

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ  
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ  
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС  
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ  
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

*Қўл ёзма ҳуқуқида*

*УДК-796.4.*

АБДУЛЛАЕВ БОБУР БАХТИЁРОВИЧ

“ТАЯНИБ САКРАШНИ ҲАРАКАТ ТУЗИЛИШИ АСОСИДА  
ГИМНАСТИКАЧИЛАРГА ЎРГАТИШ”

5А810201 – Спорт фаолияти (спорт гимнастикаси)

Магистр академик даражасини олиш учун ёзилган диссертация

Илмий раҳбар:

п.ф.н., доц. Эштаев А.К.

---

## МУҲДАРИЖА

### **КИРИШ**

#### **I БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ**

- 1.1. Техника асослари
- 1.2. Югуриш.
- 1.3. Кўприкка сакраш.
- 1.4. Оёқда депсиниш.
- 1.5. Қўлларда итарилишгача учиш.
- 1.6. Қўлларда итарилиш.
- 1.7. Қўлларда итарилишдан кейинги учиш.
- 1.8. Қўниш.

#### **II. БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ.**

- 2.1. Тадқиқот вазифалари.
- 2.2. Тадқиқот услублари.
  - 2.2.1. Илмий услубий адабиётлар таҳлили
  - 2.2.2. Педагогик тест синовлари.
  - 2.2.3. Педагогик тажриба.
  - 2.2.4. Педагогик кузатув.
  - 2.2.5. Математик статистика услублари.
- 2.3. Тадқиқотни ташкил қилиш.

#### **III. БОБ. ТАЯНИБ САКРАШ ФАЗАСИНИ ҲАРАКАТ СТРУКТУРАСИНИ ТАДҚИҚ ЭТИШ.**

- 3.1. Гимнастикачиларнинг дастлабки тадқиқоти.
- 3.2. Тўнтарилиб таяниб сакраш техникасини такомиллаштиришни тажрибаларда асослаш.
- 3.3. Тўнтарилиб таяниб сакраш техникасини ўргатишни тажрибаларда асослаш.

### **ХУЛОСА**

#### **ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ**

## КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг ташаббуси ва доимий раҳнамолигида жисмоний тарбия ва спорт борган сари Давлат сиёсатининг устивор йўналишлари доирасида ривож топиб бормоқда. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун ҳамда ушбу соҳа бўйича қабул қилинган ва айни кунда изчиллик билан ҳаётга тадбиқ этилиб келинаётган қатор ҳукумат қарорлари бунга яққол мисол бўла олади. Айниқса, бу борада гимнастика турларининг ривожланишига алоҳида эътибор қаратилиши таҳсинга сазовордир (1,2).

Урғу бериш лозимки, мамлакатимизда Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг фармони билан «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил этилиши» ва уни босқичма-босқич амалга оширилиши ўзбек спортини, жумладан, болалар спортини тамомила янгича йўналишда шаклланишига туртки бўлмоқда (3).

Мазкур концептуал ҳужжатда нафақат болалар спортини ривожлантиришда муҳим омил бўлган моддий ва ҳуқуқий таъминотни яратиш зарурлигига асос солинган, балки шу йўналишни жадал суръатлар билан тараққий эттириш учун рақобатбардош мутахассис кадрлар тайёрлаш ва қайта тайёрлаш масаласига катта эътибор қаратилган. Сўнги йилларда юртимизда кўпдан-кўп жаҳон стандартларига мос спорт иншоатларининг барпо этилиши, Республикаимизнинг деярли барча минтақаларида нуфўзли халқаро мусобақаларни ўтказилиб борилаётганлиги ҳамда турли ёшдаги

спортчиларимизнинг Олимпия ва Осиё ўйинлари, Жаҳон ва Осиё чемпионатлари каби йирик мусобақаларда юксак натижаларга эришиб келаётганлиги юқорида қайд этилган фундаментал ҳужжатларнинг ҳаётий аксидир.

*Муаммонинг долзарблиги.* Гимнастика машқларини ўргатишга, шу жумладан гимнастика бўйича истеъдодли спортчи болаларни етиштириш, ўқув-тренировка жараёнини такомиллаштиришга қаратилган. Гимнастика машқларини ўргатишда ноанъанавий воситалардан фойдаланиш ва дидактик қонуниятларга асосланган тайёргарликни олиб бориш керак.

Турли спорт турлари бўйича ўтказиладиган ўқув-тренировка жараёнини шакллантириш, унинг самарадорлигини оширишга қаратилган самарали педагогик технологияларни ишлаб чиқиш ҳамда амалий синовдан ўтказиш муаммолари илмий объект сифатида кўпгина олимлар эътиборини жалб қилиб келмоқда. Жумладан, В.М.Смолевский, Ю.К.Говердовский, Е.Ю.Розинлар (30, 34) каби етакчи мутахассис-олимлар тадқиқотлари кичик ва катта ёшдаги малакали спортчиларнинг гимнастика машқларини ўргатишда жисмоний ҳамда махсус ҳаракат тайёргарлиги жараёнини шакллантириш мавзуларига қаратилган.

Спорт амалиёти тажрибаси шуни кўрсатадики, спортчиларни тайёрлашда қўлланиладиган анъанавий услуб ва воситалар кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг муайян босқичида ўз самарадорлигини йўқотиши ёки сустлаштириши мумкин. Натижада,

спорт натижалари ҳам, жисмоний ва функционал имкониятлар ҳам тараққиётдан тўхташи эҳтимолдан ҳоли эмас.

Қайд этилган ҳолатлар бизни ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар олимпия заҳиралари мактаби (БЎОЗМ) да шуғулланувчи ёш гимнастикачилар мисолида уларнинг таяниб сакираш машқларни самарадорлигини оширишга мўлжалланган.

Маълумки, йилдан йилга гимнастик машқлар дастури янгича мазмун ва моҳиятга эга бўлиб, ижро этилаётган ҳаракат комбинациялари борган сари мураккаблашиб бораёпти. Бинобарин, ушбу вазият гимнастик кўпкураш турлари истиқболини олдиндан белгилаб бериш имконини яратади. Буларнинг барчаси олимпиада ўйинларининг оммалаша бориши, уларнинг дастурлари ва медаллар соҳиблари географиясининг кенгая бориши ҳамда “катта” спортнинг профессионал ва тижорат қиёфасига кириб бораётганлиги билан боғлиқдир. Бу эса ўз навбатида машғулот ва мусобақалар юкмаси ҳажми ҳамда шиддатини ортиши, спортчилар маҳоратининг ўсиши, тайёргарликнинг янги самарали услуб ва воситаларини ишлаб чиқиш ва амалга тадбиқ этиш, “катта” спорт йўналишидаги илмий-тадқиқот ишларининг жаддаллашиши ва шу жараёни таъминлашда қўлланилидаган илмий-тадқиқот асбобларининг янги авлодини яратилиши, малакали спортчиларнинг тайёргарлик жараёнини компьютер тизими асосида назорат қилиш, спорт анжомлари, ускуналари ва спорт кийимларини такомиллашиб боришига асосланади. Спорт индустриясининг кенг қулоқ ёзиши, спорт инфраструктурасининг ривожланиб бориши, халқаро мусобақалар

тақвимининг кенгайиши, спортчи ва мураббийларнинг турли мамлакатларда фаолият кўрсатиши, спорт ва илмий ахборот ҳажмининг ортиб бориши, илмий-спорт марказлари ва кўпдан-кўп тайёргарлик базаларининг ташкил этилиши билан белгиланади. Шу билан бир қаторда, таъкидлаш жоизки, «катта» спортга олиб чиқувчи кўп йиллик тайёргарлик тизимидан жой олган дастлабки танлов ва спортга йўналтириш жараёни замонавий спортнинг ўта долзарб ва фундаментал аҳамиятга эга масалалардан биридир.

Ушбу муаммони ўрганишга бўлган қизиқиш нафақат камаймаяпти, балки борган сари ортиб бормоқда. Истеъдодли спорт заҳираларини тайёрлашда рўй бериши мумкин бўлган ижобий ёки салбий натижа «калитини излашга» масъул тренерлар ўзларининг ижодий фаолиятида назариётчи-педагоглар, физиолог, шифокор, руҳиятшунослар тадқиқотларига асосладилар. Чунки малакали спортчиларни тайёрлаш кенг қамровли ва серқиррали мураккаб жараёндир.

Қанчалик гимнастик машқлар элементлари ва ҳаракатлар мажмуаси ҳамда уларни жисмоний ва координацион жиҳатдан ижро этиш имконияти қийинлашиб, мураккаблашиб борса, шунчалик мутахассис-тренерлар ва илмий ходимлар олдида ҳал қилиниши муҳим бўлган масалалар доираси кенгайди.

Гимнастика оламида рўй бераётган мазкур ҳолат ва шаклланив йўналишлари гимнастик машқларга ўргатиш ва мувофиқ жисмоний сифатларни ривожлантириш, ўқув-тренировка ва мусобақа

жараёнларини самарали бошқаришда асосий мўлжал бўлиб хизмат қилади.

Мавзу доирасида таҳлил қилинган адабиётлардан шу нарса аниқландики, ҳанўзгача спорт гимнастикасида кўпкурашнинг алоҳида турларига хос жисмоний ва махсус ҳаракат тайёргарлигини таъминловчи илмий асосланган машқлар мажмуаси ҳамда шу жараён самарадорлигини баҳоловчи меъёрий талаблар поёнига етмаган, ёш гимнастикачиларни тайёрлаш амалиётида эса ушбу муаммо назардан четда қолган. Гимнастик машқларнинг борган сари мураккаблашиб бориши дастлабки тайёргарлик босқичида шуғулланаётган болаларнинг ҳаракат сифатлари ва малакаларини шакллантириш масаласини янада долзарб поғонага кўтармоқда. Мураккаблашиб бораётган гимнастик машқлар мазмунида кўпгина бир-бирига ўхшаш ва ўзвий боғлиқ бўлган ҳаракат элементлари мавжуддир.

Бинобарин, ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш жараёни шундай ташкил этилиши лозимки, олдиндан нафақат машқлар элементларига ўргатиш масаласини енгиллаштириши, балки дастлабки ўзлаштирилган машқлар қайд этилган машқларга ўргатишда асосий манба бўлиб хизмат қилиши мақсадга мувофиқдир. Бунга етакчи техник хусусиятларга эга кенг амалий гимнастик машқлар мажмуасига асосан ишлаб чиқилган мувофиқ ёрдамчи машқлар ва махсус ҳаракат тайёргарлиги ҳамоҳанг бўлиши мумкин. Ташкилий ва услубий жиҳатдан бундай ихтисослаштирилган тайёргарлик нафақат таснифий (классификацион) асосда

уюштирилиши керак, балки махсус танланган ўқув-тренировка машқлари ёрдамида олиб борилиши муҳим аҳамият касб этади.

*Тадқиқотнинг мақсади* таяниб сакрашни ўргатишда воситаларини самарали тақсимлаш асосида гимнастикачиларни таяниб сакраш техник тайёргарлигини ривожлантириш.

*Тадқиқот объекти* – шуғулланаётган ёш спорт гимнастикачиларни таяниб сакраш машқларни ўзлаштириш.

*Илмий фарази* – тренировка жараёнига гимнастикачиларнинг дастлабки босқич тайёргарлигида махсус машқларни қўлланилса таяниб сакрашни ўргатиш жараёни тезлашиши ва такомиллаштирилиши кутилмоқда.

*Тадқиқот предмети* – таяниб сакрашни ўзлаштиришда машқлар кетма-кетлигидан фойдаланиш методикаси.

*Илмий янгилиги* – таяниб сакраш фазаларини ўргатишда махсуслаштирилган гимнастика машқларини бир-бирига боғлиқлиги асосида қўлланилди.

