

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL OF
«SCIENTIFIC PROGRESS»

ISSN: 2181-1601

The 21st Century Skills for Professional Activity

Proceedings of the 12th International
Scientific-Practical Distance
Conference

2021, DECEMBER 28

www.scientificprogress.uz

UZBEKISTAN



GIMNASTIKA VOSITALARI ASOSIDA TALABALARNI SPORT MAHORATINI OSHIRISH

Jumayev Abdilxakim Turdiyevich
TVCHDPI o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada Gimnastika vositalari asosida talabalarni sport mahoratini oshirish turlaridan keng foydalanilgan.

Kalit so'zi. funktsiyalar ijtimoiy tuzuv «gimnos» «yalong'och» Axloqiy-irodaviy.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzuv o'zgarishi bilan, odam haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush qilish usullarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o'zgartirishga, uning o'qitish metodikasi va hatto mashqlarni bajarish texnikasining o'zgartirishiga ham muhim ta'sir ko'rsatgan.

Jismoniy tarbiya xalqlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning tarkibiy qismi, kishilarni mehnatga, Vatan himoyasiga tayyorlashning jismoniy jihatdan barkamol bo'lib yetishtirishning ta'sirchan vositasidir.

Gimnastika yunoncha «gimnos» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, «yalong'och» degan ma'noni anglatadi. Shuningdek, yunoncha (mashq qildiraman) so'zining kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismoniy tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar metodik usullarining tizimi ham degan ma'nosi bor. Gimnastika o'z xususiyatlariga ko'ra bir qator jismoniy (egiluvchanlik, chidamlilik, chaqqonlik, kuch, tezkorlik) sifatlarini hamda go'zallikni ham tarbiyalaydi.

Gimnastika – bizning nutqimizda ishlatiladigan gimnastika termini faqatgina Olimpia o'yinlaridagi musobaqalashish degan ma'nosidan tashqari tirmashib chiqish, yoga va raqsga tushish orqati tanani boshqarish degan ma'noni ham beradi.¹

Gimnastikaning asosiy vazifalari:

1. Inson organizmi forma va funktsiyalarini, kishilarning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga, salomatligini mustahkamlashga, uzoq yillar davomida faoliyat ko'rsatib yashashlarini ta'minlashga yo'naltirilgan mukammal rivojlantirish.

2. Hayotiy muhim harakat, ko'nikma va malakalarini (shu jumladan, amaliy va sport ko'nikmalarini) shakllantirish va maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

3. Axloqiy-irodaviy va estetik xususiyatlarini tarbiyalash.

Ayniqsa, bolalar va o'smirlarni jismoniy shakllantirishda gimnastikaning ahamiyat katta. Gimnastikaning xilma-xil vosita va metodlari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari, muvaffaqiyatliroq hal qilinadi, bolalar va o'smirlarda jismoniy hamda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funksional va ko'nikish imkoniyatlari ancha kengayadi.

Gimnastikaning juda katta gigiyena-sog'lomlashtirish ahamiyati ham bor.

Gimnastika bilan hamma – bolalaru kattalar, keksalaru yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlaru endi boshlovchilar, sog'lom kishilaru va hatto betob kishilar shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida, O'zbekiston armiyasi va flotida ham shug'ullanadilar. Ko'pchilik o'z uylarida radiodan eshitib, televizordan ko'rib turib shug'ullanadilar.

Gimnastikaning bunchalik keng yoyilganligiga sabab – uning vositalarining barchaga tushunarli va xilma-xil ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidadir.

Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur malaka hamda ko'nikmalar orttiriladi va takomillashtiriladi. Bu fanning juda katta ta'limiy estetik, aqliy-pedagogik ahamiyati ham bor.

Nihoyat, gimnastika – aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir. Gimnastikada qo'llaniladigan metodlar shug'ullanuvchilarning intellektual faoliyati faolligini rag'batlantirish imkonini beradi. Yuqorida qayd qilib o'tganimizdek, gimnastikaning o'ta ta'sirchanligi boshlang'ich jismoniy tarbiya bosqichlarida, insonning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama va garmonik rivojlantirish poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo'ladi.

Gimnastikaning bu asosiy funktsiyasi uning ko'p asrlik taraqqiyot tarixi mobaynida shakllandi va qaror topdi, bu uning jismoniy tarbiyaning ko'p tomonlama mazmunidagi aniq vazifalarini tashkil etadi.

