

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

Жисмоний маданият йўналиши

13.425-гуруҳ битирувчиси

Самиева Хуршидахон Топиболди қизининг

**“10-12 ёшли ўқувчиларнинг ҳаракатли ўйинлар ёрдамида
таяниб сакраш малакасига ўргатиш самарадорлиги”**

мавзусидаги

БИТИРУВ

МАЛАКАВИЙ ИШИ

Илмий раҳбар:

Ўқитувчи Т.Юсупов

Фарғона 2017

Битирув малакавий иш кафедранинг 2017 йил «_____» _____
«_____»-сонли йиғилишида муҳокама қилинган ва ҳимояга тавсия этилган.

Кафедра мудири _____ А.Хасанов

Тақризчилар

1. Ўқитувчи Т.Юсупов
2. Фарғона ВХТХҚТМОИ “Амалий фанлар ва
машғулотдан ташқари таълим” кафедраси катта
ўқитувчиси Ю.М.Махмудов

РЕЖА:

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги

Мавзунинг ўрганилганлиги

Битирув малакавий ишнинг мақсади

Битирув малакавий ишнинг вазифалари

Битирув малакавий ишининг фарази

Битирув малакавий ишининг янгилиги

Битирув малакавий ишининг тузилиши

I БОБ. 10-12 Ёшли ўқувчиларни таяниб сакраш техникасига ўргатиш асослари

1.1. Таяниб сакраш техникасига ўргатишда қўлланиладиган воситалар, усуллар ва тамойиллар

1.2. Таяниб сакраш техникасига ўргатишнинг жисмоний сифатлар билан ўзаро боғлиқлиги

1.3. Таяниб сакрашга ўргатиш учун ҳаракатли ўйинлар

II БОБ. ПЕДАГОГИК ТАЖРИБА ВА УНИНГ НАТИЖАЛАРИ

2.1. Таяниб сакраш техникасига ўргатишда қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар

2.2. Таяниб сакраш техникасига ўргатишда қўлланилган ҳаракатли ўйинларнинг самарадорлиги

ХУЛОСА

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Ҳозирги кунда истедодли ёш авлодни тайёрлаш Давлатимиз сиёсатининг устивор йўналишлари доирасидан ўрин олган.

Ўзбекистон Республикаси Биринчи Президенти И.А.Каримовнинг 2002 йил 24 октябрдаги «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони ва уни ҳаётга тадбиқ этиш бўйича қабул қилинган Хукумат қарори ушбу масаланинг бугунги ва келгуси истиқболини белгилаб, меъерий-ҳуқуқий ва моддий таъминотига фундаментал асос солди.

Дарҳақиқат сўнги йиллар мобайнида мамалкатимизда болалар спортини ривожлантириш ва ёш истеъдодли спорт заҳираларини тайёрлаш борасида жуда катта ислохотлар, кўпгина бунёдкорлик ишлари амалга оширилди. Спорт билан мунтазам шуғулланиш ва ҳалқаро, ҳамда Республика мусобақаларини ўтказиш учун барча шарт шароитлар яратилди.

Навбатдаги масала ҳозирги кунда, ҳамда яқин келажак ичида қабул қилинган Фармон ва Қарор талаблари билан белгиланган пировард мақсадларни амалга ошириш лозим. Барча милакатларда жисмоний тарбия дарсларининг салоҳиятини ошириш, мазмунини яхшилаш, қўйилган вазифаларга эришиш каби муаммолар мавжуд.

Маълумки, ушбу доирадаги асосий стратегик муаммо – бу ёш авлодни жисмонан бақувват, ақилли, теран, рақобатбардош қилиб тайёрлашнинг илмий услубий асосларини яратишдан иборат. Аммо мазкур жараён ўзининг ташкилий техналогик жихатларидан ўта мураккаб, кенг қамровли ва кўп қиррали муаммолар таркибига мансуб бўлиб, босқичма-босқичлик ҳамда изчиллик тамойиллари асосида ташкил этилиши зарурлигини тақозо этади.

Ушбу диплом лойиҳаси ўқувчиларнинг дастлабки таяниб сакрашни ўрганиш босқичида сакраш маҳоратининг шакилланишига бевосита алоқадор бўлган сакровчанлик ва тезкор куч сифатларини ўстиришда ҳаракатли

ўинлар самарадорлигини ўрганишга қаратилган. Албатта, бу борада талайгина илмий-назарий фикр мулоҳазалар ва педагогик тадқиқотлар ҳақидаги маълумотлар кўплаб илмий адабиётларда ўз ўрнини топган (Л.В.Бўлеева, И.М.Коротков, 1982й; И.М.Коротков, 1971й; 1979й; 1991й; А.И.Лисицина, Т.С.Усмонходжаев, 1989; М.Н.Жуков 2002й; М.Курбанова . . . ва бошқалар).

Аммо, мактабда таяниб сакрашни эндиgina ўрганаётган 10-12 ёшли болаларнинг сакровчанлик ва тезкор-куч сифатларини муайян ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакиллантириш самарадорлигига оид илмий тадқиқотлар амалда деярли тўлиқ ўз аксини топмаган.

БМИнинг илмий янгилиги. Мактаб шароитида, жумладан ўқувчиларни таяниб сакраш малакасини ўрганишдаги дастлабки босқичида спорт маҳоратини пойдевори бўлмиш жисмоний сифатларни ривожлантириш услубияти аксарият ҳолларда умумий ёки махсус жисмоний машқларни кўллаш устунлиги асосланганлиги кўзга ташланади. Ваҳоланки, бундай машқларга зўр бериш маълум салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Чунки, ушбу машқларни муайян ҳажм, шиддат ва давомийликда стандартлаштирилиб кўлланилиши ҳар доим ҳам болаларни жисмоний сифатларини ривожлантиришни, бундай услубияти ўқувчида зўриқиш, тез чарчаш ҳолати, ҳатто кассалик аломатларига олиб келиши мумкин. Бундай асоратларни олдини олиш ҳамда жисмоний сифатларни «безарар» ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни устунлиги кузатилган. Лекин, қайси ўйинлар кўпроқ ана шундай устунликка эга.

БМИнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

- муайян ҳаракатли ўйинлар мажмуаси танлаб олинди ва синаб кўрилди;
- танлаб олинган ўйинлар самарадорлиги аниқланди;
- чидамкорлик ва тезкорлик сифатларини шакиллантиришда ҳамда махсус жисмоний машқларга нисбатан танлаб олинган ҳаракатли ўйинлар устунлиги аниқланади.

Битирув малакавий ишининг мақсади ва вазифалари. Битирув малакавий ишининг пировард мақсади, дастлабки ўргатиш босқичида 10-12 ёшли ўқувчиларда таяниб сакраш элементларига ўргатиш ва сакровчанлик, тезкор-куч сифатларини танланган ҳаракатли ўйинлар ёраида шакиллантириш самарадорлигини аниқлашдан иборат.

Ушбу мақсад қуйидаги вазифалар асосида амалга оширилади:

Таяниб сакраш элементларига ўргатишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш даражасини ўрганилди;

Махсус сакровчанлик ва махсус тезкорлик сифатларини ривожлантиришда танлаб олинган ҳаракатли ўйинлар самарадорлигини аниқлаш;

Битирув малакавий иши гимнастика дарсини самарадорлигини ошириш, таълим, тарбия муаммолари ҳозирги кунда қандай ҳал қилиш мумкинлиги, уни ҳозирги кундаги аҳволини ўрганишга бағишланган бўлиб, умумий ҳажми 54 саҳифа, кириш, 2 боб, 5 та бўлим, хулоса, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат бўлиб, жами сўзда ифодаланган.

I БОБ. 10-12 ЁШЛИ ЎҚУВЧИЛАРНИ ТАЯНИБ САКРАШ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШ АСОСЛАРИ

1.1. Таяниб сакраш техникасига ўргатишда қўлланиладиган воситалар, усуллар ва тамойиллар

Замонавий спорт амалиётида вамактаблада жараёнида, юқори даражаларга эришиш ўқувчиларнинг узоқ муддат давомида юқори сифатли ва самарали иш қобилиятини сақлай олиш имконияти билан боғлиқдир.

Ҳар хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мумобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жихатидан қанчалик узоқ вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш «кучи»га эга бўлса, унга муваффақият шунчалик «кулиб» боқиши муқаррар. Бошқача қилиб айтганда иш фаолиятининг сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус чидамкорлик сифатларнинг турлари (тезкорлик, куч, тезкор-кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга бўлган чидамкорлик, «техник-тактик чидамкорлик» ва хоказо) қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади.

Маълумки, иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса, масаланинг пировард моҳияти ва «мағизи» бошқа жисмоний сифатларнинг шакилланган ва шакилланмаганлигига бориб тақалади. Янъў самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадаги интеграл натижаси спорт маҳоратининг муайян тақдирини белгилаб беради.

Мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний услуб ва тайёргарлик таяниб сакраш элементарини шакиллантириш ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда

кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмига таъсир этиш даражаси (организмни нагрузкага бўлган акс жавоб реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув жараёнида қўлланилаётган жисмоний нарузка (жимоний машқлар)нинг шуғулланувчилар организмининг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олиниши шу нагрузкани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятларини яратади.

Ҳаракатларга ўргатишда ҳаракат функциясини икки, бир-бирига узвий боғлиқ томонига алоҳида эътибор қаратилади:

- ҳаракат малакаларига ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;
- жисмоний сифатларни ўрганилган ҳаракат хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

В.Н.Платоновнинг (1986) фикрича умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равишда) ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлигини (спортчини ҳам) шакиллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир. Бундай амалиёт ва шунга асосланган дарс жараёни малакали спортчиларни тайёрлаш ҳам юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириш эҳтимолда ҳоли эмас. Чунки ҳар бир спорт турининг ўзига ҳос ва ўзига мос хусусиятлари мавжуд туфайли бир спорт турида кўпроқ тезкор-куч сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турига маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган ҳулосакелиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми-кўпми, лекин муҳим «улуши» мавжуд бўлади.

Юқорида қайд этилган фикр ва мулоҳазалар гимнастика турида, айниқса, якқол кўзга ташланади.

Спорт соҳасига оид илмий услубий адабиётларда ушбу муаммога алоҳида эътибор қаратилган (Г.С.Туманян, 1985й; А.Н.Ленц, 1964й; Н.Н.Сорокин, 1969й; А.П.Купцов, 1978й; А.А.Новиков; В.С.Дахновский ва бошқалар, 1991 й; Л.П.Семенов, Ф.А.Керимов, 1993й, 2001й; Ю.В.Менхин; А.А.Рузиев, 1999й ва бошқалар).

Аввал исбот қилинганки, куч ва тезкорлик сифатларини ўзаро мувофиқ тарзда шакиллантира бориш ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига ижобий таъсир этади (Ю.В.Менхин, 1989й; А.М.Шлемин, 1982й; Л.П.Семенов; Ю.Д.Железняк, 2002й; П.К.Петров, 2002й; ва бошқалар).

Сўз жисмоний тайёргарлик ва хусусан ўқувчиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, депсиниш) бир-бирига боғлаб шакиллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада тезкор куч ва депсиниш сифатларига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир.

Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида тезкор-куч сифатлари ҳал қилувчи муҳим манба бўлиб ҳисобланади. Масалан, волейболдан тўр устидан хужум зарбасини ижро этиш учун тезкор куч сифати ушбу малака муваффақиятини таъминловчи омилдир; курашда эса мазкур сифат хужум ёки қарши хужум усуллари қисқа вақтда катта куч билан қўллашда ас қотади, гимнастикада таяиб сакрашда тезкор-куч сифати сакрашнинг муваффақиятли ўтишини таъминлайди. Дарҳақиқат, кузатув натижаларига кўра гимнастика бўйича Жахон, Олимпия, Оврупа, Осиё ва бошқа ҳалқаро мусобақаларда ғалабага эришган аксарият гимнастикачилар юксак даражада ривожланган тезкор куч қобилиятига эга бўлганлар.

Гимнастикада сакровчанлик сифати ҳам ғалабага етакловчи асосий манбалардан биридир. Бу борада таниқли тадқиқотчи — олим Ю.В.Верхошанский (1985) диққатни жалб қилувчи ўта муҳим маълумотлар

келтиради. Тренировка жараёнида айнан ушбу сифат ҳал қилувчи вазиятларда ўз етакчилигини намоён этиши. Шу билан бир қаторда узок муддат давом этадиган тренировка жараёнида техник малакаларни юқори самарада ижро этиши биринчи навбатда махсус чидамкорлик сифатига бевосита боғлиқлиги исботни талаб қилмайди. Ю.В.Верхошанскийнинг кузатувларига қараганда, волейбол бўйича Жаҳон чемпионати иштирокчиларининг мусобақа давомида ижро этган техник малакалари мусобақанинг 3-даврида ўз самарасини кескин сусайтирган. Ушбу вазият ана шу волейболчиларнинг махсус чидамкорлиги юқори даражада шакилланмаганлигига эътибор қаратади. Демак, бундан кўриниб турибдики, техник маҳорат самарасини дарс давомида узок вақт сақлаб туришда махсус сакровчанлик сифати алоҳида ўрин эгаллайди.

Маълумки, махсус чидамкорлик умумий чидамкорликни яхши ривожланган ҳолда самарали шакилланиши исбот қилинган.

А.Н.Ленц (1960) нинг фикрича, махсус сакровчанликни ривожлантиришда махсус техник машқларни узок вақт давомида, ҳатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам, ижро этиши керак бўлади. Умумий чидамкорлик ўртача шиддатда кўп хажмли машқларни (узок масофага чопиш, сузиш, велосипедда юриш ва хоказо) сурункасига бажариш асосида шакиллантирилади.

Гимнастикачиларни тайёрлашда ва техник маҳоратини шакиллантиришда эгилувчанлик сифати зарур омиллардан биридир. Юқори даражада ривожланган қобилиятига эга бўлган гимнастикачи «мост», айланишлар, бурилишлар ва шу каби техник малакаларини моҳирона ижро этишга муяссар бўлади. Эгилувчанлик аста-секин, узок муддатли машғулотлар эвазига шакилланади. Агар эгилувчанликни ривожлантиришга оид машғулотлар бир оз тўхтатиб қўйилса, бу сифат кескин йўқолиб кетиши ёки сусайиши мумкин.

Гимнастикада қўлланиладиган кўпгина усуллар эгилувчанликни шакиллантириб боради. Лекин, бунини ўзи ушбу сифатни тўлақонли

ривожлантириш имконини бермайди. Бу сифатни самарали такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш каби махсус машқларни секин-аста мунтазам қўллаш керак бўлади.

Эгилувчанликни ёшликдан бошлаб шикиллантириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда бу сифатни ривожлантириш эҳтиёткорликни талаб қилади. Зўрма-зўраки ва кескин тарзда қўлланган машқлар мушак, пай, бўғимларни шкастланишига, ҳатто оғир жароҳатга олиб келиши мумкин (В.Н.Платонов, 1986).

Болаларни таяниб сакрашга ўргатишда, бундан ташқари чакқонлик ва куч сифатларини ривожлантириш ҳам алоҳида аҳамиятга эга. Таъкидлаб ўтиш жоизки, дарс жараёнида барча жисмоний сифатларни гармоник равишда ривожлантириш маҳоратли гимнастикачини тайёрлаш гаровидир.

1.2. Таяниб сакраш техникасига ўргатишнинг жисмоний сифатлар билан ўзаро боғлиқлиги

«Ўйин» феномени инсон ҳаётининг деярли туғилиш босқичидан бошланади дейиш мумкин. Чақалоқ маълум садо, товуш ва ишораларга жавоб беради: кулади, ҳаракат қилади, муайян нарсаларни ушлашга итилади. Вақт ўтиши билан бу каби тақлид ва ҳаракатлар мазмун, самара ҳамда сифат жихатларидан шакилланиб боради. Кейинроқ болалар кўрган ёки билган ўйинларини ўйнаган ҳолда чопишади, сакрашади, аниқ ҳаракат қилишади, мусобақалашадилар. Ўйинлар болаларни ақиллий, эстетик, жисмоний ва функционал шакилланишида кенг қамровли аҳамият кашф этади.

Ўйинлар ўзининг ҳаммабплиги, кўп функционаллиги ва кенг таъсирчанлиги билан хилма-хил тоифаларга бўлинади. Жумладан, жисмоний сифатларни, нутқни, талаффузни, мерганликни, тадбиркорликни, ҳисобни ва ҳоказо хислатларни ривожлантирувчи ўйинлар шулар жумласига киради. Лекин, қандай ўйин бўлмасин, унда ҳаракат элементи ёки ҳаракатлар мажмуаси бўлади.

