Mamajonov Dilshodbek Adxamovich
Andijon davlat universiteti tayanch doktoranti
olimpia-1992@mail.ru, +998999760407

STATIK MASHQLARNI O‘RGATISH JARAYONIDA TA’LIM USULLARINING QO‘LLANILISHI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.7771249

Annotatsiya: Ushbu maqolada statik mashqlarni o‘rgatish jarayonida ta’lim usullaridan foydalanish metodikasi tahlil etilgan bo‘lib, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida statik mashqlardan foydalanish metodikasiga oid mahalliy va horijiy olimlarning ilmiy-uslubiy ishlari tahlil qilindi. Shu bilan birgalikda, umumta’lim maktablarida o‘tkazilayotgan jismoniy tarbiya darslarida kuzatuvlar olib borildi. Tadqiqot ishi natijasida statik mashqlarni o‘rgatish modeli ishlab chiqildi.

Kalit so‘zlar: ta’lim usullari, statik mashqlar, og‘zaki usul, ko‘rsatish usuli, interaktiv 3 D yondoshuv

KIRISH

Hozirgi kunda mamlakatimizda ta’lim sohasiga alohida e’tibor qaratilmoqda. Milliy ta’lim-tarbiya tizimining amaldagi holati uni zamon talablari asosida modernizatsiya qilish, yoshlarni yuksak bilim-ma’rifat egalari, jismoniy va ma’naviy sog‘lom insonlar etib tarbiyalash, ta’lim muassasalarining rahbar va pedagog xodimlari nufuzini oshirish, ularning samarali faoliyat yuritishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish bo‘yichaizchil chora-tadbirlarni amalga oshirishni talab etmoqda [1].

Mamlkatimizda jamiyatning ijtimoiy ehtiyojlariga va hozirgi davrda rivojlanishining istiqbolli vazifalariga muvofiq, ta’lim tizimi sohasida jismoniy tarbiya tizimini zamonaviylashtirish (modernizatsiya qilish) asosida umumiy o‘rta ta’lim maktablarida ta’lim-tarbiya va sog‘lomlashtirish salohiyatini oshirish, “Jismoniy tarbiya” fanini o‘qitishning yuqori sifatini ta’minlash uchun sharoit yaratish, shuningdek, ushbu fanni o‘qitish metodikasini takomillashtirish asosiy maqsad qilib qo‘yilgan.

Maktab yoshidagi bolalar jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayoni biz pedagoglardan maktab o‘quvchilari bilan ishlash jarayonida ularning jismoniy madaniyatini asosi, uning mazmuni, strukturasi, vositalari, tashkillash shakillari, hayotiy zaruriy harakatlarga hamda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishga o‘rgatishning metodlariga oid maxsus kasbiy nazariy va kasbiy amaliy bilimlarga ega bo‘lishni talab qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

J.K.Xolodovga ko‘ra jismoniy madaniyat ta’limi va tarbiyasi jarayonida jismoniy mashqlarni o‘zlashtirish uchun o‘qituvchi (sport murabbiyi - treneri, jamoatchi yo‘riqchi va boshqalar) tomonidan qo‘llaniladigan faoliyatni jismoniy madaniyat ta’limi va tarbiyasi metodlari (uslublari) deb tushiniladi. A.D.Novikov, L.PMatveev, B.A.Ashmarin, R.S.Salomov, Sh.X.Xankeldiyev, A.Abdullayev, K.M.Mahkamjonov, T.S.Usmonxodjayev, R.D.Xolmuxammedov, F.A.Kerimov va boshqalar tomonidan jismoniy tarbiya jarayonida ta’lim usullarini qo‘llash bo‘yicha turli xil izlanishlar olib borilgan. Ushbu mualliflarning ilmiy va uslubiy ishlari tahlil qilindi va statik mashqlarni o‘rgatish jarayonida ta’lim usullarini qo‘llash yuzasidan fikr va mulohazalar keltirildi.

