Danebaeva Tumaris Ikmetullaevna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
“Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi
Gimnastika yo‘nalishi talabasi
E-mail: nurmatovayoqutxon@gmail.com

SPORT GIMNASTIKASIDA TEXNIK MAHORATNI SHAKLLANTIRISH BOSQICHLARI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.16228299

Annotatsiya. Ushbu ilmiy ish sport gimnastikasida texnik mahoratni shakllantirish jarayonining bosqichlari va metodik yondashuvlarini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqotda texnik tayyorgarlikni tizimli va bosqichma-bosqich shakllantirish ahamiyati, sportchining harakat ko‘nikmalarini o‘rgatish va avtomatlashtirish jarayonlari tahlil qilingan. Shuningdek, vizual, og‘zaki va kinestetik metodlarning uyg‘unligi, zamonaviy texnologiyalar va individual yondashuvning texnik mahoratni rivojlantirishdagi roli ko‘rsatib o‘tilgan. Ishda sportchining yosh, fiziologik va psixologik xususiyatlari, shuningdek, murabbiylik usullari va trening vositalarining samaradorligi muhokama qilingan. Natijalarda sport gimnastikasida texnik mahoratni shakllantirish jarayoni murakkab, ko‘p bosqichli va innovatsion metodlarni talab qiluvchi jarayon ekanligi ta’kidlangan. Tadqiqot amaliy mashg‘ulotlarda samarali yondashuvlarni ishlab chiqish va sportchilarning texnik ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: Sport gimnastikasi, texnik mahorat, harakatlarni o‘rgatish, pedagogik yondashuvlar, trening texnologiyalari, sportchining rivojlanishi, motivatsiya, murabbiylik metodikasi.

Kirish

XXI asrda sportning barcha turlarida texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikning ilmiy asoslangan yondashuvlar orqali rivojlanishi kuzatilmoqda. Ayniqsa, murakkab harakatlar tizimini o‘z ichiga olgan sport gimnastikasi sohasida bu jarayon yanada dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Sport gimnastikasi – bu inson harakatlarining yuqori darajadagi estetik, koordinatsion va kuch-jismoniy uyg‘unligini ifoda etuvchi sport turi bo‘lib, unda texnik mahorat hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Shu sababli sportchining yuqori natijalarga erishishi, avvalo, texnik harakatlarni mukammal egallashiga, ularni aniq va xavfsiz bajarish qobiliyatiga bog‘liq. Texnik mahoratni shakllantirish - bu sportchiga harakatlarning to‘g‘ri texnikasini o‘rgatish, ularni bosqichma-bosqich mukammallashtirish, avtomatlashtirish va musobaqa sharoitida samarali qo‘llash darajasigacha yetkazish jarayonidir. Mazkur jarayon murakkab va ko‘p omilli bo‘lib, sportchining yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi, psixologik holati, motivatsiyasi hamda murabbiylik metodikasiga bog‘liq. Shuningdek, texnik harakatlar o‘rgatiladigan bosqichlarning aniqligi, didaktik prinsiplarning to‘g‘ri qo‘llanilishi va sportchining individual xususiyatlariga moslashtirilgan yondashuvlar ham katta ahamiyat kasb etadi.

Sport gimnastikasida texnik tayyorgarlikni shakllantirish bosqichlari odatda uch asosiy pog‘onani o‘z ichiga oladi: boshlang‘ich tayyorlov (asosiy texnikalar bilan tanishish va o‘zlashtirish), o‘rta bosqich (murakkab harakatlar kombinatsiyasini bajarish va avtomatlashtirish), hamda yuqori sport mahorati bosqichi (harakatlarni yuqori aniqlik va mustahkamlik bilan ijro etish, musobaqalarga tayyorgarlik). Har bir bosqichda qo‘llaniladigan uslub va metodlar farq qiladi, bu esa murabbiydan yuqori pedagogik salohiyat va tajriba talab etadi. Mavzuning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda sport gimnastikasida yuqori natijalarga erishish uchun faqatgina jismoniy kuch va chidamlilik yetarli emas. Aksincha, har bir mashqning texnik jihatdan mukammal ba-