Ҳаракатли ўинлар ўз мазмуни ва моҳияти жиҳатидан спорт ўйинларидан тубдан фарқ қилади. Ҳаракатли ўйинлар спорт ўйинлари каби махсус тайёргарлик, муайян мусобақа қоидаси, спорт кийими, муддати, майдони, иштирокчилар таркиби каби аниқ чегараланган меъёрий омилларни талаб қилмайди. Фақат биттагина ҳаракатли ўинни турли жойда, вақт давомида, кийимда, таркибда (сони ва ёши жиҳатидан) ўйнаш мумкин. Энг муҳими ҳаракатли ўйин давомида кузатиладиган ва ихтиёрий ҳаракатланишлар (ностандарт ҳаракат йўналиши, қичкирик, хушчақчақлик ва ҳоказо) ижобий эмоционал ҳолатни (реакцияни) юзага келтиради. Ушбу ҳолат эса ўз навбатида спорт машғулотида (ёки стандарт машқлар сериясини ижро этганда) тезроқ вужудга келадиган чарчаш сифатларини «четлаб» ўтишга ёки кечроқ пайдо бўлишига ёрдам беради.

Хулоса қилиб айтганда, ҳаракатли ўйинларга ҳос назарий мулоҳазалар уларнинг жисмоний тарбия ва спорт борасидаги салоҳиятини белгилаб беради. Демак, ўқувчилар таяниб сакраш малакасини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти беқиёсдир.

Маълумки миллий ва ҳаракатли ўйинлар турли халқ ва элатларнинг расм русуми, удуми, анъаналир ҳамда этногенетик хусусиятларини ифодалайди. Шунинг учун ҳам бу миллий ва ҳаракатли ўйинлари деб юритилади.

Қадимги муттафакир олимлар ва педагогилар инсонда саҳийлик, ростгўйлик, ватанпарварлик ҳиссиёти, рақибига нисбатан ҳурмат ва табиатни эъзозлаш каби ҳислатларни айнан миллий ўйинлар таъсирида тарбиялаш имконини юқори эканлигини эътироф этганлар. Бу борада айниқса ўзбек халқ ҳаракатли ўйинлар турли ҳаётий муҳим

одатларни, малака ва кўникмаларни шакиллантириш қудратига эгадир. Халқ ўйинлари шу халқнинг кашфиётидир.

Шунинг учун ушбу ўйинлар унинг онгида, рўзғор ишларида, оила ва маҳалла тарбиясида фаол ўрин эгаллайди.

Ҳаракатли ўйинлар, шу жумладан халқ миллий ўйинлари ноёб кадрият сифатида фақатгина мамлакатимиз ўз мустақиллигига эришгандан кейингина қайта тикланиб, ҳозирги кунда аҳоли, айниқса ўқувчи ёшлар ўртасида кенг ва жадал оммалашиб бормоқда.

Халқ ҳаракатли ўйинлари илмий объект сифатида борган сари тадқиқотчи олимлар эътиборидан мустаҳкам ўрин эгалламоқда.

Сўнги йилларда спортчиларнинг тайёрлаш, ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларни шакиллантиришда ҳаракатли ўйинлар ўта самарали восита эканлигини исботловчи талайгина илмий адабиётлар нашр этилган (Л.В.Бўлеева, И.М.Коробков, 1982й; И.М.Коробков, 1988й; М.С.Бриль, 1980й; Т.С.Усмонходжаев, Ф.Х.Хўжаев, 1990й; 1992й; А.И.Лисица, 1991й; Т.С.Усмонходжаев, Х.А.Мелиев, 2000й; В.В.Кузин, С.А.Полиевский, 2000й; Ф.Керимов, Н.Юсупов, 2003й ва бошқалар). Лекин, шу билан бир қаторда ўқувчиларни сакраш малакаларини тарбиялашда, уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш имкониятларини очиб берувчи илмий тадқиқотлар ўта чегараланган (М.А.Қурбонова...).

Гимнастикада юқори натижаларга эришиш фақат яхши ривожланган жисмоний сифатлар эвазига амалга оширилиши мумкин. Бу борада айниқса чидамкорлик сифати, жумладан ўйин чидамкорлик ва сакраш чидамкорлиги муҳим аҳамият кашф этади. Гимнастикачилар (айниқса таяниб сакрашда) учун жисмоний сифатлар ичида энг эътиборлиси сакраш чидамкорлигидир. Аммо, қандай махсус чидамкорлик бўлмасин (сакраш, ўйин, тезорлик, чидамкорлиги) у фақат умумий чидамкорлик негизида шакилланиши мумкин. Шунинг учун умуман чидамкорликни тезкорлик сифати билан бирга ривожлантириш муаммоларига оид илмий маълумотларни таҳлил қилиш мақсадга мувофиқдир. Айтиш лозимки, спорт тайёргарлигини шакиллантириш самарадорлиги тўғридан тўғри барча жисмоний сифатларни бир-бирига боғлаб ривожлантиришга боғлиқдир. Ушбу масалада яна бир муҳим шартлардан бири шуки, жисмоний сифатларни тараққий этиш

даражаси мақсадга мувофиқ тест машқлари ёрдамида баҳоланиб бориши лозим.

Ю.И.Чуйко, Ф.А.Керимов (1987)лар курашчиларни жисмоний сифатларини баҳолаш учун қуйидаги тест машқларини тавси этишган:

- баланд стартдан 30 метрга югуриш;
- арқон узра оёқлар ёрдамисиз чиқиш (5см);
- қўл-елка ва бел мушакларини кучини аниқлаш;
- жойдан туриб юқорига сакраш;
- 2х800 метрга югуриш;
- катта тезликда (20с) манекенни кўтариб ташлаш.