## I БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

Спорт гимнастикасида 200 дан ортиқ таяниб сакрашлар мавжуд. Улар қўл ва оёқ мушаклари кучини ривожлантиришга ёрдам беради, боғлам ва бўғимларни мустаҳкамлайди ҳамда сакровчанлик ва чаққонликни ривожлантиради. Шуғулланувчиларда машғулотлар мобайнида қатъийлик, жасурлик, мақсадга интилиш каби ҳислатлар тарбияланади. Муаллифлар ўз ишида(7,8,15,17,) такидлаб ўтишган гимнастикани машқлар ҳилма-хиллиги ва ўзига хослиги жиҳатидан, таяниб сакрашлар ўқувчиларда катта қизиқиш ва руҳий кўтаринкиликни оширади. Турли тўсиқлардан осон ва тез сакраб ўтишни билиш, ўқувчиларни амалий тайёргарлиги яхшилигидан дарак беради. Бундан келиб чиқиб шуни айтиб ўтиш керакки, мажмуа дастурида амалиёт тавсифидаги машқлар (ёнбош, бурчак сакраш), ҳамда спорт гимнастикаси бўйича (оёқларни букиб, оёқларни очиб сакрашлар) малакавий дастурлар каби алоҳида қизиқишга эга бўлган, нисбатан мураккаб бўлмаган таяниб сакрашлар кўрсатилган. Таяниб сакраш техникасини асосини ўрганиш ва таҳлил қилишни енгилаштириш учун Л.П.Семёнов, Г.П. Папов, В.Б. Коренберг қуйидаги фазаларга ажратилади: югуриш, кўприкчага сакраш, оёқларда депсиниш, қўлларда итарилишигача бўлган учиш, қўлларда итарилиш, қўлларда итарилгандан сўнгги учиш ва қўниш. Таяниб сакрашга ўргатиш бошланишида, таяниб сакрашларни муваффақиятли ўзлаштириб олиш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ва алоҳида кўникмаларни шакллантирувчи дастлабки тайёргарликни мустаҳкамлаш лозим.

Таяниб сакрашларни ўзлаштириш учун, аввало мустаҳкам қўнишга ўргатиш, кейин югуриш техникаси, кўприкка сакраш, кўприкдан оёқларда депсиниш, сўнг қўлларда итарилишгача учиш, охирида қўлларда итарилишни ўргатиш тавсия қилинади. Мана шу ҳаракатларни ўзлаштириб олингандан кейингина, алоҳида таяниб сакрашларни ўргатиш мумкин.

Сакраш машқлари жисмоний тарбиянинг шуғуланувчиларга ҳар томонлама таъсир кўрсатувчи муҳим воситасидир. Улар ёрдамида тезкорлик – куч сифати тарбияланади, тўсиқлардан ошиб ўтишамалий тайёргарлиги шаклланади, жасоратли, матонатли бўлиш ва чаққонликни тарбиялаш вазифаси ҳал қилинади. Югуриб келиб сакрашлар қон айланиш ва нафас оргонларининг функционал ҳолатини оширади.

Сакраш аппаратлари ҳаракат аппаратининг жуда уйғунлашган бўлишини талаб этувчи мускулларнинг тез ва қисқа вақт ичида қисқариши ҳисобига ижро этилади. Ҳаракатларнинг турли туман ва катта суръатда бажарилиши сакраш машқлари машғулотларига катта қизиқиш уйғотади.

Гимнастикада қўлланиладиган машқлар икки гуруҳга бўлинади: таянмай ва таяниб сакрашлар.

Биринчи гуруҳга турган жойда икки ва бир оёқда сакрашлар, баландликка, узунликка, баландликдан (кутарма майдончадан ёки гимнастика снарядларидан) сакрашлар, узоқликка-баландликка сакрашлар, «дарчадан» сакрашлар,

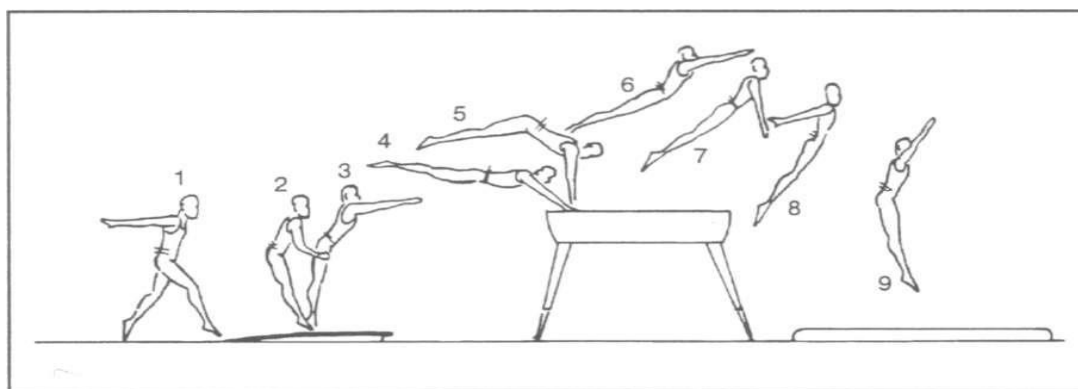
трамплиндан сакрашлар, арғамчи ва бошқалардан сакрашлар киради.

Иккинчи группага снарядларга (козёл, конь, плинтга) қўллар билан таяниб сакрашлар киради. Уларга узунасига ёки энига қўйилган снаряднинг нариги, ўрта ва яқин қисмига депсиниб снаряд устидан ошиб бажариладиган сакрашлар киради. Бажариш усули буйича тўғри сакрашлар, ёнламасига сакрашлар ва тунтарилиб сакрашларга бўлинади.

Таяниб сакрашни асосан тўғридан-тўғрига сакрашлар, тунтарилиб сакрашлар, цухакара сакрашларга тарифланади.

*Тўғридан-тўғри сакрашлар* энг қадимги сакрашларни турларидан бири. Спорт гимнастика амалиётида 50-70 йиллардан бошлаб ишлатилган ва уни *учувчан* тури деб номланган.

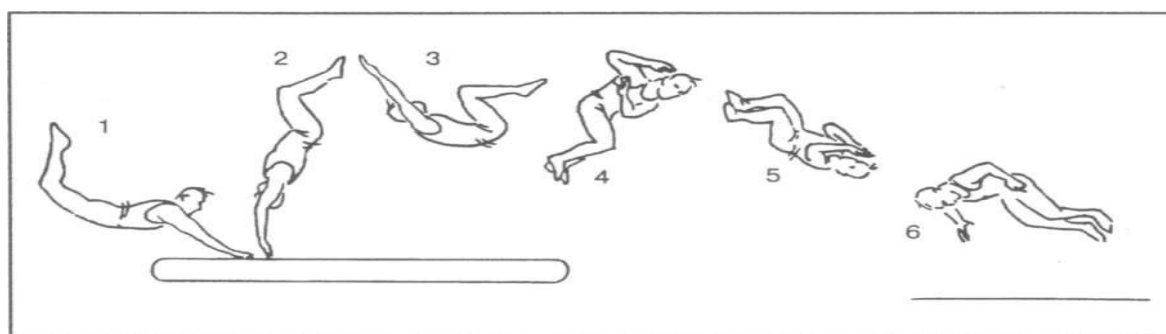
Бу сакрашлар отни олдинга қисмидан итарилиб учиб бажарилади. (1-расм) бу сакраш турини бажарганда кўприк отдан 150-180 см узоқлигида ўрнатилади.



1-расм.

Югуриб келиб депсиниб сакрашда ва қўллар билан итарилиш ҳаракати спортчини траекториясини фақат юқорига йўналтириб ҳаракатланади. Отни устидан спорт қанча баланд кўтарилса шунчалик баҳоси юқори баҳоланади.

*Тўнтарилиб таяниб сакраш* энг кенга тарқалган сакрашларнинг шакллари ва ҳозирги кунгача тўнатирилшдан кейин 2 карра сальто, тўнтарилиб  $360^{\circ}$ - $370^{\circ}$  га бурилишлар, букилиб ёзилишлар ва хоказо сакрашлар бажарилади. Масалан цухакара сакраш, тўнтарилиб ҳавода бурилиб орқага сальто бурилиш. Цухакара сакрашда қўллар бирданига қўйилмасдан кетма-кет қўйилади (2-расм).



2-расм

### 1.1. Техника асослари

Сакраш техникаси йил сайин такомиллашиб бормоқда, ҳамда ҳар бир гимнаст ва тренер учун қулай бўлган бажариш усуллари аниқланмоқда. Аммо машқларни бажариш ҳаракат координацияси сарфланган куч бўйича ҳам енгилашди дегани эмас, балки бу ҳолатда спортчини ҳаракат аппаратига бўлган талаб бир мунча ошади.

Сакраш турлари кўплигига қарамай уларни ҳар бирида техника асосининг ташкил қилувчи ўхшаш элементларни кўриш мумкин. Таяниб сакраш техника асосини енгил ўрганилиш учун Ю.К. Гавердовский., Л.П. Семёнов, Ж.К. Холодов қуйидаги шартли фазаларга бўлинади деб изохлаб ўтган: югуриш, кўприкка сакраш, депсиниш, қўллада итарилишгача учиш, қўлда итарилиш, учиш ва қўниш. Юқорида санаб ўтилган фазаларни бирон бири агар нотўғри бажарилса, сакрашни тўлиқ бажаришга салбий таъсир кўрсатади.

Таяниб сакрашни бажаришда гимнастдан ҳаракат фаолияти шу ҳаракатларни бажариш техникаси асосий таркибий қисми ҳисобланган аниқ сон тавсифига мос келиши керак. Бундай тавсифларга югуриш тезлиги, узоқлик, кўприкчада оёқларда депсиниш ва қўлларда от танасидан итарилиш йўналиши ва куч; узоқлик учиш фазаси баландлиги ва узунлиги киради.

## **1.2. Югуриш.**

Юқори малакали гимнастлар таяниб сакрашни бажарганда югуриш юқори тезлиги 7,6-8,2 м/с катталигига етади. Бу энг максимал тезлик ҳисобланмайди. Аксинча югуришда қулай тезлик ҳисобланади. Бундан шундай хулоса қилиш мумкинки, таяниш снаряди бўлмаганда (18-23 м) югуриш узунлигида малакали гимнастлар 8,6-9,0 м/с тезликка эришадилар. Қоида бўйича спорт малакаси ошган сари қулай югуриш тезлиги ҳам кўтарилиб боради (5,10,11). Бошқа разрядли гимнастларга нисбатан малакали гимнастларда бу тезлик анча юқори (бир сакраш машқини бажарганда) маълумки югуриш

пайтида сакровчи гавдасидан горизонтал ҳаракатланиши тезлиги, учиш тезлиги катта таъсир кўрсатади. Сакровчидан ҳаводаги вақти эса депсиниш кучига боғлиқдир. Турли шароитларда катта тезликда югуриш гимнастга снаряддан анча узоқда қўнишга олиб келади. Югуриш вақтида тезланиш ва инерцияли югуришдан қочиш лозим. Югуриш тезлигининг бир озгина тезланиши ҳам оёқларда депсинишни бажариш сифатига салбий таъсир кўрсатади. Ҳатоларга йўл қўймаслик учуг қўйидагиларга риоя қилиш лозим:

1. Югуришни бир хил дастлабки ҳолатда бошлаш;
2. Доимий югуриш масофасига эга бўлиш;
3. Югуриш тезлигини аста-секин қўтариш, чунки кескин

старт ҳаракатни хаяжонланишга олиб келади.

Энди шуғулланаётган гимнастларда одатда югуриш масофаси 8-12 м дан малакали гимнастларда эса 20-26 м дан ошмайди. Гимнастларнинг югураётгандаги қадам техникаси енгил атлетикачиларнинг қисқа масофадаги югуриш қадам техникасидан фарқ қилмайди. Кучли гимнастлар югуришни оёқ панжасининг олдинги қисмидан бажарадилар. Бунда оёқ панжалари параллел жойлашмайди. Бундай ҳолатларда оёқ панжаларидан ричак сифатида тартибли фойдаланилади. Таяниш вақтида оёқ тизза бўғимидан умуман биров бўлса ҳам букилмаслиги лозим. Чунки ишлаётган мушакларга тушаётган юклама ошиб кетади. Депсиниш таянч оёқнинг тўлиқ тўғриланиши ва унинг болдир – панжа бўғимидан охиригача букилиши билан яқунланади.

Югуриш вақтида гимнастнинг қўл ва оёқлари турлича ҳаракатларни бажаради. Қўллар ва оёқлар ишини тўғри мослаштириш мувозанатни тўғри сақлашга ва югуриш тўғри чизик бўйлаб амалга ошишига ёрдам беради. Югураётганда қўллар ярим букилган, қўл панжалари сиқилган бўлиши зарур. Машғулотларда югуриш қадамлари сонига ва ҳар бир қадам узунлигига катта аҳамият берилиши керак, чунки югуришнинг аниқликлиши шунга боғлиқ. Тўғри югуришда қадамлар узунлиги аста-секин ошириб борилишини ҳисобга олиш лозим. Аммо кўприкка сакраб тушишдан олдинги қадам қоида бўйича қисқароқ бўлади. Бу аввало гимнаст ўз эътиборини кўприкка сакрашда депсинишнинг бажарилишига қаратиши учун жуда зарур.