Tadqiqotda shuningdek, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida statik mashqlardan foydalanish metodikasiga oid mahalliy va horijiy olimlarning ilmiy-uslubiy ishlari tahlil qilindi. Shu bilan birgalikda, umumta’lim maktablarida o‘tkazilayotgan jismoniy tarbiya darslarida kuzatuvlar olib borildi.

NATIJALAR VA TAHLILLAR

Statik mashqlarni o‘rgatish metodlari quyidagi talablar bo‘yicha tanlandi:

- ilmiy asosiga ega bo‘lishligi hamda oliy nerv faoliyati bilan muvofiqligi
- harakat vazifasini o‘qitish metodikasiga mos tushishi
- tanlangan ta’lim metodlari orqali

o‘qitish jarayonida tarbiyalash xarakterini shakllantirish

- ta’lim tizimidagi barcha prinsiplarning muvofiqligi va amalda qo‘llanilishiga tayanish
- o‘quv materiali xususiyatlarining muvofiqligi
- o‘quvchilar individi va o‘quv guruhi tayyorgarligining muvofiqligi
- o‘qituvchining individual xususiyatlari va imkoniyatlarini muvofiqligi
- matg‘ulotlar uchun sharoitning muvofiqligi
- uslubiyotlarning turli xillaridan foydalanish talabi.

Statik mashqlarni o‘rgatishda quyidagi umumiy pedagogik metodlaridan foydalanildi:

- so‘zdan foydalanish metodlari;
- ko‘rsatish orqali ta’sir etish metodlari.

Tajriba-sinov ishlarini amalga oshirish jarayonida so‘z usullarining ikki xizmatidan foydalanildi:

- birinchisi - so‘zning ma’nosi orqali statik mashqlarning mazmunini tushunarli ifodalash;
- ikkinchisi - emotsionallik orqali o‘quvchining xissiyotiga ta’sir etishni uddalash, ma’noli so‘zlash bilan harakat vazifasini hal qilishda o‘quvchilar uchun mashqning mazmunini, ijro texnikasini so‘zlab berish.

Shuningdek, professor B.A.Ashmarinning so‘zdan foydalanish bo‘yicha uslubiy tavsiyalaridan foydalanildi.

Ko‘rsatishni tushuntirish bilan, tushuntirishni ko‘rsatish bilan, tuzatishlar ko‘rsatmalar va hokazolar bilan qo‘shib olib borish.

O‘quvchilarida statik mashqlarni o‘rgatishda onglilik va faollik, axborotni ko‘rish orqali qabul qilish (ko‘rsatmalilik) tamoyili, reproduktiv va analitik fikrlashga yo‘naltirilgan, harakat faoliyatiga yo‘naltirib xis qilish faoliyatini tashkil etishga alohida urg‘u berildi.

Statik mashqlarga o‘rgatishni interaktiv 3D yondashuv asosida tashkil etishning didaktik usul va vositalarini takomillashtirildi. O‘quvchilarga jismoniy tarbiya fani dasturi mazmunidagi statik mashqlarni o‘rgatishga qaratilgan interaktiv 3D ta’lim resurslar bazasini ishlab chiqish, tahlil qilish, modellashtirish, loyihalash, taqqoslash, ishlov berish usullarining texnologiyasi bo‘yicha innovatsion yondashuvni amaliyotga joriy qilindi.

Interaktiv 3D dastur asosida maktab o‘quvchilarini statik mashqlarga nisbatan harakat, ko‘nikma va malakalarini shakllantirish, o‘quvchilarda harakat faoliyatiga, jismoniy mashqlarni bajarishga qiziqishini oshirishga xizmat qiluvchi omillarni tahlil etish, dars jarayonida o‘quvchilarning kognitiv-vizuallik (axborotni ko‘rish orqali qabul qilish)ni ta’minlash, o‘quvchilarga statik mashqlarni o‘rgatishning pedagogik xususiyatlarini aniqlash, statik mashqlarga nisbatan amaliy ko‘nikma va malakalarning metodik modelini ishlab chiqish bilan izohlandi.