Муаллифлар ўз тадқиқотлари натижаларига асосланиб, курашчиларни 3 та шартли гуруҳга ажратганлар: «тезкор-куч» хусусиятли курашчилар, махсус чидамкорлик хусусиятига эга курашчилар ва уни «универсал» курашчилар.

Ф.А.Керимов (2001) узоқ йиллар давомида турли ёшдаги ва малакага эга курашчилар устида тадқиқотлар ўтказиш натижасида жисмоний сифатларни техник маҳоратга ва мусобақа (олишув) жараёнига тўғридан-тўғри алоқадор эканлигини таъкидлайди. Унинг фикрича, жисмоний сифатлар қанчалик юқори даражада шакилланган бўлса, спорт маҳорати шунчалик мукаммал ўсиб боради.

Юқорида қайд этилган илмий адабиётларнинг таҳлилий шарҳи танланган мавзунинг қанчалик долзарб эканлигидан далолат бериб турибди. Дарҳақиқат, жисмоний тайёргарлик гимнастикачиларни тайёрлашда энг муҳим пойдевор сифатида спорт маҳоратини самарали шакилланишида беқиёс омил бўлиб ҳисобланади. Шу билан бир

қаторда илмий маълумотларнинг таҳлилига кўра ҳар қандай жисмоний тайёргарлик жараёни ҳам жисмоний сифатларни самарали ривожланишига олиб келавермайди ва техник-тактик маҳоратни шакилланишига ижобий таъсир этолмаслиги мумкин. Аксинча, аксарият ҳолларда спорт маҳоратига салбий таъсир этиши ҳам эҳтимолдан ҳоли эмас.

Бинобарин, ўқув-тренировка жараёнида жисмоний тайёргарлик машқларини қўллаш ҳар бир спортчининг ёши, спорт турининг хусусияти ва спортчининг малакаси ҳамда наслий имкониятларини эътиборга олишни тақозо этади. Шунинг учун ўқувчиларни таяниб сакраш малакасига ўргатиш масаласи дарс жараёнида муайян мақсадга йўналтирилган жисмоний машқлар мажмуасидан иборат бўлишига ундайди.

Таяниб сакраш тўғри бажаришда ўқувчиларни тайёрлаш мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик техник маҳоратни шакиллантиришда ва таяниб сакрашни бажариш давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқларга мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири дарсларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмига таъсир этиш даражаси (организмни нагрузкага бўлган акс жавоби реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув-тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузка (жисмоний машқлар) нинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олиниши шу нагрузкани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

Спорт малакасига ўргатишда ҳаракат функциясининг икки, бири-бирига узвий боғлиқ томонига алоҳида эътибор қаратилади:

- малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;
- ўқувчиларни жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

В.Н.Платоновнинг (1986) фикрича умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси – бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равишда) ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлиғини (спортчини ҳам) шакиллантириш нуқтаи

назаридан мақсадга мувофиқдир. Бундай амалиёт ва шунга асосланган дарс услубияти сакраш малкасига ўргатишда ҳамда юксак сакраш натижасига эришиш самарасини сусайтириши эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига хос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми-кўпми, лекин муҳим «улуши» мавжуд бўлади.

Ўқувчиларни таяниб сакрашга ўргатишда эса, айниқса, махсус тезкор куч ва депсиниш сифатлари устивор бўлиб, ўқув жараёнида шу сифатларни ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакиллантириш муҳим роль ўйнайди.

1.3. Таяниб сакрашга ўргатиш учун ҳаракатли ўйинлар

КИМ БИР ОЎҚДА ТЕЗ ЮГУРАДИ

Ўқувчилар тенг икки командага бўлинадилар ва бир қитордан старт чизиғи орқасида саф тортиб турадилар. Ҳар бир команда қаршисига 5-6м масофада тўлдирма тўп қўйилади.

Ўқитувчининг сигналидан кейин командаларнинг тўлдирма тўпчага югуриб бориб, унинг ўнг томонидан айланиб ўтадилар ва орқага қайтиб келиб, иккинчи ўйинчиларнинг қўлларига қўлларини теккизиб охирига бориб турадилар. Иккинчи ўйинчилар ҳам шунинг ўзини бажарадилар.

Берилган вазифани биринчи бўлиб бажарган команда ютган ҳисобланади. Ўйинни қайтаришдан энди бошқа оёқ билан сакралади.

САКРОВЧИЛАР

Болалар 2- 4 та командага бўлинадилар ва бир қатордан бўлиб старт чизиғи орқасида турадилар.

Старт чизиғидан 1 м нарида 4 ва ҳоказо рақамлар билан белгиланади. Айни пайтда шу чизиклар очколар, шунча очко оладилар. Ўйин пайтида 3-4 та хакам сайланади.

Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи ўйинчилар старт чизиғида иложи борица узоқроққа сакрашга ҳаракат қиладилар. Кейин иккинчи, учинчи ва ҳоказо, ҳар бир команда қанчадан очко тўплаганини аниқлайдилар ва ютган командани эълон қиладилар.

ЗОВУРДАГИ БЎРИ

Зал ўртасида бир-биридан 60-70 см масофада икки параллель чизик ўтказилади, у зовур вазифасини ўтайди. Бир-икки бошқарувчи яъни бўрилар зовурда туради. Қолган ўқувчилар эчки бўлади. эчкилар залнинг қарама-қарши томонига яйловни тасвирлайдиган чизик чизилади. Ўқитувчининг сигналига биноан эчкилар уйларида чикиб, зовурдан сакраб, яйловга югуриб ўтадилар. Бўрилар эса уларни тутишга ҳаракат қиладилар. Ҳар бир югуришдан сўнг қўлга тушганлар санаб чиқиладди ва янги бўрилар сайланади. Энг чаққон ўқувчилар рағбатлантирилади.

