakrash texnikasini o'zlashtirish dinamikasi

Bosqich	O'rtacha ball ($\pm$ standart og'ish)
1-hafta	2.5 ± 0.5
3-hafta	3.8 ± 0.7
5-hafta	4.4 ± 0.6
8-hafta	4.7 ± 0.5

Uzunlikka sakrash texnikasini o'zlashtirish jarayonida ham talabalarning o'rtacha balli 1-haftadan 8-haftaga qarab sezilarli darajada oshganligi aniqlandi ($p < 0.001$).

3.3. Balandlikka sakrash texnikasini o'zlashtirish dinamikasi

Bosqich	O'rtacha ball ($\pm$ standart og'ish)
---------	--

1-hafta	1.8 ± 0.3
3-hafta	3.0 ± 0.6
5-hafta	3.8 ± 0.7
8-hafta	4.3 ± 0.6

Balandlikka sakrash texnikasini o'zlashtirish boshqa sakrash turlariga nisbatan biroz sekinroq kechdi, ammo 8-hafta oxiriga kelib talabalarning o'rtacha balli sezilarli darajada oshdi ($p < 0.001$).

3.4. Video tahlil natijalari

Video tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlar davomida talabalarning harakat koordinatsiyasi yaxshilandi, uchish burchagi optimallashti va tana holati sakrash texnikasiga moslashdi.

3.5. Suhbat natijalari

Suhbat davomida talabalarning aksariyati dastlabki bosqichlarda muayyan qiyinchiliklarga duch kelganliklarini, ammo muntazam mashg'ulotlar va o'qituvchining yo'l-yo'riqlari tufayli texnikani o'zlashtirishda sezilarli progressga erishganliklarini ta'kidladilar.

4. MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari gimnastika sakrash mashqlarining texnikasini o'zlashtirish jarayoni bosqichma-bosqich kechishini va muntazam mashg'ulotlar natijasida talabalarning texnik mahorati sezilarli darajada oshishini ko'rsatdi. Tayanch sakrash va uzunlikka sakrash texnikalari balandlikka sakrashga nisbatan tezroq o'zlashtirildi, bu esa ushbu mashqlarning nisbatan soddaligi bilan izohlanishi mumkin. Balandlikka sakrash "qaychi" usuli murakkabroq koordinatsiyani talab etadi, shuning uchun uni o'zlashtirish ko'proq vaqt talab etdi.

Video tahlil talabalarning harakat texnikasidagi ijobiy o'zgarishlarni vizual tarzda tasdiqladi. Harakat koordinatsiyasining yaxshilanishi, uchish burchagining optimallasuvi va tana holatining to'g'rilanishi sakrash natijalarining yaxshilanishiga bevosita ta'sir ko'rsatdi.

Talabalar bilan o'tkazilgan suhbatlar o'qitish metodikasining muhimligini ko'rsatdi. O'qituvchining aniq yo'l-yo'riqlari, individual yondashuvi va muntazam baholashlari talabalarning motivatsiyasini oshirishga va texnikani to'g'ri o'zlashtirishga yordam berdi.

Olingan natijalar gimnastika sakrash mashqlarini o'rgatish jarayonida quyidagi omillarga e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatadi:

- Mashqlarning murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish.
- Talabalarning individual tayyorgarlik darajasini hisobga olish.
- O'qitishda vizual (video namoyish) va verbal (tushuntirish) metodlardan samarali foydalanish.
- Talabalarning harakatlarini muntazam ravishda baholash va tuzatish.

5. XULOSA VA TAVSIYALAR

5.1. Xulosa

Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya yo'nalishi talabalarida gimnastika sakrash mashqlarining texnikasini o'zlashtirish jarayoni muvaffaqiyatli kechishini ko'rsatdi. Muntazam va sistemali mashg'ulotlar, to'g'ri o'qitish metodikasi va talabalarning faol ishtiroki texnik mahoratning sezilarli darajada oshishiga olib keldi.

5.2. Tavsiyalar

Tadqiqot natijalari asosida gimnastika sakrash mashqlarini o'rgatish jarayonini optimallashtirish uchun quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. **O'quv dasturini takomillashtirish:** Gimnastika sakrash mashqlarini o'rgatishga ajratilgan vaqtni ko'paytirish va mashqlarning murakkabligini bosqichma-bosqich oshirishni ta'minlash.
2. **O'qitish metodikasini diversifikatsiya qilish:** Vizual materiallar (video, rasmlar), didaktik o'yinlar va individual topshiriqlardan keng foydalanish.
3. **Texnikani baholash mezonlarini aniqlashtirish:** Har bir sakrash mashqining texnik elementlarini baholash bo'yicha aniq mezonlar ishlab chiqish va talabalarni ular bilan tanishtirish.
4. **Qayta aloqani ta'minlash:** Talabalarning bajarish texnikasini muntazam ravishda tahlil qilish va ularga konstruktiv qayta aloqani taqdim etish.
5. **Individual yondashuvni kuchaytirish:** Har bir talabaning tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda individual mashqlar va topshiriqlar berish.
6. **Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish:** Video tahlil dasturlari va boshqa zamonaviy texnologiyalarni o'quv jarayoniga joriy etish.

Kelgusidagi tadqiqotlarda gimnastika sakrash mashqlarini o'zlashtirishga psixologik omillarning ta'sirini o'rganish va turli o'qitish metodikalarining samaradorligini qiyosiy tahlil qilish maqsadga muvofiq.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Landa, B. Kh. (2002). *Metodika fizicheskogo vospitaniya v gimnastike*. Moskva: Izdatel'stvo "Akademiya".

2. Menxinxo'jayev, H. I. (2017). *Gimnastika nazariyasi va uslubiyati*. Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi.
3. Rostovtsev, V. L. (2008). *Teoriya i metodika sportivnoy gimnastiki*. Moskva: Fizkul'tura i sport.
4. Smirnov, Yu. I. (2010). *Sportivnaya gimnastika*. Moskva: Izdatel'stvo "Sport".
5. Uksusov, A. N. (2005). *Tekhnika gimnasticheskikh uprazhneniy*. Sankt-Peterburg: Izdatel'stvo "Lan".