Югуриш нотўғри бажарилганда (рывковые ускор.подпригив. и т.д.) қадамлар орасидаги масофа узунлиги нотекис ўзгаради. Масалан, бешинчи қадам – 145 см, олтинчи – 130 см, саккизинчи қадам эса олдингиларидан 20-30 см қисқа ва ҳ.к. бўлиши мумкин.

Муаллифлар Ю.В. Менхин, С.П. Евсеев, Ю.А. Ипполитов, В.С. Чебураев ўз ишларида терма жамоа аъзолари сафидаги гимнастикачи қизнинг аъло даражада бажарган сакрашининг қадамлари орасидаги масофа узунлигини келтирамиз: 1 – 50 см, 2 – 100 см, 3 – 110 см, 4 – 115 см, 5 – 125 см, 6 – 140 см, 7 – 145 см, 8 – 155 см, 9 – 165 см, 10 – 170 см, 11 – 160 см.

Югуриш қадамлари орасидаги масофани ўрганиш гимнастикачилар ва мураббийларга югуриш техникасидаги асосий камчиликларни очишга ва тўғрилашга ёрдам беради.

Югуриш бошланиши билан гимнаст ўз диққатини депсинишни (кўприк) жойига, кўприкка сакраб тушишдан олдин забт этиладиган тўсиқ, ҳамда қўлларда снаряддан итарилиш жойини аниқлашга жамлаши зарур. Сакрашда югуриш пайтида катта тезликка эришишга интилиш лозим. Бунда спортчи албатта ўз ҳаракатларини назорат қилиши ва бошқариш қобилиятини йўқотмаслиги керак. Бунда эришиш учун:

1. Мунтазам жисмоний сифатларни ривожлантириб бориш (тезкорлик, куч, чидамлик ва бошқалар).
2. Югуриш техникасини мунтазам такомиллаштириб бориш (югуришни оёқ панжаларининг олдинги қисми, оёқ панжаларини параллел қўйиб бажариш).
3. Югуриш масофасини мунтазам ошириб бориш.

Югуриш техникасини содда кўринишига қарамай кўпгина гимнастлар уни нотўғри бажарадилар. Бу эса, бизнинг югуриш техникаси бўйича қилган ишларимиз етарли даражада эмас эканлигини кўрсатади. Шу вақтга келиб ҳам таяниб сакрашда кенг тарқалган ҳатолар жуда кўп такрорланади:

1. Тўғри қўлар билан ёки аксинча бўшашган қўллар билан;
2. Оёқ панжаларини ташқарига чиқариб ёки оёқ панжаларига тўлиқ туриш;
3. “Тўғри” ёки ярим букилган оёқларда;
4. Тана мушакларини ўта тортилиши (елкани ҳаракатсиз холати);

## 5. Сакраб ва бир оёққа (акцет) билан.

Бу ҳатоларнинг ҳаммаси югуриш сифатига таъсир кўрсатади ва зарурий тезликни эгаллашга ҳалал беради.

Югуриш одатда оёқ панжалари билан белгиланди. Бу услуб қадамлаб белгилангандан кўра анча аниқ ҳисобланади. Югуриш масофаси узунлигини рулетка ёрдамида ўлчаш энг қулай ҳисобланди.

### 1.3. Кўприкка сакраш.

Кўприкка сакраш горизонтал тезлик энг юқори бўлган бир пайтда бажарилади. Кўприкка сакрашдан олдин тезликни камайтириш сакраш натижасига салбий таъсир кўрсатади ва сакраш нотўғри бажарилганлигини билдиради. Одатда бундай ҳолат вужудга келади, агар гимнастнинг югуриш масофаси доимий ўзгарувчан бўлса, ёки унинг ҳимоя реакцияси кучои намоён бўлса, сакраш “депсинувчи” оёқ билан кучли депсинишни амалга ошириши билан бажарилади ва 2,3-2,8 м га тенг бўлади. Сакраш пайтида гимнастнинг гавдаси бир оз олдинга эгилади (тос-сон ва тизза бўғимидан букилади) депсиниш оёғи силтанувчи оёққа тортилади. Сўнг оёқлар жуфтлаштирилиб тўғриланиб олдинга узатилади. Сакрашни бажаришда гимнастлар отнинг яқин қисмига депсиниб 3-6 оёқ панжа масофасида кўприк ўрнатади. Буни доимо ҳисобга олиш зарур, чунки гимнаст снаряд устига сакрашни ва қўллар билан тўхтатувчи итарилишни бажара олмайди.

Таяниб сакрашни яқин қисмидан депсиниб сакрашни бажаришда кўприкни снаряддан 140-190 см масофада қўйиш керак.

Малакали гимнастларда кўприк ва снаряд орасидаги масофа спортчи қўлларини юқорига кўтариб, чўзилгандаги бўйига тенг бўлиши ёки ундан ҳам узунроқ бўлиши мумкин.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, кўприк ва от орасидаги масофа югуриш тезлигига боғлиқ. Тезлик қанча юқори бўлса, кўприк снаряддан шунчалик узоқ жойлаштирилади(16,21,22).

Кўприкни снаряддан 80-100 см масофада жойлаштириб, машғулот ўтказиш қулай ҳисобланмайди. Чунки бунда учиш масофасининг узунлиги бу ҳолатда аҳамиятсиз бўлади.

Кўприкка сакраш вақти одатда 0.27-0.33 сония оралиғида тебранади. Кўприкка сакрашда орқада охиригача ҳолатидан олдинга – пастга тушади. Оёқлар кўприкка теккан пайтида, қўллар пастда бўлиши лозим. Бу кейинги қўллар билан силтанишни бажариши учун жуда муҳим ҳисобланади.

#### **1.4. Оёқда депсиниш.**

Малакали гимнастлар депсиниш жойига урғу бериб оёқ кўядилар. Шу мақсадда улар кўприкка сакраш охирида оёқларини фаол тизза ва тос-сон бўғимидан ёзиб, оёқ панжаларини букадилар.

Малакасиз гимнастлар бундай қилмайдилар, сустлашиб кўнишни кутадилар. Оёқларни кўйишда депсиниш учун кўниш бошланишида ёзувчи мушаклар қисқаради ва шу вақтнинг ўзида депсинишнинг амортизация фазасида букилиш кетидан ёзилиш вужудга келади. Бундай шароитда мушакларнинг қисқариш кучи юқори даражага кўтарилади, депсиниш вақти эса анчагина

қисқаради. Шундай қилиб, урғу бериб, оёқларни қўйиб депсиниш 0,09-0,12 сонияда бўлиб ўтади, урғу берилмаган депсинишда эса 0,15-0,18 сония.

Оёқлар кўприкка теккан пайтда (таянч оёқ училарига) умумий босим қоида бўйича 1000-1200 кг дан ортмайди. Оёқларни урғули қўйишда эса, тўлиқ оёқ панжаларига ёки умумий босим товоңдан кескин ошади ва 1500 кг га етади.

Шунга қарамай оёқларни урғу бериб “учига” қўйиш, депсиниш жараёнида гимнастга кўпроқ кучни ошириш имконини беради, чунки оёқ “учи”дан итарилганда умумий босим 0,06-0,07 сонияга тўғри келади, тўлиқ оёқ панжаларида депсинишда эса, 0,02 сониядан кейин. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, малакали гимнастлар депсиниш фазасида (амортизация фазасидан сўнг) спортчининг 1 кг оғирлигига нисбатан 11-13 кг кучланишгача ривожлантирадлар. Амортизация фазасида оёқ панжаларининг олдинги қисмига қўйиш вақтида оёқ панжаларини тўлиқ қўйишганига нисбатан оёқлар бир оз букилади ва оёқ панжалари ҳамда бармоқларни букувчи мушакларни чўзилиши учун яхши шароит яратилади. Депсиниш учун оёқ панжаларининг олдинги қисмига таянишида мушаклар қоида бўйича ўртача 0,02-0,03 сонияда қисқаради.

Депсиниш пайитида таянч панжанинг ҳамма суяклари бошчаларига бир текисда тақсимланади. Оёқ панжаларини депсиниш жойига тахминан панжа энича параллел қўйиши зарур. оёқ панжаларининг бундай ҳолати гимнастларга депсиниш вақтида

панжалар ташқарига очик ҳолатига қараганда катта кучни сарфлашга имконият беради.

Гимнаст депсиниш жойида туриб (тизза бўғимининг букиш бурчаги  $160-165^\circ$ ) бир оз оёқларни букади ва шу захотиёқ букилиш фаол қаршилиқ кўрсатиб итарилади. Лекин депсинишнинг амортизация фазасида оёқларнинг мажбурий букилишини ( $15-20^\circ$ ) гимнаст ҳис қилиши керак эмас. Депсиниш самарадорлигига қўлларининг ўз вақтида бажарган силтаниш ҳаракати ҳам таъсир кўрсатади. Спортчи қўлларда силтанишни амалга ошириб, юқорига олдинга йўналган вектор бўйича айрим ҳаракатларни бажаради. Бундай ҳолатда тана қўлларда силтанишсиз сакрашдагига нисбатан катта ҳажмдаги ҳаракатларни олади. Бу эса ўз навбатида сакрашни мутлоқ баландлиги ва узунлигига эришишига олиб келади. В.Дячкова тадқиқотлари шуни кўрсатадики, сакрашда қўлларнинг тўғри силтаниши тана ТОМ кўтарилиш баландлигини ортишини таъминлайди.

Қўллар ҳаракати тахминан бош ёки ундан юқори даражада тўхтади. Энг муҳими оёқларда депсинишни тугаши қўлларнинг силтаниши якунига мос келиши лозим.

Вертикал чизиқдан тананинг (ТОМ) ўтиш пайтигача оёқлар бажарадиган асосий иш якунланган бўлиши зарур. депсиниш якунланиши вақтида гимнаст оёқларини тизза бўғимидан тўлиқ тўғрилаши ва болдир-панжа бўғимини букиши зарур. Оёқларда депсинишни югуришда орттирилган тезликни йўқотишларсиз бажариш мақсадга мувофиқ. Бурилишли сакрашни бажаришда

(ёнбошга айланиш) танани баланд учишини таъминловчи ҳамма ҳаракатларни бажаргандан кейин гавда бурилишини бошлаш лозим.

Кўприкка сакраш ва оёқларда депсиниш техникаси элементларини ишлаб чиқишда қуйидаги ўзига хос ҳатоларни йўқотиш зарур:

1. Кўприкка жуда узоқдан (3 м ва ундан юқори) ёки яқиндан (1,5-1,8 м ) сакраш;
2. Кўприкка сакраш вақтида горизонтал тезлик пасайиши;
3. Кўприкка ноаниқ сакраш;
4. Тўлиқ оёқ панжаларида кўприкка сакраш;
5. Депсиниш вақтида оёқларни ортиқча букилиши;
6. Бевақт (эрта ва кеч) қўлларни силтаниши;
7. Оёқларда давомий депсиниш (0,13 сонияда қўл);
8. Итарилишда оёқларни тўлиқ очилмаслиги.

### **1.5. Қўлларда итарилишгача учиш.**

Етакчи гимнастларда оёқларда депсинишдан кейин учиш бурчаги  $75-88^\circ$  тенг. Учиш фазасида тананинг (ТОМ) траекториясини ўзгартириб бўлмайди. Гимнаст учиш пайтида ўз ҳатти-ҳаракатлари билан фақат гавда ҳолатини ва ТОМга нисбатан унинг алоҳида қисмларини ўзгартириши мумкин. Шу фазада гимнаст оёқлар билан орқага даслабки ҳаракатни бошлайди, учишининг энг юқори траекториясида гавда тос-сон бўғимидан (бир оз керилган ҳолат) ёзилиши натижасида вужудга келади.