ҚУЁНЛАР, ҚОРАВУЛ ВА ОВЧИ

Майдоннинг бир томонига тўртта квадрат (қуён уяси), қарама-қарши томонига эса ярим айлана-қоравулхона чизилади. Чизикнинг шу томонидан полиз ажратилади.

Майдончанинг ўртасига 25-30 см баландликда арқон – девор тортилади. Тўрт бўлинмага бўлинган қуёнлар тўрттала квадрат уяларда жойлашадилар. Қоравулхонада эса бошқарувчилар - қоравул ва овчи туради.

Ўқитувчининг сигналига қўра, қуёнлар ўз уйларида чикиб, девордан ошиб полизга ёпирадилар. Ўқитувчининг ишораси билан қоравул уч марта

чапак чалади – «Ўқ отади». Ўқ отилгандан сўнг қоравул билан овчи биргаликда қуёнларни уйлариғача қувлаб борадилар. Қўлга тушганлар санаб чиқилгач, қуёнлар ўз уяларига, қоравул ва овчи қоравулхонага қайтади. Янги қоравул ва овчи тайинланади ва ўйин давом этади.

БАҚА БИЛАН ЛАЙЛАК

Ўйин ўтказиладиган майдонча тўрт томондан арқон билан тўсиб қўйилади ёки қўлида арқонча ушлаган тўрт ўқувчи тўртбурчак ҳосил қилиб туради. Бу ер ботқоқлик бўлади. Ўйинчилардан бири онабоши – лайлак қилиб тайинланади. Лайлакнинг ини ботқоқликдан бир неча нарида бўлади. ҳамма ўйинчилар бақалар бўлиб, улар ботқоқликда турадилар. Бақалар тўртбурчакдан чиқиб ва унга кириб, сакраб-сакраб юрадилар.

Ўқитувчи сигнал бериши билан лайлак арқондан ошиб ўтиб, ботқоқликка тушади ва бақаларни тута бошлайди. Бақалар арқондан сакраб ўтиб, ботқоқликдан чиқиб қоча бошлайдилар, тутилган бақани лайлак ўз инига олиб кетади. Қолган бақалар эса яна ботқоқликка қайтиб кетадилар. Бирор марта ҳам қўлга тушмаган бақа ўйинда қолиб чиққан ҳисобланади.

Лайлак ботқоқликка киргандан сўнг бу ерда фақатгина битта бақани ушлаши мумкин. Ўқувчилардан лайлакни қаерда яшаши ва нима ейишини билиш-билмасликлари сўралади, ўйинни образли бадий қилиб сўзлаб бериш лозим.

ЧАҚҚОН БОЛАЛАР

Майдончага 3-4 қадам ораликда параллель икки чизик чизилади. Бу-уй чегараси бўлиб, она бошидан бошқа ҳамма ўйинчилар шу иккита чизик орқасида турадилар. Онабоши майдончанинг ўртасида туради.

Ўқувчилар олдиндан ёд олинган шеърини бир овоздан дона-дона қилиб айтадилар:

Биз қувноқ болалармиз,
Ўйин-кулгини севамиз.

Қани, ўртоқ қувиб кўр,

Биттамызга етиб кўр.

«Биттамызга етиб кўр» сўзи айтилиши билан ўқувчилар қарама-қарши томонга ўта бошлайдилар. Онабоши югуриб ўтаётганларни қўл теккизиб тўхтатишга ҳаракат қилади. Онабоши қўл теккизган ўйинчилар ўз жойларида тўхтаб, қотиб турадилар. Ўқитувчи тутилганларни санаб кўради.

Барча ўқувчилар ўз уйларига қайтадилар. Ўйин шу тартибда давом этади. Икки югуришдан сўнг янги онабоши сайланади.

Ўйинга якун ясалганда бир марта ҳам тутилмаганлар ҳамда энг кўп тута олган онабошилар рағбатлантирилади. Югуриб ўз уйига қайтиб келиш мумкин эмас. Ўтиш ниятида бир-бирини тутиш ярамайди. Онабошининг чизиқлар орқасига, яъни уйларига киришига рухсат этилмайди.

МОККИСИМОН ЮГУРИШ (ҚАРАМА-ҚАРШИ ЭСТАФЕТА)

Ўқувчилар тенг икки командага бўлиниб, бир кишилиқ қаторда саф тортиб, бир-бирларига юзма-юз 10-30 м масофада турадилар (бу эстафета қатнашчиларининг ёшига ва майдончанинг катта-кичиклигига боғлиқ бўлади). Команда олдидаги ўйинчилар қўлида эстафета таёқчаси бўлади.

Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи ўйин қарама-қарши томонга югуради, иккинчи гуруҳни айланиб ўтиб, эстафета таёқчасини гуруҳнинг биринчи турган ўйинчисига узатади ва ўзи қатор охирига бориб туради. Шунинг ўзини иккинчи ўйинчи қайтаради ва хоказо. Охирги ўйинчи эса, қарама-қарши томондаги қаторни айланиб ўтиб, унинг олдида бориб туради ва эстафета таёқчасини юқорига кўтаради.

КИМ УЗОҚҚА САКРАЙДИ

Ўйновчилар тенг икки командага бўлинадилар. Ҳар бир команда 8-10 кишидан бўлади. Командалар қаторда бир-бирларига юзма-юз сафланиб турадилар, уларнинг ўртасида эса иккита сакраш йўлакчаси бўлади.

