



## Improving teaching process of gymnastic technical elements in higher military institutions

Jamshid CHINIBAEV <sup>1</sup>

University of Public Safety of the Republic of Uzbekistan

### ARTICLE INFO

**Article history:**

Received July 2022  
Received in revised form  
20 July 2022  
Accepted 25 August 2022  
Available online  
15 September 2022

**Keywords:**

military officers,  
professional-practical  
physical training, gymnastic  
technical elements,  
gymnastic exercises,  
activities, physical  
peculiarities.

### ABSTRACT

The article deals with the issues of improving teaching process of gymnastic technical elements by using special principles and methods. Classification of the main gymnastic exercises and modern and effective methods of teaching those exercises are given in the work.

2181-1415/© 2022 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol3-iss8/S-pp102-106>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

## Oliy harbiy ta'lim muassasalarida gimnastika texnik elementlarini o'rgatish jarayonini takomillashtirish

### АННОТАЦИЯ

**Калит сўзлар:**

harbiy xizmatchilar, kasbiy-  
amaliy jismoniy  
tayyorgarlik, gimnastika  
texnik elementlar,  
gimnastika mashqlari,  
harakatlar, jismoniy sifatlar.

Ushbu maqolada kursantlarga jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida gimnastika texnik elementlarini o'ziga xos tamoyil va usullar orqali o'rgatish jarayonini takomillashtirish masalasi tadqiq etilgan. Ishda asosiy qo'llaniladigan gimnastik mashqlar tasnifi o'rin olgan bo'lib, ularni o'rgatishda zamonaviy va samarali usullar taklif etilgan.

<sup>1</sup> Senior teacher of Physical Training and Sports Department of University of Public Safety of the Republic of Uzbekistan

# Совершенствование процесса обучения техническим элементам гимнастики в высших военных учебных заведениях

## АННОТАЦИЯ

### **Ключевые слова:**

военнослужащие, профессионально-практическая физическая подготовка, технические элементы гимнастики, гимнастические упражнения, движения, физические качества.

В данной статье рассматривается вопрос совершенствования процесса обучения курсантов техническим элементам гимнастики за счет конкретных принципов и методов физической подготовки. В работе описана классификация основных используемых гимнастических упражнений и предложены современные и эффективные методы их обучения.

### **Kirish.**

Harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligida gimnastik elementlar muhim o'rin egallaydi. Xususan, kursantlarni kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida gimnastik texnik elementlaridan foydalanish ularning jismoniy holatini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Gimnastika mashqlarini professor-o'qituvchilar tomonidan o'rgatib borish jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rejaga muvofiq bir maromda oshirib borish mashqlarini o'rganish jarayonini bilim va ko'nikmalarni samarali rivojlantirish uchun imkoniyat yaratadi hamda xizmat faoliyati xususiyatiga moslashish jarayonlarini tezlashtirishga yordam beradi.

**Tadqiqot maqsadi:** kursantlarga gimnastik texnik elementlarini o'rgatishning samarali yo'llarini o'rganib chiqish va ularni aniq bajarishlarini nazorat qilish.

**Tadqiqot vazifasi:** kursantlar o'rgangan gimnastik texnik elementlaridan foydalanib, mashqlar majmuasini ishlab chiqish va ularni o'rgatish samaradorligini oshirish.

### **Tadqiqot uslublari va ularni tashkil etish.**

Tadqiqot davomida quyidagi uslublardan foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik tajriba, testdan o'tkazish, matematik statistika.

Tadqiqotlar oliy harbiy ta'lim muassasasi bazasida o'tkazildi. Sinov-tajriba ishlarida 3-bosqich kursantlari ishtirok etdilar. Har birida 22 ta kursantdan iborat ikki guruh, tajriba (TG) va nazorat (NG) guruhi shakllantirildi. TG kursantlari ishlab chiqilgan gimnastik texnik elementlaridan foydalanilgan majmua asosida mashg'ulotlar o'tkazildi. NG kursantlari esa gimnastika bo'limida keltirilgan mashqlardan foydalanib, mashg'ulot o'tkazdilar.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir aniq holda harakat tuzilishini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi.