Дастлабки силтаниш қўлларда таянишгача бажарилади ва қуйидагиларга ёрдам беради:

2. Оёқлар ҳаракати тезлигини юқорига қаратиб ошириш лозим;

3. Таянч майдонида катта босимни ривожлантириш ва оёқлар ҳаракатлари тезлигини тўхтатиш учун зарур бўлган қўлларда итарилиш пайтида тос-сон бўғимидан кескин букилишини амалга ошириш учун шароит яратиш. Бунинг ҳаммаси кейинги қўлларда итарилиш самарадорлигига катта таъсир кўрсатади.

Оёқларда дастлабки орқага силтанишни бажаришда керилиб олдинга дўмбалоқ ошишдаги каби хис қилинади. Оёқларни орқага тортиш оёқлар билан итарилиш тугагандан кейин шу заҳоти бошланади. Муҳими гимнаст учиш пайтида бир оз керилган ҳолатда танани олдинга айланиши ўз ҳаракатларининг ҳолатини хис этиши керак. Қўлда итарилишгача учиш фазасини бажариш техникаси ва от тансининг узоқ ва яқин қисмига депсиниб сакраш бир бирига ўхшаш ҳисобланади. Қўлларда итарилишгача учиш вақти 0,27-0,45 сония орасида тебранади.

Ҳавфсиз фазаларни бажаришда қуйидаги ҳатолар тез-тез учраб туради:

1. Гимнаст гавдаси ўта керилган бўлса;
2. Учиш паст ёки баланд, траектория бўйича бажарилса;
3. Гимнаст қўллари билан ортиқча ҳаракат қилса;
4. Қўллар етарлича олдинга “чиқарилмаса”;
5. Бош кўкракка эгилса.

Тренировка машғулотларида гимнастлар снаряд устидан учиб ўтаётган тана траекторияси узунлиги ва баландлигини ошиб боришига эътиборини қаратмоқлари лозим. Чунки шу фазани бажарилиш сифатига кўра сакраш баҳоланади.

### 1.6. Қўлларда итарилиш.

Қўллар билан итарилишда гимнаст уларни танадан олдин снарядга ўтмас бурчак остида қўяди, шу туфайли :

1. Учиш баландлигини ошириш учун югуриш ва оёқларда депсиниш натижасида олинган тезкорликдан самарали фойдаланиш;
2. Мушакларни эгилувчанлик хоссаларидан тўлиқ фойдаланиш;
3. Қўллар билан қулай итарилиш (итарилишнинг шу лахзада амалга ошириш мумкин эмас, чунки танага ташқи ва ички кучлар таъсир кўрсатадиган вақт оралиғи зарур);
4. Депсинишни кучайтириш ҳамда аниқ сакрашни тўғри бажариш учун тананинг алоҳида қисмлари ҳолатини ўзгартириш.

Малакали эркак гимнастларда снарядга қўлларини қўйиш пайтида кучланиш 380-450 кг гача, қўлларда итарилиш пайтида эса, 280 кг гача ривожланади(тахминан гимнаст тана оғирлигининг 1 кг га 4-5 кг). Қўл панжаларини итарилиш жойига параллел қўйиши лозим. Қўлларда итарилиш тана ҳаракатига қарши бажарилади, яъни елкаларда “итарилиш” ҳисобига ўзидан ҳамда елка ва тирсак бўғимидан қўлларни ёзиш билак-панжа бўғимидан букиш. Итарилишни танани ҳаракатини силтаниш билан ўзаро мослашиши

лозим. Бунда тос юқорига кўтарилади. Бу эса ўз навбатида гимнастга таянч майдонида босимни оширишига ва снаряддан самарали итарилишига ёрдам беради. Муҳими орқага юқорига ҳаракатланаётган оёқлар тезликни жуда тез тўхтатиши оёқлар ҳаракатини пасайиши албатта тананинг қолган қисмларининг ҳаракат тезлигини оширади, шу туфайли тананинг юқорига ҳаракатланиши енгиллашади. Оёқлар ҳаракатини тўхтатиш тос-сон бўғимидан букилиш ва “белни” айлана ҳолатига келиши ҳисобга амалга оширилади. Сакрашни бажаришда итарилиш қисқа ва тез (0,10-0,18 сония) бўлиши керак. Қўлларни бир оз бўлса ҳам мажбурий букилишини (итарилиш жойига қўйилгандан сўнг) гимнастлар хис қилмасликлари ҳам мумкин. Қўлларда итарилиш таянч майдонидан ўтувчи вертикал билан елкалар туташганда яқунланади. Бундай ҳолатларда тананинг УТМ жойлашиши даражаси катта бўлмайди, лекин мутлоқ сакраш баландлигига эришиш мумкин. Ҳамма бурилишли сакрашларда қўллар таянишдан бир вақтда баравар узилади. Навбатлаштириб итарилиш жуда кўпол ҳато ҳисобланади. Итарилиш жараёнида бошни кўкракка эгиш мумкин эмас, қўллар билан итарилишни бажаришда қуйидаги ҳатоларга йўл қўйиш мумкин:

1. Қўлларда тўхтатувчи итарилиш йўқлиги, ҳамда қўллар “остга” ҳаракатланишга олиб келувчи итарилишни бажариш;
2. Елкалар олдинга “тушиб кетишига” сабаб бўлувчи “узун” қўлларда итарилишни бажариш;
3. Қўлларни қўйиш вақтида елкаларни “тутиб кетиш”;

4. Гимнаст қўлларини тирсак бўғимидан ортиқча букилиши;
5. Қўлларни қўйиш вақтида оёқлар билан орқага ҳаракатланишни тўхтатмаси;
6. Тана билан силтаниш ҳаракатлари бажарилмаси.

### **1.7. Қўлларда итарилишдан кейинги учиш.**

Қўлларда итарилишдан кейинги учиш пайтидаги гимнаст танасининг ҳолатга кўра сакраш тури аниқланади. Бу фазани бажарилиш сифати сакрашни тўғри бажарилишига боғлиқдир. Юқори малакали гимнастлар тўғри сакрашни бажараётганларида итарилишдан кейин қўллар олдинга эмас, балки орқага юқorigа кўтарилади. Олдинга тўнтарилишли сакрашни бажарганда қўллар итарилиш вақтида қабул қилинган ҳолатини сақлаб туради ва учишнинг иккинчи қисмидангина ташқарига белгиловчи ҳолатни гимнаст сақлайди (учиб сакраш, тўнтарилиш) ёки букилади (оёқларни очиб букилиб сакраш ҳ.). учишда тана ҳолатини қанчалик узоқ сақланса, шунча сакраш сифати юқори бўлади. Бурилишли сакрашларни бажаришда бу фазада тана 180 ёки 360° га бурилади. Таянч ҳолатида бурилишни бажаришни мумкин эмас. Чунки бу қўлларда итарилиш тсамарадорлигига салбий таъсир кўрсатади. Бурилиш қўлларни ассимметрик ҳаракати ва танани тос-сон бўғимидан ёзилиши ҳисобига қўлларда итарилишни яқунлангандан сўнг шу заҳоти бошланиши лозим.

Энг кучли гимнастларда бу фазада тана УТМ кўтарилиш баландлиги 2,5-2,8 м га етади. Қўлларда итралигандан кейинги учишдан то қўнишгача 0,61-0,79 сония орасида тебранади.

Бу фазани бажаришда қуйидаги ҳатоларни учратиш мумкин:

1. Танани оёқларни орқага тортиш ҳисобига танани керилиш (букилиш);
2. Оёқ ҳаракатларини танага тортиш ҳисобига тос-сон бўғимида букилиш (олдига тўнтарилиб букилиб сакраш);
3. Бурилишли сакрашни бажаришда қўлларни нотўғри ишлатиш;
4. Тананинг учиш траекторияси паст;
5. Снарядга яқин қўниш.

### **1.8. Қўниш.**

Тўғри ва таранг оёқлар учига қўниш билан шу ондаёқ тўлиқ оёқ панжаларига тушиш ҳамда оёқларни секин-аста ва енгил букиш лозим. Бунда елка ва қўл мушаклари ҳам таранглашган бўлиши зарур. Бу ҳолатда томонлар бирга оёқ учи ва тиззалар очилган, қўллар олдинга ташқарига кўтарилган, тана бир оз олдинга эгилган (бошни олдинга эгмасдан) бўлиши керак. Қўниш спорт гимнастикада катта аҳамият беради спортчилар хато с

## **II. БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ.**

### **2.1. Тадқиқот вазифалари.**

1. Таяниб сакраш фазаларини ўрганиб чиқиш.
2. Таяниб сакрашдаги фазалар боғлиқлигини аниқлаш.
3. Таяниб сакрашни ўрганишда қўлланиладиган восита ва услубларни тадқиқотларда асослаш.

### **2.2. Тадқиқот услублари.**

1. Адабиётлар таҳлили.
2. Педагогик назорат.
3. Педагогик тестлаш.
4. Абалаков бўйича сакрашлар.
5. Педагогик тадқиқот.
6. Математик статистика услуби.

#### **2.2.1. Илмий услубий адабиётлар таҳлили**

Ўрганилатган муаммо доирасида ёш спортчиларни тайёргарлигида таяниб сакрашни фазаларини ўргатишда ўтказиш услубиятини илмий- адабиётлар орқали ўрганиб чиқдик. Айниқса, гимнастика билан шуғуланувчи 2 даражали ўғил болларнинг тайёргарлигида жисмоний ва амалий машқларни қўлланилишида гимнастик машқларни ижро этиш техникасига таъсирини қиёсий ўрганишга алоҳида урғу берилади.

Ёш гимнастикачилар тайёргарлигини назорат қилиш, жумладан унинг сифатлари ҳаракат малакалари ва кўникмаларининг шаклланишини ҳар томонлама меъёрий тестлар ёрдамида баҳолаш мавзулари кўриб чиқилади. Бу борада масала таяниб сакраш машқни ўргатиш доирасида таҳлил остига олинади.

Мазкур бобда, шуғулланувчи гимнастикачиларни тайёргарлигида жисмоний ва тайаниб сакираш фазаларини такомиллаштиришда сараланган воситаларини қўлланиш услубиятини асослашда зарур бўлганлигини ўрганиб чиқдик.

### **2.2.2. Педагогик тест синовлари.**

Назорат машқлари адабиётларда берилган тавсиялар, машқлар таҳлили, таснифий дастурлар ҳамда Тошкент шаҳри БЎСМ ва БЎОЗСМ тренерлари билан ўтказилган суҳбат натижалари асосида танланди. Таяниб сакираш машқлар хусусиятига мос танлаб олинган назорат машқлари текширилувчиларнинг ёшларига қараб сараланади ва қуйидаги гуруҳларга ажратилади:

1. Тисланувчи мушак ҳаракати (отводящие движение) ҳамда тирсак қўл ва гавдани букувчи ва ёзувчи мушак ҳаракатлари махсус чидамкорлигини ривожлантирувчи машқлар.

2. Стандарт тартибда қўл ва гавдани тезкорлик куч тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар. Тажрибадан аввал назорат ва тажриба гуруҳларида жисмоний тайёргарлик

спортчилар малакаси ва техник маҳорат кўрсаткичлари ишончли фарққа эга бўлмади.

3. Тос-сон, елка ва умуртқа бўғимлари қайишқоқлигини ифода этувчи фаол ва суст эгиловчанлик машқлари.

4. Координацион қобилиятларни ривожлантирувчи машқлар.

Барча гуруҳ машқлари бўйича тажрибадан аввал ва кейин гимнастикачиларнинг техник кўрсаткичлари ҳамда махсус ҳаракат тайёргарлиги натижалари ўрганилди.

### **2.2.3. Педагогик тажриба.**

Педагогик тажриба бир йил давомида ўтказилди. Тажрибани ташкил қилишда бир хил тайёргарликка эга бўлган болалар саралаб олинди. Дастлаб II даражали гимнастикачилар жисмоний тайёргарлиги ва техник тайёргарлик даражаси қиёсий таҳлил этилди. II даражали болалар таркибида назорат ва тажриба гуруҳлари (ҳар гуруҳда 8 нафар бола) тузилди.

Техник тайёргарликни мусобақа орқали назорат қилинди.

### **2.2.4. Педагогик кузатув.**

Мазкур педагогик кузатув – БЎСМ ва БЎОЗСМ тренерлари билан ўтказилган суҳбат натижалари асосида танланди.

Педагогик кузатувлар кўрсаткичлари машғулот дарсларида назорат воситаларини тақсимлашнинг асосий структураси ва ўзига хос хусусиятларини аниқлашга имкон беради.

