



GIMNASTIK SAKRASH MASHQLARI TEXNIKASINI O‘ZLASHTIRILISHI

Jiyoyev Olim Toshpulatovich

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani o'qituvchisi

Boboraximov Shakarbek Foziljon o'g'li

Jismoniy madaniyat yo'nalishi 1-bosqich 110-guruh talabasi

Hayitboyev Shohrux Uktamjon o'g'li

Jismoniy madaniyat yo'nalishi 1-bosqich 110-guruh talabasi

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.

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.



METODOLOGIYA

Tadqiqot ishtirokchilari

Tadqiqotda Denov tadbirkorlik va pedagogika institutining jismoniy madaniyat yoʻnalishi 1-bosqichida tahsil olayotgan 30 nafar talaba (15 nafar oʻgʻil bola, 15 nafar qiz bola) ishtirok etdi. Talabalarning oʻrtacha yoshi $18,5 \pm 0,7$ yil. Barcha ishtirokchilar gimnastika boʻyicha boshlangʻich tayyorgarlik darajasiga ega edi.

Tadqiqot dizayni

Tadqiqot davomida talabalar uchta asosiy gimnastika sakrash mashqining texnikasini oʻzlashtirish jarayonini oʻrgandilar:

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.

Oʻquv jarayoni haftada ikki marta 90 daqiqadan iborat gimnastika mashgʻulotlari davomida 8 hafta davomida olib borildi. Mashgʻulotlar davomida har bir sakrash mashqining texnik elementlari bosqichmabosqich oʻrgatildi va talabalarning bajarish texnikasi muntazam ravishda baholab borildi.

Maʼlumot toʻplash usullari

Tadqiqotda quyidagi maʼlumot toʻplash usullaridan foydalanildi:

1. Pedagogik kuzatuv: Mashgʻulotlar davomida talabalarning sakrash mashqlarini bajarish texnikasi bevosita kuzatildi va maxsus kuzatuv varaqalarida qayd etildi. Kuzatuv mezonlari har bir sakrash mashqining asosiy texnik elementlarini oʻz ichiga oldi.
2. Video tahlil: Talabalarning sakrash mashqlarini bajarish jarayoni video kamera tasviriga olindi va keyinchalik harakatlarning kinematik xususiyatlarini (uchish burchagi, tana holati, qoʻl va oyoq harakatlari koordinatsiyasi) aniqlash uchun tahlil qilindi.
3. Baholash testlari: Har bir sakrash mashqining texnikasini oʻzlashtirish darajasini aniqlash uchun maxsus baholash testlari oʻtkazildi. Baholash mezonlari har bir texnik elementning toʻgʻri bajarilish darajasiga asoslandi (5 ballik tizimda).



International Conference on Medical Science, Medicine and Public Health

Hosted online from Jakarta, Indonesia

Website: econfseries.com

30th May, 2025

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.

Statistik 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. Statistik ahamiyatlilikning chegarasi $p < 0.05$ deb belgilandi.

NATIJALAR

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

Tayanch sakrash texnikasini o'zlashtirish dinamikasi

Bosqich	O'rtacha ball ($\pm$ standart og'ish)
1hafta	Vvb
3-hafta	
5-hafta	
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 ($p < 0.001$).

Uzunlikka sakrash texnikasini o'zlashtirish dinamikasi

Bosqich	O'rtacha ball ($\pm$ standart og'ish)
3-hafta	
5-hafta	
8-hafta	4.7 ± 0.5

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

Balandlikka sakrash texnikasini o'zlashtirish dinamikasi

Bosqich	O'rtacha ball ($\pm$ standart og'ish)
3-hafta	
5-hafta	
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 ($p < 0.001$).

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.

Suhbat natijalari



International Conference on Medical Science, Medicine and Public Health

Hosted online from Jakarta, Indonesia

Website: econfseries.com

30th May, 2025

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.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari gimnastika sakrash mashqlarining texnikasini o'zlashtirish jarayoni bosqichmabosqich 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.



XULOSA VA TAVSIYALAR

Xulosa

Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya yoʻnalishi talabalarida gimnastika sakrash mashqlarining texnikasini oʻzlashtirish jarayoni muvaffaqiyatli kechishini koʻrsatdi. Muntazam va sistemali mashgʻulotlar, toʻgʻri oʻqitish metodikasi va talabalarning faol ishtiroki texnik mahoratning sezilarli darajada oshishiga olib keldi.

Tavsiyalar

Tadqiqot natijalari asosida gimnastika sakrash mashqlarini oʻrgatish jarayonini optimallashtirish uchun quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Oʻquv dasturini takomillashtirish: Gimnastika sakrash mashqlarini oʻrgatishga ajratilgan vaqtni koʻpaytirish va mashqlarning murakkabligini bosqichma-bosqich oshirishni taʼminlash.
2. Oʻqitish metodikasini diversifikatsiya qilish: Vizual materiallar (video, rasmlar), didaktik oʻyinlar va individual topshiriqlardan keng foydalanish.
3. Texnikani baholash mezonlarini aniqlashtirish: Har bir sakrash mashqining texnik elementlarini baholash boʻyicha aniq mezonlar ishlab chiqish va talabalarni ular bilan tanishtirish.
4. Qayta aloqani taʼminlash: 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 oʻquv jarayoniga joriy etish.

Kelgusidagi tadqiqotlarda gimnastika sakrash mashqlarini oʻzlashtirishga psixologik omillarning taʼsirini oʻrganish va turli oʻqitish 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 uslubiylati*. 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".