Gimnastika mashg'ulotlarida o'zlashtiriladigan mashqlar xilma-xil bo'lib, ular tana alohida qismlarining oddiy harakatlari, turish holatlaridan (asosiy turish, osilish, tayanishdan) to jismoniy va harakat qobiliyatlarini maksimal ishga solish bilan bog'liq bo'lgan murakkab harakat faoliyatlarigacha (masalan, halqalarda qo'llarni ikki yonga yoyib tayanish, chalishtirish, turnikdagi yoki erkin mashqlardagi salto) harakatlarini o'z ichiga oladi. Shuning uchun ba'zi bir mashqlarni o'rganish oson kechadi. Bu mashqlarni o'zlashtirib olish uchun

ularning bajarilishini ko'rish yoki nomlarini eslab qolishning o'zigina kifoya qiladi. Masalan: oldinga umbaloq oshish, kuraklarda tik turish, bir oyoqda muvozanat saqlash kabi mashqlar shular jumlasidandir. Boshqa mashqlarni o'rganish esa uzoq muddat shug'ullanish bilan kechadi.

Ma'lum bir gimnastika mashqini o'rgatishni shartli bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumkin.

***Birinchi bosqich*** - harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilishdan;

***Ikkinchi bosqich*** - bevosita harakat texnikasi asoslarini egallash;

***Uchinchi bosqich*** - harakat texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish.

Shug'ullanuvchining tayyorgarligi – turli tushunchadir. U shug'ullanuvchiga ta'sir etishning turli shakllarini o'z ichiga oladi va mashg'ulot jarayoni munosib tashkil qilishi uchun zarur bo'lgan tushunchalarga, aspektlarga bo'linadi.

Maxsus adabiyotlarda odatda, shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi uchta asosiy komponentga bo'linadi: texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik.

Gimnastika elementlari takomillashishi jarayonida shug'ullanuvchi bir qancha yangi mashqlarni o'zlashtiradi, ilgari egallagan mashqlarini bajarish darajasini ko'taradi. Bunday nuqtai nazardan gimnastikadagi texnik tayyorgarlikning asosiy predmeti bo'lib eng avvalo harakat malakasi hisoblanadi, tayyorgarlikning boshqa ikki turi bundan farq qilib, ularning asosiy predmeti shug'ullanuvchining jismoniy va psixologik sifatlar hisoblanadi.

Gimnastika mashqlarini o'rganish jarayonida shug'ullanuvchilardan nafaqat jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchilik va egiluvchanlik) balki ulardan mashqlarni texnik tomondan to'g'ri va aniq o'rganish talab etiladi. Texnik mashqlarni to'g'ri o'rganish jarayonidagi mashqlarni boshlang'ich bajarish jarayonida:

-gimnastik elementlar (oyoqlarni to'g'ri va bukmasdan, oyoq uchlarini cho'zib, gavgdani to'g'ri tutib mashqlarni bajarish);

-plastika elementlari; mashq bajarish jarayonini his qilish, harakatni tamomlash nuqtasini tutish;

-kuch, egiluvchanlik, harakat koordinatsion mashqlar bajarishda to'g'ri mo'ljal olish va murakkab mashqlarni bajarish uchun boshqa sifatlarni o'zlashtirish.

Bazaviy harakatlar – murakkab koordinatsiyali harakatlar:

-kuch bilan joy almashtirish texnikasini va statik kuch hamda muvozanatli holatga o'tishda (fiksatsiyani) holatni ko'rsatish (texnik va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan hal qilinadi);

-statik turg'unlikni saqlash, osilish va tayanishda tashlanish harakatlari texnikasini egallash;

-qo'l va oyoq bilan asosiy itarilishni egallash (maxsus va texnik harakatlar hamda tezkor-kuch tayyorgarligi vositalarida hal qilinadi);

-turli tuzilish va murakkablikdagi sakrash va sakrab qo'nishlarda va muvozanatni to'g'irlash texnikasini egarlash.

Shug'ullanuvchiga ta'sir etuvchi barcha mash'hur uslublar, qanday bo'lmasin, zarur harakat malakasiga aylanishiga olib keluvchi, birinchi galda o'rgatish va takomillashtirish uslublari shug'ullanuvchining texnik tayyorgarligi uslubi sifatida qaralishi kerak.