Педагогик кузатувлар жараёнида қуйидагилар қайд этилди: бажарилаётган машқларнинг миқдори, кетма-кетлиги, ўқитиш воситаларини режалаштириш ва тақсимлаш.

### **2.2.5. Математик статистика услублари.**

Қуйидаги статистик кўрсаткичлар аниқланди. ( $\bar{X}$ ) – ўртача арифметик қиймат,  $\delta$  - натижаларни орасидаги фарқи.

### **2.3. Тадқиқотни ташкил қилиш.**

Тадқиқотлар 2010 йил декабрь ойидан 2011 йил декабригача Тошкент шаҳридаги М.Улуғбек тумани Халқ таълими бўлими тасарруфидаги БЎОЗСМда шуғулланувчи болалар иштирокида ўтказилди.

Биринчи босқичда (2010 йил январь-март) илмий-услубий адабиётлар танланди ва таҳлил қилинди. Тадқиқот услубияти аниқланди ва вазифалар белгиланди.

Иккинчи босқичда (2010 йил апрель – 2011 йил ноябрь) педагогик тадқиқотлар ва педагогик тажриба амалга оширилди.

Учинчи босқичда (2011 йил декабрь –2012 йил апрель) олинган натижалар умумлаштирилган иш матни ёзилди.

Педагогик тажриба асосида гимнастикачилар жисмоний сифатларини ривожлантириш ва ўргатишда ишлаб чиқилган таяниб сакраш фазаларини ўргатиш усулиятини самарадорлигини синовдан ўтказилди. Тажрибада 16 нафар ўғил болалар назорат ва тажриба гуруҳларига ажратилган ҳолда иштирок этди.

### **III. Боб. ТАЯНИБ САКРАШ ФАЗАСИНИ ҲАРАКАТ СТРУКТУРАСИНИ ТАДҚИҚ ЭТИШ.**

Ёш гимнастикачиларни ҳаракат структурасини ва ҳаракат имкониятлари даражасини аниқлаш учун дастлабки тадқиқотлар ўтказилди. Таяниб сакраш маълумки югуришдан бошланади. Агар вақтга, масофага югуриш ҳақида мулоҳаза юритилса, албатта иложи борича тезликни кўтариш ва уни охиригача ушлаб қолишмақсадга мувофиқ ҳисобланади. Аммо гимнастика энгил атлетика эмас, гимнастиканинг асосий вазифаси сакраб кўтарилиш вақтигача югуриш тезлиги, сакрашнинг тўғри бажарилиши учун етарли бўлишидир.

#### **3.1. Гимнастикачиларнинг дастлабки тадқиқоти.**

Гимнастикачиларнинг югуриш тактикаси 1 расмда кўриш мумкинки, айрим гимнастикачилар (А вариант) югуришни, максимал тезликда фаол ўстириб берадилар. Кейин эса тезлик камайиб борган. Бошқа гимнастикачилар (Б вариант) югуришни хотиржам бошлаб масофанинг охирида тезликни оширганлар ва сакраб кўтарилиш вақтидагина етарли катталикка эришадилар. Яна айрим гимнастикачилар (В вариант) жойидан тезликни кескин ошириб, сўнг камайтирадилар, ҳамда сакраб кўтарилиш вақтида зарурий интенсивликка эришадилар.

Гимнастикачилар югуришини кўриб чиқиб, (Г вариант) шу маълум бўлдики, гимнастикачилар югуришни хотиржам секин

бошлаб, кейинчалик тезликни оширдилар ва охирги 4-5 м да кўприкда сакраб кўтарилишгача қулай тезликни сақлаб қолдилар.

Югуриш вариантларини тадқиқоти тезликни кўприк билан ўзаро боғлашни қўллаб таяниб сакрашни амалга ошириш учун югуриш қандай бўлишни кўрсатди.

Кўприк бир қараганда оддий конструкцияга эга жиҳоз бўлиб кўринади. Лекин юмшоқ ёки қаттиқ кўприклар ҳам мавжуд. Шу билан бирга кўприкнинг турли қисми турлича ишлайди, яъни кўприкнинг юмшоқ қисми ҳамда қаттиқ қисми сакрашнинг учиш қисми, траектория ва тезликка гимнастикачилар кўприкнинг қайси қисмига сакраб тушишига боғлиқ. Шунинг учун ҳозирги пайтга келиб от ўрнига сакраш столдан фойдаланилмоқда. Сакрашларни таққослаганда эса сакраш машқларини бажариш тезлиги кўтарилди ва ҳаракат структураси ўзгарди.

Отнинг чегараланган таянчи, имконият даражасидаги ҳаракатларни тўлиқ амалга ошишига шароит ярата олмас эди. Ўз навбатида стол спортчига таяниб сакрашни бажаришда ўз тезкор- куч имкониятларини тўлиқ ишлатиши учун жуда қулай. Шу билан бирга сакраш техникаси ўзгарди ва таяниб сакрашда мураккаблик томон қатта сакраш келиб чиқди.

Тажриба гуруҳи гимнастикачиларнинг қўлларда итарилишигача учиш фазаси ўртача 75-85° га тенг. Елкалар бурчаги 120-130° қўлни қўйиш вақтида тана тўғри, кўприкда депсингандан сўнг гимнастикачилар керилиб сальтога ўхшаш ҳаракат қилади, оёқларнинг айланиш тезлиги елка ҳаракати тезлигидан ошиб кетади.

Таяниб сакрашда қўлларда итарилиш катта аҳамиятга эгадир. Гимнастикачилар тана билан жихозга тегиш пайтида қўлларда итарилишни амалга оширади. Тажриба гуруҳида итарилиш тезлигининг ўртача кўрсаткичи 0.28 га тенг.

Қўлларда итарилишдан сўнг гимнастикачилар мусобақа қоидаларида назарда тутилган ёки ўзи баён этган сакраш турига кўра тана ҳолатини эгаллайди. Сакрашни баҳолашда бу фазанинг сифатли бажарилиши ҳам катта аҳамиятга эга.

Таяниб сакраш қўниш фазаси билан яқунланади. Гимнастикачиларнинг қўниши мустаҳкам ва аниқ бўлиши шарт.

Тадқиқотдаги гуруҳларнинг қўниш фазасининг талили шуни кўрсатдики, гимнастикачилар қўнишни амалга оширганда ўртача 0.6 балл (жадвалда) йўқотадилар.

Ҳакамлар таяниб сакрашда қўлларда итарилишига учишни, итарилишдан кейинги учишни ва қўнишни баҳолайдилар.

*1-жадвал*

*Гимнастикачиларни тўнтарилиб таяниб сакраш техникасини баҳолаш (тажриба бошлангунга қадар).*

қўлларда итарилишгача учиш	қўлларда итарилишдан кейин учиш	қўниш	техник баҳо
0.9	0.9	0.8	7.4

Иккинчи разрядли гимнастикачиларнинг паст натижа кўрсатиб, юқорида ўтказилган бажариш техникасини таҳлили гимнастикачилар олган баҳолар натижасини тасдиқлайди.

Таяниб сакраш иккинчи разрядли гимнастикачиларда 20-28 м югуриш билан бирга ўртача 4,6 сониядан 5,6 сониягача, шунинг учун гимнастикачилар ўзининг тезкор-куч сифатларини ва координацион қобилиятларини намоён қилиши зарур (2 жадвал).

Жисмоний тарбиядаги муҳим муаммолардан бири инсонни ҳаракат функцияларини такомиллаштириш ҳисобланади. Лекин инсоннинг ҳаракат функциялари, жисмоний сифатларининг ривожланиш даражаси, ҳаракат кўникмалари ва турли ҳаракатларни бажара олиш қобилиятига асосланган. Шунинг учун таяниб сакраш техникасини яхшилаш муаммоларини махсус ёндошибгина ҳал этиш мумкин.

*2-жадвал*

*II разрядли гимнастикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги*

№	Тестлар	Натижалар	Баллар
		$\bar{X} \pm n$	$\bar{X}$
1.	30 м (сония) югуриш	5,8 ± 2,2	7,2
2.	3x10 м га моқисмон югуриш (с)	8,7 ± 2,8	7,6
3.	Жойдан узунликка сакраш (см)	9,1 ± 3,4	7,8
4.	Турникда тортилиш (10та) см	12,7 ± 2,7	8,0
5.	Ўтириш ҳолатида олдинга эгилиш (см)	2,4 ± 0,8	8,2
6.	Абалаков сакрашлари (см)	33,2 ± 6,7	8,4

Филин В.П. (1970), Гавердовский Ю.К. (2007) ва бошқа муаллифларнинг фикрича тезкор-куч тайёргарлиги гимнастикачиларни кўпкураш турларида машқларни такомиллаштиришда самарали ҳисобланади.

Тайёргарлик гимнастика кўпкурашлари турларини такомиллаштириш учун жуда яхши имконият яратади. Тезкор-куч машқлари ҳаракат тактикасини самарали ўзлаштирилишига ёрдам беради.

Ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва ҳаракат сифатларини ривожлантириш биргаликда олиб борилиши учун педагогик жараённинг иккала томонини ўзаро боғлаб тадқиқ этилиши керак. Бу асосан мутахассисликни бошланғич босқичида жуда муҳим. Тадқиқи этилаётган тўнтарилиб сакраш 780-720°га олдинга сальто айланиш билан сакраш ҳаракатлари тузилишининг асоси ҳисобланади.

### **3.2. Тўнтарилиб таяниб сакраш техникасини такомиллаштиришни тажрибаларда асослаш**

Тажрибаларни ўтказиш учун 16 та II разрядли гимнастлар танлаб олинди ва техник ва жисмоний тайёргарлик натижаларига кўра 2 гуруҳга бўлинди. 1-гуруҳ назорат, 2-гуруҳ эса тажриба гуруҳи. Назорат гуруҳи гимнастлари оддий анъанавий дастур бўйича, тажриба гуруҳи эса махсус ишлаб чиқилган дастур бўйича шуғулландилар. Ўтказилган педагогик кузатувлар ва сакраш

фазаларидаги ҳаракатлар тузилишини таҳлили асосида машқлар мажмуаси ишлаб чиқилди.

Таяниб сакраш таҳлили бўйича хатолар гимнастларнинг жисмоний тайёргарлиги пастлигига ва сакрашнинг алоҳида фазаларини нотўғри бажариш кўникмалари ҳосил бўлганлиги билан боғлиқдир. Ўрганиш шуғулланувчиларнинг биринчи уринишидаёқ ҳаракатларни тўғри бажаришлари билан бошланади.

Алоҳида фазалардаги каби бутун сакрашда вужудга келган хатолар ҳам биринчи навбатда ўргатиш услубияти нотўғрилигидан далолат беради.

Шу таъкидлаб ўтиш керакки, ҳар бир таяниб сакрашни бажариш қуйидаги бир қатор билимларга таянади.

1. Югуришни ва кўприкка сакраб тушишни тўғри бажариш;
2. Танани эркин ва дадил учишини таъминловчи кўприқдан депсинишни қулай бажариш;
3. Таянчсиз фазани тўғри бажариш;
4. Қўлда итарилишни қулай бажариш;
5. Қўлда итарилгандан кейинги учиш чизиғини ўзгартирмаслик;
6. Қатъий ва чиройли қўниш.

### Қўниш

*Бажариш техникаси.* Қўниш сакрашни яқунлайди ва унинг сифатини аниқлайди. Таранг ва тўғри оёқларнинг учига қўниб, шу заҳоти тўлиқ оёқ панжаларига тушиш зарур, енгил оёқларни

букилиш ҳисобига ташқи кучлар таъсирини ишлатиш. Бу ҳолатда товлар бирга, оёқ кучи ва тиззалар очилган, қўллар олдинга-ташқарига кўтарилган, тана бирмунча олдинга эгилган ва бош тўғри туради (3-расм).



3-расм

*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Ўқувчилари учун берилган тўғри қўнишга ўргатувчи машқларни такрорлаш.

2. Тўғри қўниш ҳолатини эгаллаш ва 5 сония сақлаш.

3. Жойдан ярим ўтириб оёқ учида юқорига сакраш ва тезда тўлиқ оёқ панжаларида қўниш ҳолатига ўтиш.

4. Орқага бурилиб сакраш.