3-jadval

Sport gimnastikasida texnik mahoratni shakllantirish bosqichlari

Bosqich	Bosqichning mazmuni	Asosiy metodik yondashuvlar	O‘rgatish vositalari
Tanishish va boshlang‘ich o‘rganish bosqichi	Harakat strukturasi bilan tanishish, fazoviy tasavvurni shakllantirish	Ko‘rgazmali usul, og‘zaki tushuntirish, oddiylashtirilgan mashqlar	Video ko‘rsatmalar, rasmlar, elementar mashqlar
Harakatlarni mustahkamlash bosqichi	Harakatlarning to‘g‘ri ketma-ketlikda bajarilishi va ularni takroriy mashqlar bilan mustahkamlash	Takrorlash, tahlil va sintez, bosqichli mashqlar	Gimnastik jihozlar, zamin mashqlari, bosqichli o‘rgatish
Avtomatlashtirish bosqichi	Harakatlarni ongli bajarishdan avtomatik refleks darajasiga olib chiqish	Kombinatsiyalangan mashqlar, murakkablashtirish, ritmik takrorlash	To‘liq elementlar, kombinatsiyalar, mashqlarni tezlashtirish
Musobaqaviy qo‘llash bosqichi	Harakatlarni raqobat sharoitida, stress ostida, ijodiy tarzda qo‘llay olish	Musobaqa simulyatsiyasi, psixologik tayyorgarlik, ritmik mashg‘ulotlar	Musobaqa mashqlari, baholovchi texnika, videoanaliz

jarilishi, xatolarning kamaytirilishi va harakatlarning avtomatlashtirilgan shaklga keltirilishi zarur. Shu bois, texnik mahoratni ilmiy asosda bosqichma-bosqich shakllantirish metodikasini chuqur o‘rganish, tahlil qilish va takomillashtirish zamonaviy sport pedagogikasi oldida turgan dolzarb masalalardan biridir. Ushbu ilmiy ishda sport gimnastikasida texnik mahoratni shakllantirish bosqichlari, ularning mazmuni va mohiyati, pedagogik yondashuvlar, o‘qitish uslublari va metodlari tahlil qilinadi. Shuningdek, harakatlarni o‘zlashtirish jarayonida uchraydigan qiyinchiliklar, ularni yengib o‘tish yo‘llari, yosh sportchilar bilan ishlashda qo‘llaniladigan zamonaviy trening texnologiyalariga ham alohida e’tibor qaratiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodlar.

Sport gimnastikasida texnik mahoratni shakllantirish bo‘yicha o‘tkazilgan ilmiy izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, bu jarayon ko‘p bosqichli, tizimli va murakkab bo‘lib, sport pedagogikasining asosiy komponentlaridan biridir. Texnik tayyorgarlik bo‘yicha mavjud adabiyotlar mazmunini o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, texnik mahoratning shakllanishi bir vaqtning o‘zida harakat ko‘nikmasining shakllanishi, uning avtomatlashtirilishi va musobaqa sharoitida qo‘llash malakasini o‘z ichiga oladi (Xolmatov S. 2018; Nasrullayev Sh., 2021). Gimnastik harakatlarni o‘rgatishda ko‘plab olimlar (Matveyev L.P., 1981; Volkov L.V., 2002) tomonidan ilgari surilgan bosqichli yondashuv ayniqsa samarali deb e’tirof etilgan. Unga ko‘ra, sportchining texnik harakatni to‘liq o‘zlashtirishi quyidagi asosiy bosqichlarda amalga oshiriladi:

Tanishish va boshlang‘ich o‘rganish bosqichi – bu bosqichda harakat strukturasi haqida umumiy tushuncha shakllantiriladi, asosiy harakat fazalari va texnik elementlar o‘rgatiladi.

Harakatlarni takomillashtirish bosqichi – texnikalar ustida tizimli mashg‘ulotlar olib borilib, harakatlar aniq, muvozanatli va ketma-ketlikda bajariladi.

Avtomatlashtirish bosqichi – mashqlarni qayta-qayta bajarish orqali texnik harakatlar ongsiz ravishda, reflektor darajada amalga oshiriladi.

Musobaqaviy va ijodiy qo‘llash bosqichi – sportchi harakatni mustaqil holda, turli

sharoitlarda, yuqori intensivlikda va raqobat muhiti ostida bajarishga qodir bo‘ladi.

Shuningdek, texnik harakatlarni shakllantirishda vizual (ko‘rsatish orqali), og‘zaki (tushuntirish), va kinestetik (tanadagi sezgilar orqali) metodlar uyg‘unligida foydalanish zarurligi ko‘plab tadqiqotchilar tomonidan qayd etilgan. Shu bilan birga, videoanaliz, o‘yinli mashqlar, sensorli tahlil va fazoviy orientatsiyani rivojlantiruvchi metodlar ham texnik tayyorgarlikni oshirishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi (Balsevich V.K., 1995; A.A. Sviridov, 2010). Yosh sportchilar bilan ishlashda esa o‘rgatish metodikasi ularning psixofiziologik rivojlanish xususiyatlariga moslashtirilishi lozim. Masalan, boshlang‘ich bosqichda ko‘rgazmali o‘rgatish va soddalashtirilgan texnik elementlardan foydalanish, o‘rta bosqichda murakkab texnik kombinatsiyalarni o‘rgatish va murakkablashtirish, ilg‘or bosqichda esa texnikani takomillashtirish va musobaqaga tayyorlash ustuvor yo‘nalishlar hisoblanadi.