O‘qituvchining so‘zisiz, mashqning ijrosini izohisiz taqlid qilib, “ko‘rgandan so‘ng - tushunib bajar” prinsipi asosida o‘qitishi, ko‘rgan mashqining bajarilishini fikrlamay mantiqsiz takrorlashga aylanadi. Shuning uchun ham o‘quvchi o‘qituvchisi ko‘rsatganini ko‘r-ko‘rona bajaradigan, harakat faoliyatlarining asosiy qonuniyatlarini anglamaydigan ijrochilarga aylanadi.

So‘zdan foydalanish va ko‘rgazmali xis qilish metodlari orqali o‘zlashtirilgan faoliyatni organizmning turli analizatorlari tizimi yordami bilan tanishtirish ta’minlandi: o‘quvchi eshitadi, uqadi, o‘zi harakat jarayonini xis qiladi. Ishga ikkala signal tizimi jalb qilishga harakat qilindi.

Ko‘rganiga taqlid qilish asosan o‘quvchining yoshi va jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog‘liq. O‘rta maktab yoshidagi bolalar harakat faoliyatiga ongli munosabatda bo‘ladilar, harakat texnikasini tushunib, osonroq va tezroq egallashga intiladilar.

Ko‘rganiga taqlid qilishning samaradorligini oshirishda V.V.Belinovich takidlagan quyidagi to‘rt faktor (omil)ga e’tibor qaratildi:

- o‘quvchilarni taqlid qilishga tayyorligi,

uning darajasini taqlid qilinadigan ob'ektning o'rganishda sodir bo'ladigan qiyinchiliklarga muvofiq kelishi, statik mashqning ijrosini qiyinligi, uni egallash uchun o'quvchidan faqat maksimal zo'riqish talab qilishidek faktorlar;

- o'quvchilarni taqlid ob'ektiga oid tasavvurlarining mukammalligi faktori;

- qiziqishga sabab bo'ladigan taqlidning ta'limga xos tub motivi uchun imkon yaratish va uni mohiyatining darajasini farqlay olishi;

- o'quvchining taqlidga xohishi, kuzatayotganini faol takrorlashi (V.V.Belinovich, 1958) faktori va boshqalar.

Statik mashqlarga o'rgatish metodikasini takomillashtirish jarayonida ko'rsatishning o'qitish vazifalari mazmuniga muvofiqligiga alohida e'tibor qaratildi, jumladan:

- ko'rish orqali mashqning ijro texnikasini to'la tasavvur qilib, uni takrorlashni uddasidan chiqa olsa, mashq o'qitishning mazmunidagi vazifaga muvofiqligi, lekin mashqni ko'rsa-yu, uni bajara olmasa, takrorlashni uddalay olmasa, ta'limda samaraning bo'lmasligi;

- statik mashqni o'rganishda ko'rsatish talab etilsa, mashq texnikasining ijrosini ko'rsatuvini individuallashtirilishi va ijro mahoratining yuqori darajadaligi;

- o'quvchi diqqatini alohida harakatlarga va aksentlashtirilgan zo'riqishlarga qaratish, lozim bo'lsa, ko'rsatishda mashqning aynan o'sha e'tiborli joylarini takroriy, urg'u berib, sekinlashtirib turli tomonlardan namoyish etish.

Mazmuni va tasnifining boyligiga ko'ra o'yin metodi harakat malakalari va sifatlarini majmuali rivojlantirish, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish uchun, yo'l-yo'lakay paydo bo'lgan vazifalarni yecha olish, qisqa fursatda lozim bo'lgan ish sura'tiga moslasha olishdek imkoniyatlarini vujudga keltira olishi bilan ahamiyatlidir. Bu uslub orqali statik mashqlarni o'rgatish samaradorligini aniqlash va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun vosita sifatida foydalandik.