Tekshiruv davomida kursantlarga gimnastik texnik elementlarini o'rgatish jarayonini takomillashtirish maqsadida tadqiqot boshida va oxirida nazorat hamda tajriba guruhlarida quyidagi turnik va qo'shpoyada bajariladigan texnik mashqlarni qo'llash orqali tadqiqot o'tkazildi: gavgdani siltab ko'tarish (b.t), tayanib orqaga aylanish (b.t), qo'llarga tayanib

gavdani siltab ko'tarish (b.t), yelkalarga tayanib, tik turish (b.t) Olingan ma'lumotlar 1-jadvalda taqdim etilgan.

**1. Jadval**

**Kursantlar bajargan texnik elementlarni tadqiqotdan oldin va keyingi natijalarini baholash foiz ko'rsatkichlarida**

	Nazorat testlari	Snaryad nomi	Tadqiqot guruhi		Nazorat guruhi	
			oldin	keyin	oldin	keyin
1	Gavdani siltab ko'tarish(b.t)	turnik	31.8%	86.3%	27.2%	68.4%
2	Tayanib orqaga aylanish(b.t)		40.9%	90.9%	45.4%	81.8%
3	Qo'llarga tayanib, gavdani siltab ko'tarish (b.t)	qo'shpoya	45.4%	90.9%	36.3%	77.2%
4	Yelkalarga tayanib tik turish		54.5%	95.4%	50%	86.3%

“Gavdani siltab ko'tarish” mashqi natijalari tahlili shuni ko'rsatadiki, tadqiqot boshida nazorat guruhi kursantlarida ushbu ko'rsatkichi 27.2%, tajriba guruhi kursantlarida 31.8% teng bo'lgan. Tadqiqotdan keyin qayd etilgan natijalarni o'rganib chiqish shuni ko'rsatdiki, ushbu ko'rsatkich nazorat guruhida 68.4% ga, tajriba guruhida 86.3% ni tashkil etgan. Shunday qilib, ushbu ko'rsatkich tadqiq etilayotgan guruhlarda yaxshilanganligi qayd etildi: nazorat guruhida – 41.2% ga, tajriba guruhida 54.5% ga.

“Tayanib orqaga aylanish” natijalarining qiyosiy tahlili quyidagicha xulosa qilishga imkon berdi, tadqiqot boshida ushbu ko'rsatkich nazorat guruhida 45.4% ni, tajriba guruhida esa 40.9% ni tashkil etdi. Tadqiqot yakuniga kelib ushbu ko'rsatkichlarning ahamiyatligini nazorat guruhida 81.8% ga, tajriba guruhida 90.9% ni tashkil etdi. Tadqiqot boshidagi ko'rsatkichlar orasidagi miqdoriy farqlanish tajriba oxirida esa quyidagilarni tashkil etdi. Shunday qilib, ushbu ko'rsatkichlar tadqiq etilayotgan guruhlarda yaxshilanganligi kuzatildi: nazorat guruhida – 36.4% ga, tajriba guruhida 50% ga. Tadqiqot davrida nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida ushbu ko'rsatkichning ancha yuqori tempda o'sganligi qayd qilindi.

“Qo'llarga tayanib gavdani siltab ko'tarish” natijalarining tahlili shuni ko'rsatadiki, tadqiqot boshida ushbu ko'rsatkich nazorat guruhida 36.3% ni, tajriba guruhida 45.4% ni tashkil etgan. Tadqiqotlar yakunida ushbu natijalar nazorat guruhida 77.2% ni, tajriba guruhida 90.9% ni tashkil qildi. Natijalarni o'rganib chiqib, quyidagicha xulosa qilish mumkin, ushbu ko'rsatkich bo'yicha natijalar nazorat guruhida 40.9% ga, tajriba guruhida esa 45.5% ga yaxshilandi.