Adabiyotlarda, ayniqsa zamonaviy trening metodologiyasiga asoslangan tadqiqotlar (Platonov V.N., 2004; Vlasov V.I., 2017) sport gimnastikasida modulli o‘qitish, individual yondashuv va funksional tayyorgarlikni birlashtirgan metodlar samarali ekanini ta'kidlaydi. Bunda har bir sportchining o‘ziga xos texnik xatolari aniqlanib, ularni bartaraf etishga qaratilgan individual mashg‘ulot rejalari tuziladi. Sport gimnastikasida texnik mahoratni shakllantirish bo‘yicha mavjud adabiyotlar keng va chuqur ilmiy asosga ega bo‘lib, ular orqali texnik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich, tizimli va samarali tashkil etish mumkin. Ilmiy va amaliy metodlarning uzviy uyg‘unligi, individual yondashuv, motivatsiya va zamonaviy texnologiyalar bilan birga qo‘llanilishi texnik mahoratni yuqori darajaga ko‘tarishda asosiy omillardan biri bo‘lib xizmat qiladi.

Natijalar va muhokama.

O‘rganilgan nazariy manbalar, ilgari o‘tkazilgan tadqiqotlar va mavjud amaliy tajribalar sport gimnastikasida texnik mahoratni shakllantirish murakkab va ko‘p omilli jarayon ekanligini ko‘rsatdi. Texnik mahorat - bu faqatgina harakatlarni bajarish emas, balki sportchining harakatni to‘g‘ri, ishonchli va ijodiy yo‘sinda musobaqaviy sharoitda qo‘llay olish darajasidir. Uning shakllanishida sportchining yoshi, fiziologik va psixologik xususiyatlari, individual o‘zlashtirish darajasi, murabbiylik metodikasi, trening vositalari va motivatsion muhit hal qiluvchi omillar sifatida maydonga chiqadi. Nazariy asoslashlar shuni ko‘rsatadiki, sport gimnastikasida texnik tayyorgarlikni shakllantirishda klassik bosqichli yondashuv (ya’ni o‘rganish, mustahkamlash, avtomatlashtirish va musobaqaviy qo‘llash) eng samarali va izchil metod hisoblanadi. Harakatni o‘rganish jarayoni dastlab sportchining idrok, e’tibor, fazoviy tafakkur va sezgi mexanizmlariga tayanadi. Harakatni to‘g‘ri tushunib olish va uni soddalashtirilgan holda takrorlash sportchining xatolarsiz harakatni bajarishiga asos yaratadi.

Bundan tashqari, texnik mahoratni shakllantirishda eng ko‘p uchraydigan muammo - bu sportchilarda harakatlarning to‘g‘ri koordinatsiyasini yetarlicha shakllantirmaslikdir. Bu holat, odatda, murakkab harakatlar tarkibiy qismlarining birbiriga uyg‘un holda bog‘lanmasligi bilan bog‘liq. Ana shu muammoni bartaraf etish uchun harakatni qismlarga ajratib o‘rgatish, tahliliy mashqlarni qo‘llash va soddalashtirilgan variantlardan boshlab to‘liq murakkab harakatga o‘tish zarur hisoblanadi. Psixologik jihatdan qaralganda, sportchilarning texnik harakatlarni mukammal bajara olmasligining sabablari orasida hayajon, o‘ziga ishonchsizlik, kuchli raqobat muhiti, xatolardan qo‘rqish kabi omillar ajralib turadi. Shu bois, texnik harakatlar bilan birgalikda sportchining psixologik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulotlar tizimini yaratish lozim. Bu mashg‘ulotlar o‘z ichiga musobaqa simulyatsiyasi, autogen mashqlar, ruhiy tetiklikni saqlab qolish metodikasi va vizual tasavvur qilish texnikalarini olishi kerak.