Sport faoliyatida gimnastikaning uchta mustaqil turi bor. Sport gimnastikasi, akrobatika va badiiy gimnastika. Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzuv o'zgarishi bilan, odam haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush qilish usullarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o'zgartirishga, uning o'qitish metodikasi va hatto mashqlarni bajarish texnikasining o'zgartirishiga ham muhim ta'sir ko'rsatgan.

Jismoniy tarbiya xalqlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning tarkibiy qismi, kishilarni mehnatga, Vatan himoyasiga tayyorlashning jismoniy jihatdan barkamol bo'lib yetishtirishning ta'sirchan vositasidir.

Gimnastika yunoncha «gimnos» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, «yalong'och» degan ma'noni anglatadi. Shuningdek, yunoncha (mashq qildiraman) so'zining kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismoniy tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar metodik usullarining tizimi ham degan ma'nosi bor. Gimnastika o'z xususiyatlariga ko'ra bir qator jismoniy (egiluvchanlik, chidamlilik, chaqqonlik, kuch, tezkorlik) sifatlarini hamda go'zallikni ham tarbiyalaydi.

Gimnastika – bizning nutqimizda ishlatiladigan gimnastika termini faqatgina Olimpia o'yinlaridagi musobaqalashish degan ma'nosidan tashqari tirmashib chiqish, yoga va raqsga tushish orqati tanani boshqarish degan ma'noni ham beradi.²

Gimnastikaning asosiy vazifalari:

4. Inson organizmi forma va funktsiyalarini, kishilarning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga, salomatligini mustahkamlashga, uzoq yillar davomida faoliyat ko'rsatib yashashlarini ta'minlashga yo'naltirilgan mukammal rivojlantirish.

5. Hayotiy muhim harakat, ko'nikma va malakalarini (shu jumladan, amaliy va sport ko'nikmalarini) shakllantirish va maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

6. Axloqiy-irodaviy va estetik xususiyatlarini tarbiyalash.

Ayniqsa, bolalar va o'smirlarni jismoniy shakllantirishda gimnastikaning ahamiyat katta. Gimnastikaning xilma-xil vosita va metodlari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari, muvaffaqiyatliroq hal qilinadi, bolalar va o'smirlarda jismoniy hamda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funktsional va ko'nikish imkoniyatlari ancha kengayadi.

Gimnastikaning juda katta gigiyena-sog'lomlashtirish ahamiyati ham bor.

Gimnastika bilan hamma – bolalaru kattalar, keksalaru yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlaru endi boshlovchilar, sog'lom kishilaru va hatto betob kishilar shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida, O'zbekiston armiyasi va flotida ham shug'ullanadilar. Ko'pchilik o'z uylarida radiodan eshitib, televizordan ko'rib turib shug'ullanadilar.

Gimnastikaning bunchalik keng yoyilganligiga sabab – uning vositalarining

barchaga tushunarli va xilma-xil ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidadir.

Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur malaka hamda ko'nikmalar orttiriladi va takomillashtiriladi. Bu fanning juda katta ta'limiy estetik, aqliy-pedagogik ahamiyati ham bor.

Nihoyat, gimnastika – aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir. Gimnastikada qo'llaniladigan metodlar shug'ullanuvchilarning intellektual faoliyati faolligini rag'batlantirish imkonini beradi. Yuqorida qayd qilib o'tganimizdek, gimnastikaning o'ta ta'sirchanligi boshlang'ich jismoniy tarbiya bosqichlarida, insonning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama va garmonik rivojlantirish poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo'ladi.

Gimnastikaning bu asosiy funktsiyasi uning ko'p asrlik taraqqiyot tarixi mobaynida shakllandi va qaror topdi, bu uning jismoniy tarbiyaning ko'p tomonlama mazmunidagi aniq vazifalarini tashkil etadi.

Sport faoliyatida gimnastikaning uchta mustaqil turi bor. Sport gimnastikasi, akrobatika va badiiy gimnastika. Gimnastika o'sib kelayotgan avlodga ta'lim va tarbiya berish tizimidagi pedagogik ilm sohasi, o'tilishi shart bo'lgan o'quv darsi hisoblanadi. Dars sifatida u maktablarda, o'rta maxsus o'quv yurtlari va oliy o'quv yurtlarida o'qitiladi.