“Yelkalarga tayanib tik turish” natijalarining qiyosiy tahlili shuni ko'rsatadiki, dastlabki tadqiqot davrida ko'rsatkichlar nazorat guruhida 50%, tajriba guruhida esa 54.5% ni tashkil etgan. Ushbu ko'rsatkichlar tadqiqot yakuniga kelib ishonchli o'zgardi; nazorat guruhida

86.3% ga, tajriba guruhida esa 95.4% ga yetdi. Tadqiqot yakunida qayd etilgan natijalarga ko'ra ushbu ko'rsatkichlarda yaxshilanish kuzatildi; nazorat guruhida 36.3%, tajriba guruhida esa 40.9% ni ko'rsatmoqda.

Umumiy ko'rsatkichlarni hisobga olgan holda tadqiqot davrida qayd etilgan natijalarda sezilarli darajada guruhlarda o'sishlar ko'zga tashlangan. Tadqiqot davrida tajriba guruhi kursantlarida barcha tadqiq etilayotgan mashqlar bo'yicha natijalar ishonchli o'sgan, shu bilan bir qatorda nazorat guruhi kursantlariga qaraganda, tajriba guruhi kursantlarida barcha ko'rsatkichlarning o'sish tempi ancha yuqori bo'ldi.

## **XULOSA**

Tadqiqot davrida kuzatkanimizdek, nazorat va tajriba guruhlaridagi o'tkazilgan tajribalar shuni ko'rsatdiki tanlab olingan mashqlar o'zlashtirishda biz kutgan darajadan yuqoriroq o'sishga erishildi: gavdani siltab ko'tarish nazorat guruhida – 41.2% ga, tajriba guruhida 54.5% ga; tayanib orqaga aylanish nazorat guruhida – 36.4% ga, tajriba guruhida 50% ga; qo'llarga tayanib gavdani siltab ko'tarish nazorat guruhida 40.9% ga, tajriba guruhida esa 45.5% ga; yelkalariga tayanib tik turish nazorat guruhida 36.3%, tajriba guruhida esa 40.9% ni ko'rsatmoqda.

Yuqorida keltirib o'tilgan barcha taklif qilingan, gimnastika texnik elementlarini o'rgatish usullari yuqori samaradorlikka erishganini natijalarda ko'rsatdi.

Rejalashtirish ish mazmuni bo'yicha ham, uni ijro etish muddati bo'yicha ham ancha aniq. Ularning eng muhimlari – majburiy va ixtiyoriy dastur tayyorgarligining guruhli rejalari, shug'ullanuvchilarning individual rejasi (trenirovkaning makro, mezo, mikrotsiklari). Shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziluvchi barcha mashg'ulotlar hajmi bosqichli ko'rsatilgan bo'lishi kerak. Bunda mavsumdagi nazoratlar (baholanishlar) taqvimida belgilangan mashqlarni o'rganish muddati va sifati qat'iy belgilangan bo'ladi.

Ko'p yillik maxsuslashtirilgan tayyorgarlik dasturi shug'ullanuvchining texnik takomillashishini kelajakda ta'minlaydi. Arzimaydigan mashqlarni dasturdan olib tashlash kerak. Shu bilan birga dasturga yoshi va tayyorgarlik holatini cheklab qo'yadigan mashqlarni kiritish ham shart emas. Qo'shpoya va turnikdagi maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarlik mashqlaridan bir qismi misol qilib keltirilgan. Dasturda keltirilgan ayrim mashqlarni o'zlashtirish muddati kategoriyasi bo'yicha taqsimlandi. Malakani o'zlashtirishning uch holati shartli belgilandi: bajarishni sinab ko'rish va xolatni o'rganish mashg'ulotda butunlay ijro etishni o'z ichiga olgan asosiy o'rganish jarayoni nazoratlarda (baholanishlarda) bajara olish imkoniyatini o'z ichiga olib, to'laligicha o'zlashtirish.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., To'ychiyev Z.O., Eshtayev S.A., Paxrudinova D.R. Gimnastika nazaryasi va uslubiyoti. Darslik. Barkamol fayz media nashriyoti, 2017.

2. Umarov M.N., Gimnastika. O'quv-qo'llanma. VNESHINVESTPROM nashriyoti, - T.: 2015

3. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М.Смолевского. – 3-у изд., пераб., дп. – М.: Физкультура и спорт, 1987.