

UDK 796.413/.418

**OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINI GIMNASTIKA
VOSITALARI ORQALI KASBIY KO'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH**

Rayimova Dilnoza Faxriddin qizi

Qarshi davlat universiteti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası o'qituvchisi

e-mail: raimovadilnoza3@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarini gimnastika vositalari orqali kasbiy ko'nikmalarni shakllantirishga oid ma'lumotlar bilan bir qatorda, yosh iqtidorli gimnastikachilarning individual imkoniyatlarini saralash bosqichida asosiy vosita sifatida ularni bosqichma-bosqich jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari qanday darajada ekanligini aniqlash, iqtidorli talabalarni gimnastika sport turi bilan shug'ullanish uchun samarali saralash tizimini tashkil etishning asosiy bosqichlari bo'yicha ilmiy va amaliy tajribalarga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish yo'llari ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: gimnastika, gimnastika xodasi, iqtidorli talabalar, mashg'ulot jarayoni, ta'lim, tarbiya, individual imkoniyatlar, jismoniy-axloqiy tarbiya, kasbiy ko'nikmalar, shaxsiy sifatlar.

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ
СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ЧЕРЕЗ ГИМНАСТИКУ**

Райимова Дилноза Фахриддин қизи

Преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» Каршинского
государственного университета

e-mail: raimovadilnoza3@gmail.com

Аннотация: В данной статье, помимо информации о формировании профессиональных навыков студентов высших учебных заведений посредством гимнастики, как основного инструмента на этапе выяснения индивидуальных возможностей юных талантливых гимнасток, определения уровня их физического развития и физической Показатели подготовленности, показаны пути проведения исследований на основе научного и практического опыта по основным этапам организации эффективной системы отбора талантливых студентов для занятий спортивной гимнастикой.

Ключевые слова: гимнастика, гимнастическое бревно, талантливые ученики, тренировочный процесс, образование, воспитание, индивидуальные возможности, физическое и нравственное воспитание, профессиональные навыки, личностные качества.

PROFESSIONAL SKILLS FORMATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS THROUGH GYMNASTICS

Rayimova Dilnoza Fakhridin qizi

Teacher of the "Physical education and sports" department of Karshi State University

e-mail: raimovadilnoza3@gmail.com

Annotation: *In this article, in addition to information on the formation of professional skills of students of higher educational institutions through gymnastics, as the main tool in the stage of sorting out the individual capabilities of young talented gymnasts, determining the level of their physical development and physical fitness indicators, the ways of conducting research based on scientific and practical experiences on the main stages of organizing an effective selection system for talented students to engage in the sport of gymnastics are shown.*

Key words: *gymnastics, gymnastic beam, talented students, training process, education, upbringing, individual capabilities, physical and moral education, professional skills, personal qualities.*

KIRISH

Bugungi kunda Respublikamizda gimnastika ustuvor sport turi sifatida qaralmoqda. Talaba sportchilarimiz nufuzli xalqaro musobaqalarda, jumladan, Butunjahon universiadasi va Jahon chempionatlarida yurtimiz dovrug'ini munosib himoya qilib kelishmoqda. «Biz badiiy gimnastika, sport gimnastikasi va trampolin sohasida eng yangi ilmiy-metodik tavsiya hamda yutuqlar asosida respublikaning terma jamoalari uchun sport zaxirasi va yuqori darajali sportchilarni tayyorlash bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish va amalga oshirishimiz lozim»[1]. Yurtimiz gimnastikachilarining bunday