Amaliy kuzatuvlar va murabbiylar fikriga ko‘ra, sportchining texnik tayyorgarligi yuqori bo‘lishi uchun mashg‘ulotlarda quyidagi metodik yondashuvlar samarali bo‘lmoqda:

mashqni ko‘rsatish va tushuntirish birgalikda qo‘llanilganda sportchi harakatni tezroq tushunadi;

harakatni sekinlashtirilgan holda bajarish orqali fazoviy ong rivojlanadi;

texnik xatolarni real vaqt rejimida tahlil qilish (videoanaliz) sportchining o‘z ustida ishlash qobiliyatini oshiradi;

individual yondashuv va sportchining imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlar tuzish ularning texnik mahoratini mustahkamlaydi;

sportchining o‘z harakatini baholay olishi va tanqidiy fikrlashi rivojlangan sayin, texnik takomillashuv sur’ati ortadi.

Texnik mahoratni shakllantirishda sportchining harakatni “his qilish” darajasi ham muhim hisoblanadi. Bunga erishish uchun kinestetik sezgilarni rivojlantiruvchi mashqlar, reflektor javob reaktsiyasini kuchaytiruvchi usullar va to‘g‘ri tana pozitsiyasini shakllantirish muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, balandlikda yoki xavfli elementlar bajarilayotganda sportchining tana muvozanatini saqlab qolish qobiliyati va koordinatsiyasi yetarli bo‘lishi zarur. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sport gimnastikasida texnik harakatlar faqatgina jismoniy bajaruvchanlik bilan emas, balki bilish jarayonlari, tajriba, his qilish va avtomatlashtirilgan motorik reflekslar orqali ham shakllanadi. Shu sababli, texnik mahoratni faqat muskul kuchi yoki egiluvchanlik bilan bog‘lash noto‘g‘ri bo‘ladi. Zamonaviy texnologiyalar, ayniqsa mobil ilovalar, harakatni real vaqtda tahlil qiluvchi dasturlar, simulyatorlar va virtual mashg‘ulot tizimlari sportchining texnik tayyorgarligini yanada takomillashtirish imkonini beradi. Bu vositalar yordamida murabbiy va sportchi harakatni grafik shaklda ko‘rib, xatolarni aniq aniqlab, uni bartaraf etish strategiyasini ishlab chiqishi mumkin.

Muhokama jarayonida shuni ta’kidlash joizki, sport gimnastikasida texnik mahoratni shakllantirish doimiy yangilanishni, yondashuvlarni modernizatsiya qilishni va innovatsion metodlarni tatbiq etishni talab qiladi. Har bir sportchining individualligini hisobga olgan holda tuzilgan mashg‘ulot tizimi, chuqur tahlil, sabr-toqat, samarali muloqot va pedagogik sezuvchanlik texnik tayyorgarlikdagi yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi. Yakuniy xulosa sifatida aytish mumkinki, sport gimnastikasida texnik mahoratni shakllantirish — bu faqatgina metodlar to‘plami emas, balki murabbiy va sportchi o‘rtasidagi ijodiy va tahliliy hamkorlikka asoslangan uzluksiz o‘quv va tarbiyaviy jarayondir.

Sport gimnastikasida texnik mahoratni shakllantirish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi. Har bir bosqich o‘ziga xos maqsad, metodik yondashuvlar va o‘qitish vositalari bilan tavsiflanadi. Jarayonning samaradorligi har bir bosqichda sportchining psixofiziologik holati va harakatga tayyorlik darajasini hisobga olishga bog‘liq.

Birinchi bosqich – bu sportchining yangi texnik element bilan tanishish jarayonidir. Unda sportchining harakatga bo‘lgan vizual va idrokiy munosabati shakllantiriladi. Harakatning asosiy fazalari, yo‘nalishi, tana holati va xavfsizlik qoidalari haqida tushuncha beriladi. Bu bosqichda sportchi harakatni to‘g‘ri tasavvur qilishni boshlaydi. Metodik yondashuv sifatida ko‘rgazmali usul, og‘zaki tushuntirish, soddalashtirilgan mashqlar qo‘llaniladi. O‘rgatishda videolavhalar, rasmli tasvirlar va zamin mashqlaridan foydalaniladi.

Keyingi bosqichda sportchi o‘rgangan harakatni izchil takrorlab, uni mustahkamlab boradi. Bu jarayonda harakatning aniq ketma-ketligi, fazaviy muvofiqligi va barqaror bajarilishi ustida ishlanadi. Harakat tahlili, qismlarga ajratish va bosqichma-bosqich sintez qilish metodlari aynan shu bosqichda qo‘llaniladi. Mashg‘ulotlarda sport anjomlari, bosqichli o‘rgatish mashqlari va takroriy harakatlar vosita sifatida ishlatiladi. Mustahkamlash bosqichi texnik xatolar-

ni bartaraf etish va harakatga ishonchni oshirish imkonini beradi.