Сигнал берилиши билан биринчи турган болалар старт чизиғи орқасида туриб, турган жойдан икки оёқда депсиниб узунликка сакрайдилар. Ерга тушган жой товоғидан белгиланади. Худди шу жойдан иккинчи турган ўйинчилар сакрайди, сўнгра учинчи турган болалар сакрайди ва хоказо. Жами сакраш йиғиндисига қараб, қайси команда узоқроққа сакраса, ўша команда ютган ҳисобланади.

КЕНГУРУЧА САКРАШ

Ўйновчилар тенг икки командага бўлинадилар. Командалар бир кишилиқ қаторда сафланиб турадилар, саф бошида турган ўйинчилар тиззалари билан тўлдирма тўпни сиқиб турадилар (волейбол, баскетбол, футбол тўплари бўлиши мумкин).

Ўқитувчи сигнал бериши билан биринчи турган болалар икки оёқда сакраб ҳаракат қилиб, олдиндан белгилаб қўйилган жойни (6-8м), яъни устунча, ғўлача, байроқча ёки тўпни айланиб ўтиб, яна сакраб, орқага қатиб, тўпни иккинчи ўйинчига узатадилар. Агар бирор ўйинчи тўпни тушуриб юборса, ўйинни қайтадан бошлайди.

Тўпни тушуриб юборган командага эса жарима очко берилади. Эстафетани биринчи бўлиб тугатган команда ютган ҳисобланади.

Эстафета турлари:

1. Ўйин қатнашчилари финиш чизиғига сакраб бориб, финиш чизиғини орқасида қолади-да тўпни кейинги ўйинчига думалатиб юборади.
2. Ўйин қатнашчилари тўп билан орқа қаторга қайтиб келиб, сўнгра тўпни оёқлар орасидан олдинга думалатиб юборадилар (ўйновчилар оёқни ён томонга кериб турадилар). Тўпни кейинги ўйинчи илиб олиб, тиззалари орқасига қисиб, эстафетани давом эттиради.

«ЧИГИРТКА» ЭСТАФЕТАСИ

Ўқувчилар тенг икки командага бўлинади. Командалар старт чизиғи олдида бир қатор бўлиб саф тортиб турадилар.

Биринчи ўйинчилар олдиндан белгилаб қўйилган 10-15 м масофа чизиғининг олди ва орқа томонига бориб келиши мумкин. биринчи ўйинчи старт чизиғи орқасига ўтиб, қўлини кейинги ўйинчига теккизиш билан иккинчи ўйинчи сакрай бошлайди ва ҳоказо. Биринчи бўлиб эстафетани хатосиз тугатган команда ютган ҳисобланади.

Эстафетада қуйидаги вазифаларни бажариш:

- икки оёқда сакраш;
- ўнг оёқда сакраш, чап оёқда сакраш;
- олд томонга ўнг оёқда, чап оёқда аксинча сакраш мумкин.

БИРГАЛАШИБ САКРАЙМИЗ

Ўйновчилар тенг икки командага бўлинадилар. Майдон ўртасидаги чизик бурчагида тизилиб турадилар. Ҳар бир командадан иккитадан бола узун арғамини ўйинчиларга ўнг бўлган йўналишда айлантирадилар.

Ўқитувчи сигналидан кейин арғамчи тагидан биринчи ўйинчилар югуриб чиқиб олдиндан белгилаб қўйилганига кўра 3-5 марта сакраб югуриб чиқиб кетадилар. Сўнгра шунинг ўзини иккинчи, учинчи ва ҳоказо ўйинчилар қайтарадилар. Эстафетада берилган вазифани кам хатога йўл қўйиб ва биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

Эстафета турлари:

1. Ўйин қатнашчилари вазифани жуфт-жуфт бўлиб бажарадилар.
2. Ўйин қатнашчилари вазифани кетма-кет бажарадилар, лекин олдинги ўйинчи арғамчи тагидан чиқиб кетмасдан олдин кейинги ўйинчи югуриб арғамчи тагига келиши шарт.

«ТЎСИҚЛАРДАН ОШИБ ЎТИБ ЮГУРИШ»

Ўйновчилар тенг 3-5 командага бўлинади. Командалар бир-биридан 3-4 қадам нарида, майдончанинг бир томонда чизик орқасида бир қатордан сафланиб турадилар.

Майдончанинг энига устунчалар қўйилиб, уларга 30-40 см баландликда лента ёки резина тортилади. Бундан 5-8 м нарида 80-90 см кенгликда параллель чизиқ чизилади ёки ажратилади.

Майдончанинг қарама-қарши томонидан, девордан ёки бошқа тўсиқлардан 2 м масофага ҳар бир команданинг қаршисига ғўлача (тўлдирма тўп, чамбарак, бувала) ва бошқа нарсалар қўйилади.

Ўқитувчи сигналидан сўнг ҳар бир команданинг биринчи ўйинчилари эстафета таёқчасини чап қўлларида ушлаб, олдинга қараб югура бошлайдилар, олдин арқон, резина устидан, сўнг чуқур устидан сакраб ўтиб, ғўлачанинг ўнг томонидан айланиб ўтадилар ва ўз командаларига қайтиб келадилар. Старт чизиғи орқасида турган ўз командасидаги кейинги ўйинчининг чап қўлига таёқчани бериб, ўзлари қатор охирига бориб турадилар. Сўнгра эстафета таёқчасини олган ўйинчилар югуришни давом эттирадилар ва ҳоказо. Вазифаларни биринчи бўлиб бажарган ва кам хато қилган команда ютган ҳисобланади.

Эстафета таёқчасини қабул қилаётганда старт чизиғидан чиқиш мумкин эмас. /улача атрофидан тўғри айланиб ўтиш керак. Тўсиқларни ўтишда уларга оёқ тегиши мумкин эмас.