yuqori natijalarida ilmiy va amaliy ta'minot bevosita yuqori o'ringa ega hamda doimiy takomillashtirishni talab qiladi. Respublika sport zaxiralari va sport terma jamoalarini, shu jumladan, sport gimnastikasi bo'yicha terma jamoamizni xalqaro sport tadbirlariga tayyorlashning ilmiy ta'minotini yangi innovatsion tajribalar asosida takomillashtirish belgilangan asosiy vazifalardan biri bo'lib, dunyoda yuqori natijalar zamonaviy sport tizimidagi raqobat bardoshligini oshirishni taqozo etmoqda. Bugungi kunda gimnastika sport turida jahon va Osiyoning yetakchi davlatlari bilan bellasha oladigan xalqaro darajadagi gimnastikachilarni tayyorlash ko'p jihatdan kasbiy tayyorgarlik jarayonini boshqarishning samaradorligi bilan belgilanmoqda. Sport gimnastikachilarning kompleks nazorat qilishni takomillashtirish bo'yicha izlanishlar olib borish hozirgi kunda muhim vazifalaridan biri hisoblanadi[2; 60-72-b., 3; 12-26-b., 8; 65-b.].

Davlatimiz rahbari tomonidan Respublikamiz ta'lim tizimida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda ularning asosiy kasbiy faoliyati turlari tizimini yanada takomillashtirish, ilmiy yutuqlarni amaliyotga joriy etishning samarali mexanizmlarini yaratish vazifalari ustuvor yo'nalishlar sifatida belgilab berilgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Bugungi kunda gimnastika sport turi – jismoniy tarbiya va shaxs rivojlanishining samarali va ko'p qirrali vositalaridan biriga aylanmoqda. Gimnastika sport turi bilan shug'ullanish organizmning ko'plab muhim tizimlariga samarali ta'sir ko'rsatadi va ularni yuqori darajada takomillashtiradi. Shu sabablarga ko'ra gimnastika ko'plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli o'ringa ega. Gimnastika sport turlariga ixsoslashtirilgan hamda umumta'lim maktablari, oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fani dasturlariga kiritilgan. Jismoniy madaniyat jamoalari sport seksiyalari va harbiy bo'linmalarda

sport gimnastikasi bilan doimiy shug‘ullanishadi. Gimnastika sport turi yopiq va ochiq sport maydonlarida ko‘plab ommaviy-sport tadbirlarida faol dam olish va hordiq chiqarish vositasi sifatida qo‘llaniladi, bu esa kam harakatli turmush tarziga ega odamlar uchun huzur-halovat bag‘ishlaydi [4; 73-b., 2; 60-72-b; 5; 21-26-b, 3; 12-26-b].

Gimnastika sport turi bilan shug‘ullanish talabalar organizmning ko‘plab funksiyalariga va talabalarning shaxsiy sifatlariga samarali ta‘sir ko‘rsatadi, jumladan:

- gimnastika asosidagi muhim jismoniy mashqlar: egiluvchanlik, tezkorlik, kordinatsion va shunga o‘xshash ko‘nikmalari shakllanib boradi;
- talabalarning ko‘plab jismoniy sifatleri: sakrash, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatleri rivojlanadi;
- talabalarning intellektual qobiliyatlari rivojlanadi, sezgi organlari, aksariyat psixik holatlar takomillashadi. Bu boradagi ijobiy belgilar: mehnatsevarlik, maqsadga intiluvchanlik, qat‘iylilik, g‘alabaga ishonch, jamoaviylik hissiyoti kabilarni shakllantirish uchun yaxshigina sinov maydonidir;
- sportning har qanday boshqa turi kabi, gimnastika bilan shug‘ullanishning to‘liq foydaliligi to‘g‘risida xulosa chiqarish, albatta, birmuncha bo‘rttirish bo‘ladi. Har qanday tirik organizm faqatgina mashqlar jarayonida takomillashishini e‘tiborga olgan holda, ularning miqdori, me‘yorini ham e‘tibordan chetda qoldirmaslik lozim. O‘tgan asrlardanoq, tabiblar har qanday narsa (bizning holatda – mashqlar) organizm uchun dori yoki zahar bo‘lishi mumkin – hamma ish me‘yorga bog‘liq bo‘ladi, deb ta‘kidlashgan. Jumladan, gimnastika sport turida ham o‘ta zo‘riqib mashg‘ulot olib borish sportchini kamdan-kam hollardagina sog‘lomlashtiradi. Ko‘plab jarohatlar, jismoniy va ruhiy zo‘riqishlar oxir-oqibatda professional sportchilarning sog‘lig‘iga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi;
- boshqa tomondan esa, sport mashg‘ulotlariga juda ko‘p vaqt ajratilsa (deyarli har kuni ikki-uch martadan mashqlar, yig‘inlar, turnirlar), professional gimnast organizmi genetik dasturida mavjud o‘zga funksiyalarni