5. Гимнастик девордан, оёқларни турли ҳолатида сакраш (оёқларни очиб, оёқларни букиб).

## Югуриш

*Бажариш техникаси.* Югуриш тезлиги ва узунлиги сакраш характериға, асбоб баландлиги ва узунлиги шуғулланувчининг

жисмоний тайёргарлигига боғлиқ. Одатда ёнбош сакрашларни (ёнбош, бурчак) бажаришга қараганда, тўғри сакрашларни (оёқларни букиб, оёқлар очик) бажариш учун катта узунлик ва тезлик талаб қилинади. Мажмуа дастурида назарда тутилган таяниб сакрашларни бажариш учун ўқувчиларнинг югуриш узунлиги одатда 8-12 м дан ошмайди, ёнбош сакрашларни бажариш учун 5-6 м. Югуриш бир текисда тезлашиб, унинг тезкорлиги секин-аста кўтарилиб боради ва дастлабки бир оёқда депсинишдан аввал жуда юқори даражага етади.

*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

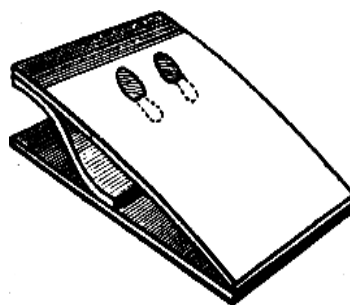
1. Ўнг (чап) оёққа олдинга ташланиб оёқларни алмаштириб сакраш, қўллар эркин пастга тушган.
2. Гимнастик деворга тоснинг даражасидаги поғонасига оёқ учида, ўнг оёқда туриб оёқларни алмаштириб пастга сакраш.
3. Тезланишли югуриш (қадамлар қулай узунликда).
4. Белгилар бўйича тўғри югуриш. Белгилар (бўр билан чизилган чизиқлар ёки айланалар, ён томонга қўйилган гимнастик чўпи) бир-биридан 100-120 см масофа узоқликда.
5. Масофа ва тезликни ўзгартириб предметлар оша югуриш (тўлдирма тўп, гимнастик чўплари).

### **Кўприкка сакраш**

*Бажариш техникаси.* Югуриш ва оёқларда депсинишбир бутун ҳаракат. Кўприкка сакраш улар орасида боғловчи қисм ҳисобланади. Жами сакраш ва оёқларда депсиниш самарадорлиги тўғри сакрашга боғлиқ. Кўприкка сакраш кучли (депсинувчи) оёқлар билан

бажарилади. Сакрашдан олдин тана олдинга (5-25°) эгилади, қўллар охиригача орқага кўтарилади, силтанувчи оёқ сондан максимал даражада олдинга букилади. Учиш пайтида депсинувчи оёқ силтанувчи оёққа тортилади. Кўприкка сакраш жойига етиш пайтида оёқлар бирлаштирилади ва тўғриланиб тана ҳаракатини илгарилаб олдинга ўтказилади ва шу билан кўприкка сакрашни таъминлайди (4-расм). Депсинишда итарилиш таянч майдони устидан тана вертикал ҳолатда ўтишидан олдин бошланади. Тўғри оёқларда тана бир мунча олдинга эгилган, қўллар сакраш вақтида вертикалдан анча олдинда жойлашган ҳолатда кўприкка оёқ учида сакраб тушилади.

Кўприкдан депсинишда оёқлар кўприкнинг узоқ қиррасидан 12-15 см параллель оёқ панжаларининг олдинги қисмига қўйилади (5-расм). Депсиниш, озгина букилган оёқлар кейинчалик ёзилишига оёқлар кўприкдан узилиш пайтигача яқунланишига эътибор бериб бажарилади. Оёқларда депсиниш самарадорлиги кўп жиҳатдан қўл ишига боғлиқдир. Қўллар билан кучли силтаниш ва кейинчалик уларни тез тўхтатиш ҳамда бир вақтда елкалар билан юқорига отилиш учиш баландлигини кўтарилишига ёрдам беради. Депсиниш пайтида тана ва оёқларнинг ҳолатини, қўлларнинг йўналиши ҳамда ўз вақтида ишлашни таянчсиз фаза траекторияси аниқлайди.



4-расм



5- расм

*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Товондан оёқ учига баланд кўтарилиб юриш.
2. Гимнастик девор поғонасига қўллар билан таяниб оёқларни бирлаштириб сакраш.
3. Ҳамкор билан бир-бирини оёғидан, товондан юқорироқ таяниб, оёқларни олдинга чўзиб жойда бир оёқда сакраш.
4. Жойда туриб, силтаниш пайтида тўғри оёқлар учига кўтарилиб қўллар билан силтанишни акс эттириш (кетма –кет қайтариш ).
5. Ўриндиққа кўндаланг оёқларни очиб туриб, тўғри оёқларда қўллар билан силтаниб ўриндиқ устига сакраш.
6. 2-3 қадамдан бир оёқда депсиниб икки оёққа қўниш.
7. Бир қадамдан икки оёқда депсиниб, қўлларни кучли ҳаракатлантириб юқорига сакраш.
8. 2-3 қадамдан югуриб бир оёқда силтаниб иккинчисида депсиниб икки оёқда юқорига сакраш.
9. Паралон матлар устида сакрашлар.

## Қўлда итарилиш

Таяниб сакраш машқларини қўлларда итарилиш техникаси гимнастикачини ҳаракат элементларини бир-бирига боғлиқлигидан иборат. Қўл итарилиш вақти қисқа бўлса ҳам (0,13-0,45 сек) ҳаракатларини кетма-кет аниқ бажариш керак. Қўллар билан итарилишда учта фазани кўриш мумкин:

1. Таянишга қўлларни букмасдан текис ўрнатиб қўйиш;

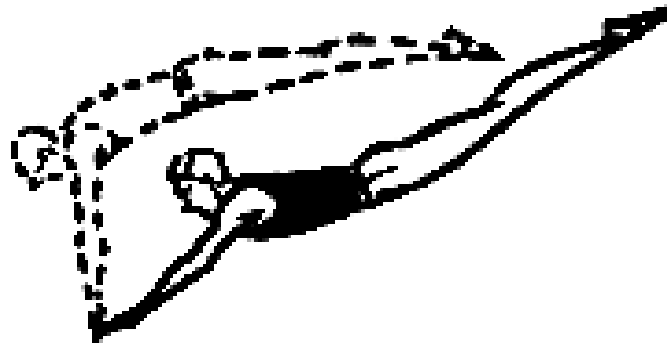
2. Спортчини зарб билан таянчга қўлларни қўйиб тирсакларда қўллар озгина букилиб кейин тезлик билан ёзилад. Амортизацияга ўхшаб елка камари ҳам чуқурлашиб бирданига ёзилиш билан бажарилади;

3. Итарилишда елка камарларини юқорига ҳаракатини тезлаштиради. Елка камари билан қўл атрофидаги пайдо бўлган бурчакни силтаниб текислашга ҳаракат қилинади.

Қўл билан итарилиш фазаси елкаларни вертикал ҳолатидан ўтганидан кейин тугаши керак. Бу эса ўз вақтида сакрашни учиш фазасини ва баландлигини оширишга ёрдам беради. Агарда елка камари вертикально ўтмасдан тезлик секинлашиб қолса учиш фазаси камаяди. Елка камари таяниш ҳолатидан ўтиб кетса сакраш баландлиги пасайиб кетади.

*Бажариш техникаси.* Қўллар қиррасиз бурчак остида асбоб устига танадан олдин қўйилади. Шунга мувофиқ депсинишдан кейинги учиш баландлигини кўтариш учун яхши шароит яратилади. Қўл панжалари итарилиш жойига параллель қўйилади. Итарилиш қўлнинг панжа бўғими букилиши ва елка, тирсак бўғимларининг

ёзилиши ҳисобига, тана ҳаракатига қарши бажарилади. Итарилиш, қисқа ва кучли бўлиб елкалар таянч майдони кесиб ўтиб, қўллар таянчдан бир вақтда узилган пайтда яқунланади (6-расм).



6-расм.

#### *Ўргатиш кетма-кетлиги*

1. Оёқлар гимнастика ўриндиғида, таяниб ётиб тез қўлларни букиш ва ёзиш.
2. Девордан 1 м масофада туриб, деворга тўғри тана билан йиқилиб, тез қўллар билан итарилиш ва Д.Ҳ. қайтиш. Итарилиши бутун кафтдан бошланиб бармоқлар учида тугатилади.
3. Таяниб ётиб (тана керилган) икки қўлда орада қарсак чалиб итарилиш. Танани тўғрилаш ва белни кўтариш ҳисобига қўлларда итарилиш.
4. Полда таяниб ётиб, қўллар гимнастик чўпнинг олдида, қўлларда итарилиб чўпдан ўтиб таяниб ётиш ва Д.Ҳ. қайтиш.
5. Таяниб ётиб бир вақтнинг ўзида қўллар ва оёқлар билан итарилиш.
6. Тўлдирма тўлдирма тўпни улоктириш.

Қўлларда итарилишигача учиш, югуриш ва кўприқдан депсиниш самарадорлигига боғлиқ. Бу фазада тос-сон бўғимларини ёзилиш ҳисобига дастлабки оёқларни орқага силтанишни бажарилади ва қўлларда итарилиш пайтида танани кескин букилиши учун шароит яратилади. Қўлларда итарилишдан кейинги учиш сакраш турини аниқлайди: оёқларни букиб, оёқларни очиб.

### **3.3. Тўнтарилиб таяниб сакраш техникасини ўргатишни тажрибаларда асослаш**

Етакчи мураббийлар иш тажрибаларини умумлаштириб ўтказилган тадқиқотлар асосида бутун ўргатиш жараёнини 2 даврга бўлиш мумкин: гимнастни дастлабки тайёргарлик даври ҳар бир таяниб сакрашни бажариш учун зарур бўлган билим ва кўникмаларни шакллантириш, таяниб сакраш техникасини бевосита ўрганиш даврида ҳамда сакрашни бажаришда иштирок этувчи мушак гуруҳларини мустаҳкамлаш ва ривожлантириш.

Юқорида келтирганимиздек таяниб сакрашни алоҳида фазаларидаги элементлар техникасини ёрдамчи машқлар ёрдамида ўзлаштирилади. Ўрганиш учун ёрдамчи машқлар сони ва вақти гимнастларнинг тайёргарлик даражаси ва уларнинг индивидуал қобилиятларидан келиб чиқиб ўзгаради.

Тадқиқотда иштирок этаётган гимнастлар иккинчи разрядни бажаришга тайёрланмоқдалар. Ўз кузатувларимизда гимнастлар кўнишда жуда кўп балл йўқотишларига ўртача 0.6 бал гувоҳи бўлдик.

Тажриба гуруҳи гимнастларига машғулотнинг тайёрлов қисмида қатъий қўниш қўникмаларини шакллантириш учун қуйидаги машқларни тавсия қиламиз:

4. Трамполинда сакраш, оёқларни букиб, оёқларни очиб, керилиб, букилиб, 180-360° бурилиб;
5. Отда туриш ҳолатидан олдинга ва ёнга тўнтарилиб сакраш;
6. Орқага кўтарилиб сальто;
7. Кўзларни юмиб чуқурга сакраш (баландлиги 1-1,5 )
8. Югуриб келиб трамплиндан депсиниб олдинга керишиб сакраш.

Тажрибалар якунида назорат ва тажриба гуруҳларига гимнастлар қатъийлик даражасини ҳамда таклиф қилинган машқларни самарадорлигини аниқлаш учун 10 та сакраш бажарилди.

Сакрашни эксперт азолари ҳар бир уринишни баҳолаб чиқишди. Баҳолашда қўниш узунлиги ҳамда аниқ турганлиги баҳоланди.

3-жадвал

### Қўниш аниқлиги натижалари.

Гуруҳлар	Уринишлар										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ў
назорат	0.4	0.5	0.3	0.4	0.4	0.3	0.4	0.5	0.4	0.5	0.41
тажриба	0.2	0.1	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.15

Гимнастларни қўниш аниқлиги натижалари назорат гуруҳида қўниш борасида ишлаш кераклиги тасдиқлади. Ўртача хато 0.4, тажриба гуруҳида эса 0.15. Гимнастларга қўлларда итарилишдан кейин қандай ҳаракатлар ва нимани ўйлашлари ҳақида савол берилди. Жавоб эса бир хил учиш ва учиш пайтида тана ҳолатини сақлаш ҳақида ўйлашларини айтиб ўтдилар. Шунинг учун биз ўтказилган таҳлиллар ва турли ҳолат ҳамда текисликларда қўнишни такомиллаштирувчи машқлар минимум хатолар билан қўнишни бажаришда ижобий аниқлик натижаларини берди.