Statik mashqlarga o'rgatish jarayonida o'yin uslubining quyidagi xarakterli belgilariga e'tibor qaratildi:

- o'yin holati raqiblilik va emotsionallik elementlarini aniq ifodalashi;

- statik faoliyatini bajarish davomida sharoitning o'zgaruvchanligi;

- statik faoliyatidagi ijodiy tashabbuslarga yuqori talablar qo'yish;

- statik faoliyatining chegaralanmaganligi va jismoniy yuklamaning xarakteriga ko'ra qat'iy reglamenlashtirishning yo'qligi;

- o'yin faoliyati vazifalari bilan muvofiq faoliyatlar va sifatlarining kompleks namoyon qilinishi;

- o'yinchilarning o'zaro munosabatlarini biror predmet (masalan, to'p, bayroqlar va boshqalar) orqali amalga oshirish.

Musobaqa metodi musobaqalashish, kuch sinashishning xarakterli belgilarini o'zida aks ettirgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning o'quvchilarga stimul beruvchi alohida shakllaridan biridir. Shuning uchun statik mashqni musobaqa predmeti qilib, mashg'ulotlarda keng foydalanish mumkin.

Statik mashqlarni o'rgatish jarayonida intensiv bajarish uslubini qo'llashda o'quvchilar statik mashqlarni nisbatan bir hil intensivlikda uzluksiz bajaradilar, masalan, statik faoliyatlarning kattaligi va amplitudasini saqlashga harakat qilindi.

Bu usul asosan jismoniy tarbiya dasturining yengila atletika va gimnastika bo'limlaridagi statik faoliyatlarni o'rgatish jarayonida qo'llanildi.

O'zgaruvchan usul yordamida statik mashq sur'ati, ritm davomiyligi, mashqlar amplitudasi, kattaligi, texnikasini o'zgartirish va boshqalarning uzluksiz o'zgarib turishi jarayonida yuklamaning ketma-ket o'zgarishi bilan tavsiflanadi.

O'zgaruvchan usulning bir nechta variantlari qo'llanildi:

- intensivlikning ritmik tebranishlari bilan;

- mushaklar ishining intensivligi va davomiyligidagi ritmik bo'lmagan tebranishlar bilan;

- intensivlikning ritmik bo'lmagan tebranishlari bilan.

O'zgaruvchan usul ham yengil atletika va gimnastika bo'limlarida qo'llaniladi.

Takroriy usul dam olish oraliqlarida mashqni qayta bajarish bilan tavsiflanadi, bu vaqt davomida ish qobiliyatining to‘liq tiklanishi sodir bo‘ladi. Ushbu usulni qo‘llashda organizmga o‘quv ta’siri nafaqat mashq paytida, balki topshiriqning har bir takrorlanishidan tananing charchoqlarini yig‘ish hisobiga ham ta’minlanadi.

Takroriy usul bir nechta versiyalarda qo‘llanildi:

1) bir xil cheklanmagan intensivlik bilan takroriy ish;

2) bir xil cheklovchi intensivlik bilan takroriy ish.

Intervalli usul hozirda ko‘pchilik jismoniy mashqlarda qo‘llaniladi.

Biz statik mashqlarni o‘rgatish jarayonida yuklamaning intensivligiga ko‘ra intervalli usulning ikkita variantidan foydalandik:

1) ekstensiv-interval usuli;

2) intensiv intervalli usul.

Mashqning keyingi takrorlanishi paytida yuklamaning davomiyligi o‘zgarishiga ko‘ra, intervalli usulning quyidagi variantlari qo‘llanildi.

1) mashqning davom etish vaqtini bosqichma-bosqich oshirish bilan;

2) mashq davomiyligining asta-sekin kamayishi bilan;

3) har bir seriyadagi ishning o‘zgaruvchan davomiyligi bilan.

Keyingi mashqlar orasidagi dam olish oraliqlari davomiyligining o‘zgarishi tabiatiga ko‘ra biz quyidagilarni ajratib ko‘rsatishimiz mumkin:

1) “qattiq” interval usuli;

2) “engil” intervalli usul.