takomillashtirishning bir qator jihatlarini, inson faoliyatining hayotiy muhim sohalarini ta'minlovchi boshqa yo'nalishlar e'tibordan chetda qoladi. Bu esa shaxsni ma'lum bir chegaragacha cheklashga olib keladi. Sportni kasb sifatida tanlagan inson uchun bu muqarrar qo'shimcha natijadir, barcha kasblar ham inson shaxsiga muayyan ta'sirini o'tkazadi;

- organizmning boshqa a'zolari esa zo'riqadi va toliqadi. Psixologik tartibdagi doimiy zo'riqishlar ham xavfli – ular sportchilarni (birinchi navbatda murabbiylarni) ancha ertaroq hissiy zo'riqishiga, tushkunlik va boshqa kasalliklarga olib kelishi mumkin;

- jismoniy tarbiya va sport tizimida mazkur qiziqarli sport turi – gimnastika bilan mashg'ulotlarni shunday tashkil etish zarurki, bu mashqlar o'qishga, kasb egallashga, sog'lom bo'lishga, samarali ishlashga, oilaviy muammolarni chin dildan hal etishga xalal bermay, balki ko'maklashsin. Shundagina gimnastika sporti bilan shug'ullanish oliy ta'lim muassasasi talabalari hayotiga huzur bag'ishlaydi. Ushbu qiziqarli va foydali sport turi kuchli hissiy kechinmalarga olib keladi, shuningdek, mashqlar natijasida organizmning funksional tizimlari takomillashganini his etish mumkin va gimnastikachining ko'plab ijobiy sifatlari shakllanadi [4; 73-b., 8; 65-b.].

Yuqoridagi adabiyotlar tahlilidan ko'rinib turibdiki, olit ta'lim muassasalari talabalarining gimnastika sport turi orqali kasbiy va jismoniy sifatini sport ixtisosligi vositalari yordamida oshirish kam o'rganilgan muammolardan biri bo'lib qolmoqda: ularning o'quv faoliyati natijadorligini belgilab beruvchi ustuvor ko'nikma va malakalarni, shaxsiy sifatlarini shakllantirish, harakat va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish masalalari yetarlicha to'liq yoritilmagan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Biz o'tkazgan tadqiqotda adabiyotlar tahlili, pedagog kuzatuv, jismoniy tayyorgarlikni pedagogik testlash, pedagogik tajriba, psixofizalogik usullar, hujjatli materiallar tahlil qilish, savol-javob va so'rovnoma, matematik statistika usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi ishning maqsad va vazifalarining amaliy hamda ilmiy asoslanganligi, muallifning dastlabki uslubiy

pozitsiyalarining mantiqiyli, pedagogik tadqiqotlarning turli usullari yordamida olingan ma'lumotlarning qiyosiy tahlili, haqiqiy amaliy faoliyatning maqsadli tahlil qilinganligi, gipotezaning aniq nazariy va amaliy natijalar bilan tasdiqlanganligi, natijalarning ishonchliligi empirik ma'lumotlarni olishning fanda qabul qilingan usullaridan, natijalarni qayta ishlashning umume'tirof etilgan statistik usullaridan foydalanganlik va tanlovning kengligi bilan ta'minlangan.