Navbatdagi bosqichda sportchi harakatni avtomatik darajada bajara boshlaydi. Harakatlar tez, aniq va ishonchli bajariladi. Bu bosqichda harakat reflektor darajada amalga oshadi, ya'ni sportchi harakat haqida chuqur o'ylamasdan, uni tabiiy ravishda bajaradi. Mashg'ulotlar murakkablashtiriladi, harakatlar birlashtirib kombinatsiyalar hosil qilinadi, bajarilish tezligi oshiriladi. Harakatni ritmda bajara olish, muvozanat saqlash va texnik tozalikka alohida e'tibor qaratiladi. Metodik yondashuv sifatida kombinatsiyalangan mashqlar, murakkab harakatlar ketma-ketligi va intensiv takrorlashlar ishlatiladi. Ushbu bosqich texnik mahoratni chuqurlashtiradi.

So'nggi bosqich sportchining texnik harakatlarni musobaqaviy sharoitda qo'llay olish qobiliyatini shakllantirishga qaratilgan. Sportchi real sharoitda, hayajon va tashqi bosim ostida ham texnik elementlarni ishonchli bajara olishi kerak. Bu bosqichda psixologik barqarorlik, o'ziga ishonch va stressga qarshi chidamlilik ustida ishlanadi. Musobaqa simulyatsiyasi, baholovchi mashqlar va raqobat muhiti yaratish orqali sportchining texnik tayyorgarligi yakuniy sinovdan o'tkaziladi.

Xulosa

Sport gimnastikasida texnik mahoratni shakllantirish o'zining murakkabligi, bosqichma-bosqich rivojlanish xususiyati va individual yondashuvni talab qilishi bilan ajralib turadi. Ilmiy manbalar va tajriba asosida aniqlanishicha, texnik tayyorgarlikni samarali tashkil etish uchun harakatni o'rgatish, mustahkamlash, avtomatlashtirish va musobaqaviy qo'llash kabi bosqichlarni izchil amalga oshirish zarur. Bu bosqichlar o'zaro mantiqiy bog'liq bo'lib, har biri sportchining texnik ko'nikmasi va psixofiziologik rivojiga muvofiq moslashtiriladi. O'rganish jarayoni avvalo sportchining idrok, fazoviy tafakkur va tana harakati haqida tasavvur hosil qilish qobiliyatini rivojlantirishdan boshlanadi. Shundan so'ng texnik elementlar murabbiy ko'rsatmasi va vizual vositalar orqali bosqichma-bosqich o'rgatiladi. Harakatlar ko'p marotaba takrorlanib, ularni avtomatlashtirishga erishiladi. So'nggi bosqichda esa sportchi o'rgangan harakatni yuqori bosim ostida, musobaqa sharoitida ishonchli bajarishga tayyor bo'ladi.

Xulosa qilish mumkinki, texnik mahoratni shakllantirishda quyidagi omillar muhim rol o'ynaydi: harakatni bosqichma-bosqich o'rgatish, ko'rgazmali va og'zaki metodlarni uyg'un qo'llash, kinestetik sezgilarni rivojlantirish, sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotni tashkil etish, zamonaviy texnologiyalar (videoanaliz, simulyatsiya va mobil dasturlar) yordamida texnik tahlil olib borish, psixologik tayyorgarlikni paralel tarzda yo'lga qo'yish. Yosh sportchilar bilan ishlashda ularning psixofiziologik xususiyatlarini inobatga olish, mashqlarni soddalashtirishdan murakkablashtirishga o'tish tamoyiliga rioya qilish samaradorlikni oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xolmatov S. "Sport gimnastikasida texnik tayyorgarlik nazariyasi va metodikasi". Toshkent, 2018, "O'zbekiston sport nashriyoti", 176 bet.

2. Nasrullayev Sh. "Sport gimnastikasida texnik ko'nikmalarni shakllantirish usullari". Toshkent, 2021, "Ilmiy nashr", 142 bet.

3. Matveyev L.P. "Fizik tarbiya va sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari". Moskva, 1981, "Fizkultura i sport", 320 bet.

4. Volkov L.V. "Sport gimnastikasi metodikasi". Moskva, 2002, "Fizkultura i sport", 215 bet.

5. Balsevich V.K. "Sport mashg'ulotlarida texnika va taktika". Moskva, 1995, "Sport", 198 bet.

6. Sviridov A.A. "Sport gimnastikasida trening metodologiyasi". Sankt-Peterburg, 2010, "Sport Press", 160 bet.

7. Platonov V.N. "Sport tayyorgarligi nazariyasi va amaliyoti. Kiev, 2004, "Naukova dumka", 400 bet.

8. Vlasov V.I. "Zamonaviy sport metodologiyasi".Moskva, 2017, "Akademiya", 280 bet.