Statik mashqlarni o‘rgatish modeli

Mashq turlari	O‘rgatish bosqichlari	Faoliyatni tashkil etish usullari	O'rgatish usullari			Mashqlar yuklamasini me'yorlash			
			1	2					
Umumrivojlantiruvchi mashqlar	Dastlabki o‘rgatish	Frontal	So'z	Butunligicha o'rgatish	Qismlarga bo'lib o'rgatish	Charchashni tashqi belgilariga qarab	YuQTU ga qarab	Jismoniy mashq texnikasiga qarab	EMG tekshiruvi asosida
			Ko'rsatmalilik						
			Takrorlash						
		Guruhli	O'yin						
			So'z						
		Navbat bilan	Ko'rsatmalilik						
			Takrorlash						
Yo'llanma beruvchi, qo'shimcha mashqlar, asosiy mashqlar	Mukammal o‘rgatish	Frontal	Taraqqiyot	Butunligicha o'rgatish	Qismlarga bo'lib o'rgatish				
		Oqimli	O'zgaruvchan						
		Guruhli	Intervalli						
		Individual	Aylanma						
			Musobaqa						
Asosiy mashqlar	Takomillash-tirish	Frontal	Taraqqiyot	Butunligicha o'rgatish	Qismlarga bo'lib o'rgatish				
		Guruhli	Uzluksiz						
			O'zgaruvchan						
		Individual	Aylanma						
			Musobaqa						

XULOSA

Xulosa qilib shuni takidlash lozimki, statik mashqlarga o‘rgatish jarayonida ko‘rgazmalilik metodi o‘zining maxsus maqomi bilan boshqa uslubiyotlardan farqlanadi. Statik mashqni o‘zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirish, uning ijrosini oliy maqomiga erishish jarayonida

ham o‘qitishning boshlang‘ich bosqichidagidek uslubiy xizmat qiladi.

Musobaqa metodi harakat sifatlarini eng yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi, ayniqsa, ularni majmuali namoyon qilishda bu uslubni qo‘llashga extiyoj katta. Ayniqsa, pedagogika nuqtai nazaridan bu metodni o‘quvchilarda o‘zlarining g‘alabasi va mag‘lubiyatlariga turg‘un psixologik tayyorgarlikni tarbiyalashga yo‘naltirilishi bilan o‘zini oqlaydi, bu bir tomondan, boshqa tomondan esa individni turli sharoitda har tomonlama jismonan tayyorgarligini to‘la namoyish qilish imkonini beradi hamda jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining rivojlanganligi darajasini oshirish vositasi bo‘lib xizmat qilishi jismoniy madaniyat ta’limi va tarbiyasi jarayonida isbotlangan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta’lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF -6108-son farmoni. Toshkent sh., 2020-yil 6-noyabr.

2. A.D.Novikov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. 1-tom. Toshkent. “O‘qituvchi” nashriyoti. 1975. – 389 bet.

3. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Darslik. – Toshkent: “Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti”. 2021. – 380 b.

4. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2014. – 296 bet.

5. Usmonxodjayev T.S. Jismoniy tarbiya metodikasi: o‘quv metodik qo‘llanma. – Toshkent: Bilim va intelektual salohiyat, 2020. – 632 bet

6. Абдуллаев А. ва бошқ. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» (1-жилд) / Тошкент / «НАВРЎЗ» нашриёти, 2017. – 392 бет.

7. Б. А. Ашмарин. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для Т33 студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

8. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - М. : Академия, 2014. - 480 с.

9. Матвеев Л.Р. Теопии методика физического воспитание - Учебник Москва «Физкультура и спорт» - 2005 г.

Mamajonov Dilshodbek Adhamovich
The base doctor of Andijan State University
olimpia-1992@mail.ru, +99899976407

APPLICATION OF EDUCATIONAL METHODS IN THE PROCESS OF TEACHING STATIC EXERCISE

Annotation: In this article, the method of using educational methods was analyzed in the course of teaching static exercises, and scientific and methodological work of local and foreign scientists on physical training and sports activities were analyzed. At the same time, observations were carried out in physical education lessons in secondary schools. As a result of the study, a model for teaching static exercises was developed.

Keywords: Methods of Education, Statical Exercise, Word, Show Demone, Interactive 3 d approaches