Таяниб сакрашнинг асосий фазаларидан бири қолган барча фазаларга боғлиқ бўлган кўприкка сакраб тушиш ва оёқларда депсиниш ҳисобланади. Вазифа анча мураккаб ҳисобланиб, айрим ҳоллардагина тўлиқ ечимга эга бўлади. Кўприк қурилмаси гимнастга исталган қисмидан депсинишга йўл қўймайди. Кўпгина етакчи гимнастлар ҳам кўприкнинг ишчи қисмига тушиши ва дастлабки тезликни сақлаб қолиш имкониятига эга эмаслар.

Шунинг учун кўприкка сакраб тушишни автоматлаштириш бўйича машқлар ав ишлар катта эътиборни талаб қилади. Гимнаст югуришига ва кўприкка сакраб туришни кузатганимизда таяниб сакрашни тўлиқ амалга ошириш учун югуришнинг анча самарали тавсифи намоён бўлди.

Юқори малакали гимнастлар югуришда тезликни аста-секин кучайтириб борадилар. Кўприкка сакраб тушиш ва сакрашни бажариш тезлигини ва уни амалга оширилишини аниқлаш мақсадида биз югуришнинг охириги 10 метр тезкорликни ҳамда

кўприкка сакраб тушишни тадқиқи этдик. 4-жадвалда гимнастлар 10 та сакрашни бажардилар.

Дастлабки тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, тажриба ва назорат гуруҳларининг дастлабки ўлчам натижалари (7.03; 6.94 б) бўйича фарқ йўқ. Гимнастларда имкониятларни амалга оширилиш бўйича баҳо кўрсаткичлари паст, чунки ўртача даража (7.0) балл, юқори даража 9.3 балл ҳисобланади. Шуларни ҳисобга олиб тажриба гуруҳига таяниб сакрашнинг шу фазаларини такомиллаштириш учун машқлар мажмуасини бажаришни таклиф қилдик.

**4-жадвал.**

**Гимнастикачиларни таяниб сакраш натижалари.**

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ў	δ
тажрибагача	тажр	6.8	7.2	6.8	6.9	7.4	6.9	6.8	6.6	6.9	7.1	6.94	0.8
	назор	7.1	7.2	7.3	6.9	6.7	6.8	6.9	7.1	7.2	7.1	7.03	0.84
Тажрибадан сўнг	тажр	8.9	8.5	8.9	8.9	8.4	8.2	8.9	8.7	8.9	8.5	8.7	0.2
	назор	7.4	7.3	7.4	7.2	7.4	7.4	7.5	7.3	7.4	7.3	7.3	0.6

**Машқлар мажмуаси.**

1. Қисқа югуришдан кўприкка сакраб туриб, арқонга сакраб уни қўллар билан ушлаб олиш;

2. Қисқа югуришдан (8-10 м) депсиниш ва олдинга юқорига сакраш;

3. Юк билан жойида сакраш 3-4 серия 25-30 сакраш (белбоғ оғирлиги 3-5 кг);

4. Елкаларда штанга билан оёқ учига кўтарилиш (штанга 35-40 кг, 2-3 серия, 10-15 марта);

5. 150-180 см баландлиқда ўрнатилган арқондан югуриб келиб олдинга дўмбалоқ ошиш.

150-180 см ва ундан юқори ўрнатилган арқондан ўмбалоқ ошиш машқларини гимнаст оёқларида депсиниш техникасини тўлиқ эгаллаган, ҳамда керакли сакровчанлик ва тезкорликни амалга ошира оладиган бўлсагина бажариш мумкин. Машғулот жараёни қисмларида машқларни қўллаш бўйича(5-жадвал) ўтказилган тажрибада такрорий синовлар ҳам ўтказилди.

Такрорий синовлар натижаси иккала гуруҳ кўрсаткичларида ўсиш бўлганлиги кўрсатди. Назорат гарухида 6.94 дан 7.3 гача, тажриба гуруҳида эса 7.03 дан 8.7 гача. Тажриба гуруҳи натижаси 1.4 баллга кўтарилди. Гимнастикада ушбу ёш гуруҳи учун бу яхши натижадир. Шундай қилиб, тавсия қилинган сакраш машқлари гимнастларнинг югуриб кўприқдан оёқлар депсиниш имкониятини самарали амалга оширилишга ижобий таъсир кўрсатди.

Учиш фазасида гимнаст гавдасини тўғри ушлаб, қўлларни қўйишга ва итарилишга диққатни жамлаши лозим. Гимнаст итарилишда тўхташ вақтини пайдо қилиш учун қўлларини катта бўлмаган бурчак остида қўйиши керак. Қўлларда итарилиб қанчалик

тез бажарилса, яъни елка бўғимида ёзиш ҳаракати учир масофаси шунчалик узун бўлади.

5-жадвал.

**Гимнастикачиларни тўнтарилиб таяниб сакраш техникасини баҳолаш (тажрибадан кейин).**

қўлларда итарилишгача учир				қўлларда итарилишдан кейин учир				қўниш				техник баҳо			
Назор ат		Тажриба		Назор ат		Тажриба		Назор ат		Тажриба		Назор ат		Тажриба	
Гад. олдин	Гад. кейин	Гад. олдин	Гад. кейин	Гад. олдин	Гад. кейин	Гад. олдин	Гад. кейин	Гад. олдин	Гад. кейин	Гад. олдин	Гад. кейин	Гад. олдин	Гад. кейин	Гад. олдин	Гад. кейин
0.8	0.8	0.9	0.5	0.9	0.7	0.9	0.4	0.9	0.6	0.9	0.4	7.4	7.9	7.3	8.7

**Қўл билан итарилиш техникасини такомиллаштириш учун машқлар мажмуаси**

1. Тўлдирма тўпни кўкрак олдида итариш.
2. Таяниб ётган ҳолатдан қўллар билан итарилиб қарсақ чалиб Д.ҳ.га қайтиш.
3. От олдида туриб қўллар олдида, отни қўллар билан итарилиб отни силжишга ҳаракат қилдириш.
4. Бир оёқ билан депсиниб, иккинчиси билан тебраниб қўллар билан тик туриб бирданига итарилиб силжиш.

5. Матлар тўплами ёнида чўққайиб ўтириб сакраб, матлар тўплами устига таяниб ўтириш ҳолатига келиш.

6. Отни биринчи ярмида туриб иккинчи ярмига оёқлар билан депсиниб қўллар билан итарилиб оёқлар билан сакраб тушиш.

Бунинг учун гимнаст дастлабки асосий ва якуний ҳаракатларни бажариш учун жисмоний тайёрланган бўлиши зарур.

А.П.Семенов, В.П.Смолевский, Ю.М.Менхин каби бир қатор муаллифларнинг фикрича таяниб сакрашни муваффақиятли бажариш учун гимнастлар юқори даражадаги тезкор куч ва портлаш кучига эга бўлишлари лозим.

Тадқиқ қиланаётган гимнастларнинг тезкор куч сифатлари тавсифини таҳлил қилиш асосида (5-жадвал) ўсиш динамикасини назорат қилиш мақсадида ўқув-тренировка машғулоти вақтида фойдаланилган тезкор-куч машқлари мажмуаси ва танлаб олинган тестлар ишлаб чиқилди.

**Гимнастларнинг тажрибадан кейинги жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари  
(Ю.В.Менхин шкаласи бўйича)**

		30 м. югуриш	3x10 м. Моккисимон югуриш	Жойдан узун. сак	Турникда тортилиш	Эгилиш	Абалакова сакраш	Х ўртача
Тажрибагача	назорат	7.2	7.6	7.8	8.0	8.2	8.4	7.86
	тажриба	7.3	7.5	7.7	7.9	8.3	8.3	7.8
Тажрибадан сўнг	назорат	7.8	7.8	8.3	8.4	8.6	8.6	8.25
	тажриба	8.4	8.6	8.8	8.8	9.0	8.8	8.73

Тажриба яқуни бўйича гимнастларнинг жисмоний тайёргарлиги натижалари шуни кўрсатадики, умумқабул қилинган услубиятлар билан бир қаторда ўқув тренировка амалиётларида жисмоний сифатларни комплекс (жамлаб) ривожлантиришни мақсадга мувофиқ қўллаш тажриба гуруҳининг яхши натижаларидан маълум бўлди.

Тажриба гуруҳининг ўртача баллари 0.9 баллга ўсиш билан 8.73 балл. Назорат гуруҳида эса, 0.4 баллга кўтарилиб, 8.25 баллни ташкил қилди. Шундай қилиб, куч тавсифини таққослаб таҳлил қилиш натижасида шу маълум бўлдики, гимнастларнинг тайёргарлик даврида жисмоний сифатларини такомиллаштириш зарур.

7-жадвал

*Тажрибадан кейинги таяниб сакраш натижаларининг баҳоси*

		Итарилишдан олдинги ўқиш	Итарилишдан кейинги ўқиш	Қўниш	Техник баҳоси
Тажрибагача	назорат	0.8	0.7	0.6	7.9
	тажриба	0.8	0.6	0.7	7.9
Тажрибадан сўнг	назорат	0.2	0.3	0.2	9.3
	тажриба	0.6	0.5	0.5	8.4

Тренировка жараёнида ўқув кўрсатмаси турлича таяниб сакрашларни бажариш, тажриба гуруҳи синалувчиларнинг алоҳида кўрсаткичларини назорат гуруҳига нисбатан катта даражада ўсишига ёрдам берди. Демак мисол учун тажриба гуруҳида от орқасидаги учиш узунлиги 0.4 баллга яхшиланди. Бу қўлда итарилишдан кейинги учиш ҳам яхшиланганлигини кўрсатади. Назорат гуруҳида 0.1 баллга лекин учиш техникаси учун йўқотиш ҳали ҳам юқори.

Тажриба гуруҳида қўниш зонаси бироз маромлашган, аммо назорат гуруҳида қўниш даражаси бироз паст (6-жадвал). Турли даражадаги таяниб сакраш мусобақаларида кўриб чиқилган таҳлиллар, СУН, СУ, ХТСУ гимнастларнинг 80%и қўнишда 0.1 дан 0.5 гача бўлган балларни йўқотдилар. Шунинг учун қўниш аниқлиги бўйича ишни қўниш ҳолати ва шароити ўзгарувчи турли машқларни қўллаб таяниб сакрашни ўргатиш аввалидан бошлаб ўтказиш ва шакллантириш лозим.

Яқуний назорат синовидан кейин назорат гуруҳининг таяниб сакраш учун олган техник баҳо 8.4 баллни, ўсиш баҳоси 0.4 баллни ташкил қилди. Тажриба гуруҳида эса техник баҳо 9.3 балл, ўсиш баҳоси 1.4 балл. Бу тажрибалар вақтида асосий таяниб сакраш фазаларининг бажарилиш сифати тажриба гуруҳида анча ўсганлигини кўрсатди.

Ўқув- тренировка жараёни, у ёки бу ҳаракат техникасини ўлаштириш билан яқунланмайди. Маълумки ҳар бир спорт кўникмаси, кўп мартта такрорланишларни талаб қилади. Ишлаб чиқарилган

кўникмалар, агар доимий мустахкамланб борилмаса ривожланишдан тўхтаб қолади.

Гимнастика ҳаракатлари қанчалик тўғри бўлмасин уларни доимо такомиллаштириб бориш лозим.

Таяниб сакрашда гимнастлар, сакраш траекторияси узунлиги ва баландлигини оширишга, қўниш мустахкамлилигини яхшилаш ва ҳаказоларга интилиш лозим.

Бу вазифаларни ечиш учун бутун организмга ҳос тайёргарликни ва жисмоний сифатларни ривожлантириш зарур.

Тренировка ишчанлик қобилиятини ошириш мақсадида жисмоний машқларни режали ва мунтазам қўллашни назоратда тутати. Бунда, тренировка жараёнини тўғри режалаштириш катта аҳамиятга эга. Мусобақаларга тайргарлик таҳлили шуни кўрсатадики, гимнастларнинг таяниб сакраш бўйича юкламаси етарли даражада эмас.