Ilmiy soha sifatida gimnastika jismoniy tarbiya haqidagi fanning gimnastikaga xos bo'lgan vositalar, metodlar va mashg'ulotlar tashkil etish formalari yordamida odamning jismoniy rivojlanishi va kamol topishi qonuniyatlarini o'rganuvchi bo'lagidir.

Gimnastika – ilmiy-amaliy sohadir. Uning nazariyasi, tarixi, dars berish metodikasi mashg'ulot tashkil etishdagi tipik vosita va formalari bor. Gimnastika tarixi uning jismoniy tarbiya vositalari va metodlaridan biri sifatida rivojlanish va qaror topish jarayonini ochib beradi. Gimnastika vosita va metodlarini takomillashtirish bilan aloqador masalalarni yoritadi.

Gimnastikadan dars berish metodikasi bo'limida esa, ta'lim va tarbiyaning umumiy asoslari (gimnastika, uning alohida turlari) va mashq guruhlariga qo'llanishi mumkin bo'lgan turli kontingentlar bilan mashg'ulot uyushtirish metodlari qarab chiqiladi.

Amaliy mashg'ulotlar har yoqlama jismoniy rivojlanish maxsus jismoniy xislatlarni takomillashtirishga, gimnastika mashqlari texnikasini bilib olishga, shuningdek, professional-pedagogik ko'nikma va malakalarni orttirishga qaratilgan bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Гимнастика и методика преподавания, В.М. Смолевского, Издание 3-е, Переработанное и дополненное, МОСКВА, "ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ", 1987г.
2. Гимнастика. Методика преподавания Под общей редакцией В.М. Миронова 978-985-475-578-6, Беларусь 2013 г., 335-с., учебник
3. Журавин М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. М., «Академия», 2009.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., «Просвещение», 1992.
5. Karimov M. O'zbekistonda gimnastika. T., O'zDJTI, 1999.

Нуров Хомид Иброхимович, Амруллаев Бекзод Бобур ўгли

Разработка рекомендаций по официальному использованию электрической энергии путем проведения энергетического аудита на промышленных предприятиях (pp. 223-227)

Жумаев Ахром Асрор ўгли, Амруллаев Бекзод Бобур ўгли

Разработка методов энергосбережения с управляемым энергосбережением (pp. 228-231)

Нуруллаев Хасан Тўхтаевич

Немис ва ўзбек лингвوماданиятида “кўркув” ва “ғазаб” концептларининг ифодаланиши (соматик фразеологик бирликлар мисолида) (pp. 232-237)

Холлиев Джавохир Фархадович, Амруллаев Бекзод Бобур ўгли

Применение и проблемы автоматизированной системы учета и контроля потребления электрической энергии (АСКУЭ) в промышленности (pp. 238-240)

Xudoyberganov Javlonbek Saotboy o'g'li

Jismoniy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish (pp. 241-245)

Jumayev Abdilxakim Turdiyevich

Gimnastika vositalari asosida talabalarni sport mahoratini oshirish (pp. 246-250)

Odilov Otabek Norboyevich

Maktab o'quvchilari jismoniy madaniyatining maqsad va vazifalari (pp. 251-255)

Абдулахатов А. Р.

Узлуксиз таълим тизимида педагогик таълим инновацион кластерини ташкил қилиш муоммолари (pp. 256-261)

Sherali Maxmudovich Jo'raev

Harbiy vatanparvarlik ruhidagi tarbiyaning ahamiyati (pp. 262-265)

Abdullayeva M. S.

Talabalarga mehnat muhafazasini o'rgatishning ayrim masalalari (pp. 266-270)

Абдуллаева М. С.

Бўлажак технология таълими ўқитувчиларини касбий-педагогик фаолиятини такомиллаштиришда касбий компетентлигини шакллантириш методикаси (pp. 271-276)

Турсунов Абдумўмин Эрдикулович

Чақирувга қадар бошланғич тайёргарлик фани бўйича машғулотларга тайёргарлик кўриш ва ўтказиш (pp. 277-281)

Маматкулов Равшанжон Солижонович

Развитие будущих учителей физической культуры с помощью кластерного метода (pp. 282-286)

Шерматов Махсуд Нажимович

Футбол ўйин фалсафаси, руҳияти ва қонун қоидалари (pp. 287-292)

Нурматов Фархат Абдуалимович

Основные положения и требования учебной программы по физической культуре для вузов (цель, задачи и формы организации физического воспитания) (pp. 293-299)