TAHLIL VA NATIJALAR

Gimnastika nazariyasi va metodikasi sohasidagi yetakchi olim va mutaxassislarning tavsiyalari dastlabki tadqiqotlar materiallari o'quv yillar jarayoni uchun maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha keng qamrovli dasturni ishlab chiqishga va asosiy eksperimentda ilmiy asoslashga imkon berdi.

Boshlang'ich ilmiy-pedagogik tadqiqotlarni tashkil etish, shuningdek, talabalarga sport gimnastikasi o'quv dasturining bo'limlarini gimnastika xodasida oqilona bajarish uchun akrobatik va xoreografik mashqlarni urgatish vositalari va usullarini samarali tanlash va ular asosida kelajakda murabbiy-o'qituvchilarning kasbiy va pedagogik bilimlari va ko'nikmalarini shakllantirish maqsadida uch bosqichli ilmiy tajriba o'tkazildi.

Kompleks dasturni shakllantirishda quyidagilarga:

-o'rgatish vositalarining eng muhim omillarini aniqlash va ularni sport pedagogik mahoratini oshirish kursining talabalarining o'quv-mashg'ulotlari, semestrlar va o'qitish jarayonlari bo'yicha taqsimlash;

-nazorat standartlarini aniqlash, gimnastik xodada texnik tayyorgarlik uchun maxsus-metodik yo'nalish va tayyorgarlik mashqlarini ishlab chiqishga alohida e'tibor qaratildi.

1-jadval

Gimnastika xodasida mashqlarni bajarishga mo'ljallangan maxsus mashqlar majmuasi (muvozanatni shakllantirishga yo'naltirilgan)

№	Mashqlar	Bajarilishi	Bajarish usuli
1.	Yo'nalish bo'yicha yuqoriga sakrash mashqlari, qo'llar har xil xolatlarda	10-20 marotaba	Mashq gilamda oyoqlarning kafti turli xolatda bajariladi.

2.	Qo'l va oyoqlarning xar xil holatlarida teskari qo'yilgan o'rindiqlarda mashqlarni bajarish.		
3.	Yo'nalish bo'yicha oldinga va orqaga siljish bilan sakrashlar.	2x10 m polda	Dinamik muvozanatni saqlash.
4.	Xodada yon taraf bilan xarakatlanish (aylana, qadama qadam va qadam almashtirish bilan)	2x10 m polda	
5.	Мувозанат – saqlovchi mashqlar.	2-3 marotaba	Oyoqlar kaftining xar xil xolatlarda tayanib bajariladigan mashqlar. 10 d. kam bo'lmasin.
6.	Ko'zlarni yumgan xolda muvozanatni saqlash mashqlari.	2-3 marotaba	
7.	Ko'zlarni yumgan xolda oldinga siljish, qo'llar ikki tarafga, polda yo'nalish bo'yicha yurish.	2 x 10 m polda	Bel to'g'ri tutiladi. Boshni to'g'ri ushlash Kuraklar birlashtiriladi, bosh to'g'ri ushlanaadi. Mashq oyoqlar kaftining o'zgartirilgan xolatida bajariladi.
8.	Ko'zlarni yumgan xolda orqaga siljish, qo'llar ikki tarafga, polda, yo'nalish bo'yicha yurish.	2 x 10 m polda	Bel to'g'ri tutiladi. Kuraklar birlashtiriladi, bosh to'g'ri tutiladi. Mashq oyoqlar kaftini o'zgartirilishi bilan bajariladi.

Ishlab chiqilgan dasturning amaliy ahamiyatini, nazorat guruhi kompleks mashqlarini va asosiy yo'nalishlarini rivojlantirish mashqlarini aniqlash uchun va ularni talabalarning mashg'ulot jarayonida amalga oshirish, har oyning oxirida maxsus jismoniy tayyorgarlik va maxsus texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat sinovlari o'tkazildi.

Ikkala guruh gimnastlari tomonidan dasturiy elementlarni, akrobatik va xoreografik mashqlarni o'zlashtirish sifatini baholash uch kishidan iborat hakamlar guruhi tomonidan baholandi.