Хафталик циклдаги сакрашлар сони 9-13 чегарасида тебранади. Бунга, отга сакраш, оёқларни очиб сакраш ва хоказолар кирази.

Кўпкурашнинг бу тури бўйича бизнинг тадқиқотчиларимиз хафталик циклдаги тренировка юкламасини кўпайтириш заруриятини очиб беради. Отдан асосий сакрашни бажариш учун уринишлар сони 15-20 тадан йўналтирувчи сакрашларни бажариш учун эса 25-30 тадан кам бўлмаслиги керак.

Бундан ташқари хафталик циклда умумий тренировка юкламаси билан бир қаторда алоҳида фазалар учун юқорида тақлиф қилинган машқларни қўлаб гимнастларнинг ҳаракат сифатларини ва

сакрашнинг алоҳида фазаларини такомиллаштириш ишларини режалаштириш мақсадга мувофиқдир.

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, махсус ҳаракат тайёргарлик даражаси турлича ва режалаштиришнинг ягона схемасини таклиф қилиш қийин. Шунинг учун, тренировка жараёнини ҳафталик циклида сакрашнинг алоҳида фазалари техникасини қайта ишлаб чиқилиши ва юкламаси турлича бўлади.

II разрядли гимнаст учун машғулотларни режалаштириш наъмунавий схемаси.

Биринчи кун - югуриш тезлиги ва аниқлиги устида ишлаш.  
(қайта ишлаш оддий сакрашларда)

Иккинчи кун – кўлларда итарилишдан кейинги учуш ва қўниш фазаси устида ишлаш.

Учинчи кун – асосий сакраш техникаси устида ишлаш.

Тўртинчи кун – махсус жисмоний тайёргарлик

Бешинчи кун – оёқларда орқага дастлабки силтаниш устида ишлаш.

Олтинчи кун – енгиллаштирилган шароитда асосий сакрашларни бажариш.

Мураббий ҳар бир машғулот олдига фақат аниқ вазифаларни қўйибгина бу машғулотларда методик усулларни ҳамда ҳаракатларни бажариш техникасини такомиллаштиришга йўналтирилган махсус ёрдамчи машқларни самарали қўллаб мақсадга мувофиқ ўтказиш мумкин.

Сакраш техникаси элементларини барчасини бир вақтда такомиллаштириш мумкин эмас. Тренировка машғулотини ўтказишда ягона услубиятдан фойдаланиш МАТнинг чарчасига олиб келади. Бу ёшда ўйин услуби қўллаб машғулотларни ўтказиш қизиқишини орттиради.

Бир неча ўйин вазифаларини таклиф қиламиз.

1. Икки гимнастикачи майдонга юзланиб туради, биринчиси чапда, бошқаси ўнгда. Сигнал бўйича гимнастлар оёқларни букиб сакрашни бажарадилар, ўйинчилардан бири иккинчисига етиб олгандан кейин жой алмашадилар.

2. Икки кетма-кет қатор олдига от қўйилади. Буйруқ берилиш билан икки бошловчилар снарядлардан сакраб ўтадилар, кимнинг жамоаси дастлабки ҳолатни тез эгалласа шу жамоа ғолиб бўлади.

3. Ўйинчилар, узоқ қўнишга оёқларни очиб сакрашни бажардилар.

4. 1500 метр баландликдан, вазифаси турлича сакрашлар. (оёқларни букиб очиб сакраш), кейинчалик очилиш билан аниқ ва мустаҳкам йўналишда бажариш.

Ўқув тренировка ишлари амалиётида умумқабул қилинган услубиятлар билан бир қаторда ёрдамчи машқларни ўйин услубиятлари ва турли машқлардан фойдаланиш, таяниб сакрашни такомиллаштириш самарадорлигини оширади.

## ХУЛОСА

1. Қуйидаги техник параметрларни қайта кўриб такомиллаштириш мақсадга мувофиқ.

А) югуриш масофасини ўрганиб чиққанда, шуғулланувчиларнинг қадамлари ораси нотекис ўзгариб боради, яъни масофани бошланғич қисмида югуриш бирданига тезлашиб, депсинишга яқинлашганда айрим спортчиларда югуриш тезлиги пасаймоқда. Бошқа спортчиларда эса масофанинг бошланғич қисмида югуриш секинлик билан бошланиб, тезлик ортиб борган, депсинишгача юқори тезликка эришмоқдалар.

Б) депсинишдан олдинги югуриш тезлигини сақлаб қолиб, кўприқдан оёқлар билан депсиниш кучини ошириш, шуғулланувчи депсиниши пайтида тос-сон бўғими букилиши  $160-165^\circ$ ни ташкил этиши лозим.

В) отдан қўлда итарилиш кучини ошириш, қўлларни букилмаслигига катта эътибор бериш керак, ҳамда отдан қўлда итарилиш кучини ошириш лозим.

Г) отга қўл қўйилган пайтдан, ундан узилган вақтгача таянчдан қўллар билан итарилишда елка бўғимлари бурчагини камайтириш керак.

2. Таяниб сакрашни бажаришдан олдин мураббийлар томонидан спортчиларга махсус машқларни берилмаганлиги аниқланди. Машғулотнинг тайёргарлик қисми таяниб сакрашни ўргатиш орқали чиройли мушакларни ва бўғимларни тайёрлашга

қаратилмаган. Шу сабабдан шуғулланувчиларда кутилмаган шикастланишлар кузатилмоқда.

3. Мураббийлар ўқув-тренировка жараёнида шуғулланувчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш учун асосий вақтини қўл, елка, бел ва қорин мушакларига қаратган, оёқ мушакларининг тезкорлик кучини ривожлантиришга эътибор берилмаганлигини аниқланган.

4. Доимий тренировка даврида таяниб сакрашни кўп марта такрорлаш гимнастларнинг техник маҳорат сифати самарадорлиги таъминланмайди, шуғулланувчиларнинг техник маҳорат сифати самарадорлиги фақатгина асосий мусобақа даврида ошиб боради.

5. Спорт гимнастика турида спортчи томонидан машқнинг бошланиши ва тугатилиши баҳоланади. Тадқиқотмизда таяниб сакрашни бажаришнинг якуний қисмида спортчилар аниқ қўнишини хатолар билан бажарди. Спортчилар 0,1 баллдан 0,5 баллгача хатоларга йўл қўйишди. Педагогик кузатувлар натижасига кўра, бундай ҳолатни бартараф этиш учун алоҳида иш олиб борилмаганлиги аниқланди.

## АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Спортчиларни аниқ қўнишини бажариш учун тренировка жараёнининг тайёргарлик, асосий ва якуний қисмларида махсус машқларни мусобақа ҳамда ўйин услуби орқали ўтказилиши мақсадга мувофиқ бўлар эди.

2. Таяниб сакрашни гимнаст таянчда ҳамда таянчсиз сакраш фазаларида депсиниш кучини фаолаштиришга ёрдам берувчи оғирлик билан бажарилишини (спортчи вазндан 1-3%ни) тавсия қиламиз.

3. Таяниб сакрашда тренировка жараёнини тренировка машғулотига йўналиши турлича бўлган таяниб сакрашларни қуйдаги таққослаш ва навбатлаштиришга мос равишда режалаштириш керак; чигилёзди 10%, созловчи 20%, ёрдамчи 20%, асосий 50%.

4. Ҳаракатларни мураккаблаштириш ва шароитни ўзгартириш билан бажариладиган таяниб сакраш (югуришни камайтириш, кўприк қаттиқлигини кўпайтириш, снаряд баландлигини ўзгартириш) гимнастикачининг таянчдан депсиниш кучини фаолаштиришга ҳамда таянчсиз сакраш фазаларини ҳаракатларини координациялашга ёрдам беради.

## ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Кариимов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. –Т.: Шарқ, 1997. -378 б.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарори: Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида (Янги таҳрири) // Халқ сўзи газетаси, 28 июнь, 2000 й.
3. Ўзбекистон Республикасининг Призидентининг Фармони.: Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида // Маърифат газетаси, 26 октябрь, 2002 й.
- 4 . Анализ нетрадиционных технологий обучения в угреждениях среднего профессионального образования // Новые исследования в профессиональном образовании: Сб. науг трудов. – Москва – Ноябрьск, 1999. – С. 29-30.
5. Болобан В.Н. Анализ техники акробатических упражнений: методические рекомендации. – Киев: УГУФВС, 1994. -32 с.
6. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М.: Терра – Спорт, 2002. -512 с.
7. Гимнастика и методика ее преподавания: Учеб. Для факультетов физ.культ. / под ред. Н.К. Меньшикова. –СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1998.-463 с.
8. Гимнастика/Под общей ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. Учеб. Пособие для студ. Высш учеб заведений/. М: Издательский центр « АКАДЕМИЯ ». 2002. – 444 с.

9. Йўлдошев К.Қ. умумта лим мактабларида гимнастика машқларини ўтиш услубияти. Т. ЎЗ.Д.Ж.Т.И. наширёт бўлими. 1998й. – 67 б.

10. Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. – Т. 1,2- Ставрополь, 1994. – 405 с.

11. Менхин Ю.В. Гимнастика в высших и средних специальных заведениях: уч пособие / Ю.В. Менхин. – М.: МОГИФК. 1987. – 277 с.

12. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика «ФЕНИКС» Ростов – на – Дону. 2002 -384 с.

13. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: учеб. Пособие для студентов вузов физ. Культуры. – М.: Спорт академ Пресс, 2003.- 322 с.

14. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно – оздоровительной работе: уч. Пособие. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994. -272 с.

15. Петров П.К. Пономарев Г.И. Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе: Учеб. Пособие. - Ижевск: Издательство УдГУ, 1994. – 74 с.

16. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно- методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для студ. ВУЗов. – М.: Академия,2002.-264 с.

17. Загrevский О.И. Построение техники двигательных действий гимнастов в упражнениях на брусьях. – Томск: ТГПУ, 1999. - 156с.

18. Евсеев С.П. Теория и методика формирования

двигательных действий с заданным результатом: Автореф. дис. ... докт. пед. наук в виде науч. доклада. - М.: 1995. - 48 с.

19. Коренберг В.Б. Надёжность решения двигательных задач // Теория и практика физической культуры. – М., 1997. - № 10. – С.18-23.

20. Ипполитов Ю.А., Чебураев В.С. Методические основы совершенствования спортивных упражнений посредством оптимизации их характеристик // Теория и практика физической культуры. – М. 1995. -18 с.

21. Керимов Ф.А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар. – Т.: зар қалам, 2004. -334 б.

22. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. – Т.: Ўз.Д.Ж.Т.И. 2005.- 279 б.

23. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов // Теория и практика физической культуры – М.,1997. №11. –С. 39-40.

24. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения – Киев: Олимпийская литература, 2004-808 с.

25. Попов Г.П. К методике оценки координационных способностей юных гимнастов / Гимнастика: Ежегодник. –М.: 1983. – Вып. 2. – с. 24-27.

26. Саламов Р.С. Спорт машғулотларини назарий асослари. – Тошкент: Ўз.Д.Ж.Т.И. 2005. – 238с.

27. Семенов Л.П. Советы тренерам. – м.: ФиС, 1980.- 175 с.

28. Семёнов Л.П., Дубовицкий А.Ф. Основные группы методических приёмов обучения гимнастических упражнений. – М.: РГАФК, 1997. – 177 с.

29. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. – Киев: 1999. -462 с.

30. Умаров Д.Х. Дастлабки тайёргарлик босқичида ёш гимнастикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш технологияси //Фан-спортга. – Т., 2007. - №2. –Б.10-14.

31. Усмонхўжаев Т.С., Алиев М.Б., Сагдиев Ҳ.Ҳ., Турдиев Ф.К., Акрамов Ж.А., Усмонхўжаев С.Т. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари Т., 2006.

32. Филин В.П.Теория и методика юношеского спорта. Учеб. Пособие для институтов и техникумов физ. Культуры. – М.: ФиС, 1987. -128 с.

33. Эштаев А.К. Гимнастика дарси: Ўқув қўлланма. – Т.: 2004. - 120б.

34. Эштаев А.К. “Спорт гимнастикаси машғулотининг назарий асослари.” Т.: ЎзДЖТИ нашир.: 2000 йил.