Yakuniy tahlillarga kelsak, tajriba guruhi gimnastikachilarida natijalar ancha yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin. Tajriba va nazorat guruhi nazorat musobaqalari natijalarining tebranish diapazoni 8,7-9,3 ($P < 0.05$)., Akrobatik mashqlarining texnik mahoratini oshirishdan tashqari xoreografiya, dastlabki pedagogik eksperiment oxirida, gimnastika xodasi mashqlarida subyektlarning muvozanatni saqlash mashqlarida ko'rsatkichlarining o'sishi kuzatildi va tajriba guruhi sportchilarining aniq ustunligi saqlanib qoldi. Shunday qilib, tajriba guruhi gimnastlarining muvozanatni saqlash qobiliyati 4,9 dan 7,6 s gacha o'sdi, bu 55%

o'sishni tashkil etdi ($p < 0,01$). Amaliy mashg'ulotda muvozanatni saqlash vaqti ham oshdi. Oldga va orqaga sakrash mashqlarida ham natijalar statistik jihatdan ishonchli (37,1 va 32,5%, $p < 0,01$), bu gimnastikachi-talabalarning harakatlarni aniq bajarish qobiliyatining oshganligini ko'rsatadi.

Nazorat guruhi talabalari ham ushbu test ko'rsatkichlari bo'yicha o'z natijalarini 34,9ga oshirdilar; 23,7 va 28,1%. Ammo dastlabki eksperiment ko'rsatkichlari, xususan, koordinatsion qobiliyatlari va vestibulyar barqarorlik darajasi bilan statik farqlanishlar sezilarli emasligini ko'rishimiz mumkin ($r > 0,05$).

XULOSA

Shunday qilib, olingan ma'lumotlarni qiyosiy tahlil qilish natijasida xulosa qilishimiz mumkin, mashq bajarish mahorati pedagogik tajriba oxirida tajriba guruhi gimnastlari, nazorat guruhi gimnastlari ko'rsatkichlariga nisbatan gimnastika xodasida murakkab, dasturli va akrobatik mashqlarni bajarishda yaxshi natijalarni qo'lga kiritganligini ko'rishimiz mumkin.

Tadqiqotimizni yakuniy natijalariga binoan, tajriba guruhi talabalarining jismoniy va texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'sishi ahamiyatli ravishda kechdi. Oliy ta'lim muassasalari talabalarini gimnastika vositalari orqali kasbiy ko'nikmalarni shakllantirish saralash samaradorligini oshirish uchun pedagogik kuzatuv davomida gimnastika xodasi bilan bajariladigan elementlarni o'rgatishda texnik harakatlarga vaziyatga muvofiq tanlab reaksiya qilish vaqtini qisqartirishga qaratilgan mashqlardan foydalanib, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish modeli asosida talabalarining jismoniy imkoniyatlarini oshirib borish lozim.

Adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining Prezidentining 2016 yil 7 noyabrdagi PQ-2654-sonli "O'zbekiston Respublikasida sportning gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. www.lex.uz

2. Eshtayev A.K. Karabayeva D.S. Hasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashiriyoti" -T.: 2013. – 60-72-b.

3. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009. – 12-26 b.

4. Umarov D.X. Sport takomillashuv bosqichidagi gimnastikachilarning mashg'ulot jarayonini kompleks nazorat qilish metodologiyasi. //Pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi avtoreferati, 2022. - 73 b.

5. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - М., 1998. - №2. - С. 21-26.

6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания /2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.

7. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая и статья вторая) //Теория и практика физической культуры. - М., 2000. - №3. - С. 26-29.

8. Моргунова И.И. Гимнастика ходасида талаба қизларнинг касбий-педагогик кўникма ва ҳаракат малакаларини шакллантириш//Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси автореферати, 2023. - 65 б.