Ўқитувчи ўйновчиларни иложи борица камроқ хатога йўл қўйишига эътибор бериши керак.

«БАЛАНДЛИККА ВА УЗУНЛИККА САКРАШ»

ЭСТАФЕТАСИ

Бу ўйиннинг тасвири юқорида берилган эди. Лекин бунда баландликка ва узунликка бир оз ўзгартирилади.

Арқон 40-60 см баландликка кўтарилади, чуқурчанинг эни эса 90-100 см гача катталаштирилади.

ТУН ВА КУН

Старт зали ичида девордан 1,5-2 м наридан чизик чизилади, у команданинг уйи бўлади. Майдончанинг ўртасига бир-биридан 2-3 м нарида иккита параллель чизик чизилади. Бу эса холис жой ҳисобланади.

Ўйинчилар тенг икки командага бўлиниб, холис жой чизигида қатор сафланиб турадилар, яъни ҳар бир команда ўз уйига қараб туради.

Командаларнинг бири тун-иккинчиси кун бўлади. Ўқитувчи болаларга бажариш учун ҳар хил машқлар беради в тўсатдан бирор команда номини айтиб қақиради, масалан «Тун» дейди.

Номи айтилган команда ўйинчилари уларни тута бошлайдилар. Ушлаб чиқилган ўйинчилар санаб чиқилади ва ўз командасига юборилади ва яна ўйин давом эттирилади. Ўқитувчи гоҳ у командани, гоҳ бу командани қақиради, албатта иккала командани бир хил қақариши керак.

Кўпроқ ўйинчиларни ушлаган команда ютган ҳисобланади. Ўқитувчи сигнал бермасдан олдин уйга югуриш мумкин эмас.

Ўйиннинг бошқа турлари. Болалар ўгириб туриши мумкин. Ўтирган ҳолатда ва ётган ҳолатда туриши мумкин ва ҳоказо; болалар ўз уйлари томон шахдам қадам ташлаб юриб, ҳар хил қўл ҳаракатларини бажаришлари мумкин ва ҳоказо.

«ЮГУРИШ, САКРАШ, ОТИШ» ЭСТАФЕТАСИ

Ўйинчилар тенг 3-4 командага бўлинади. Командалар бир қатордан бўлиб, старт чизиги орқасида сафланиб турадилар.

Старт чизигидан 6-8 м масофада зални энига кўндаланг қилиб скамейка қўйилади. Залнинг иккинчи томонидан девордан 1,5-2 м берида, ҳар бир команданинг қаршисида булавалар (тўлдирма тўп, устунлар) қўйилган бўлади.

Қаторда турган ўйинчилар тўлдирма тўп оладилар.

Ўқитувчи сигналидан сўнг командадаги биринчи турган ўйинчи олдиндан келишиб олинган усул бўйича тўпни олдинга (скамейка устидан

ошириб) отади ва олдинга қараб югуриб, скамейка устидан сакраб ўтиб, тўпни ердан олиб, тўпни икки қўл билан ушлаб булавани ўнг томонидан айланиб ўтиб, орқага скамейка устидан сакраб ўтиб, старт чизиғи орқасидан тўпни ўз командасидаги иккинчи ўйинчига беради ва ўзи қаторни охирига бориб туради. иккинчи ўйинчилар тўпни олиб, биринчи ўйинчилар нимани бажарган бўлса, шуни қайтариб, тўпни старт чизиғи орқасидан учинчи ўйинчиларга берадилар ва ҳ.к.

Ҳатога йўл қўймасдан ўйинни биринчи бўлиб тугатган команда ютган ҳисобланади.

КЕТМА-КЕТ САКРАШ

Зални ўртасида параллел равишда 3-4 метрли чизиқ ўтказилади. Ўйинчилар икки тенг командага бўлиниб, зални икки томонида бир қатор бўлиб, бир-бирларига қараб турадилар. Ўқувчилардан иккита хакам тайинланади.

Қаторларда биринчи бўлиб турган ўйинчилар чизиқнинг икки четида туриб (оёқ учлари чизиққа тегиб туриши лозим), икки оёқлаб олдинга сакраб, иккала оёқда тушадилар. Хакамлар уларнинг товонлари теккан жойдан чизиқ ўтказадилар. Иккинчи ўқувчилар ана шу чизиқлардан старт томон сакрайдилар. Уларни товонлари теккан жойдан учинчилари яна олдинга сакрайдилар.

Дастлабки икки сакрашдан сўнг старт чизиғи ўчириб ташланади. Барча ўйинчилар сакраб бўлгандан сўнг охирги икки томондаги чизиқ оралиғи қайси командада узун бўлса, ўша команда ғолиб бўлади.

Ҳар бир ўйинчи фақатгина бир мартадан сакраши мумкин. Агар ўйинчи сакраб бўлиб, мувозанатни ушлай олмасдан оёғини ёки қўлини орқага қўйса, хакамлар белгини ўша ердан ўтказиши мумкин. Сакраш вақтида чизиқни босиб туришга рухсат этилмайди.

ТЎСИҚЛАРДАН САКРАБ ЎТИШ

Ўқувчилар орасидан икки ўқувчи танлаб олиниб, уларга битта арқонча берилади. Улар арқончани икки учидан ушлаб, маълум баландликда кўтариб турадилар.

Ўқитувчининг сигнали билан ўйинчилар бирин кетин арқончалар устидан сакраб ўта бошлайдилар. Ҳамма бир мартадан сакраб бўлганидан сўнг арқонча биров юқорига кўтарилади. Ўйинчилар яна арқончани ушлаб турган ўйинчиларни бирини ўрнига туради. Ўйин давом этади. Ҳаммадан баландга сакраган ўқувчи ғолиб деб эълон қилинади.

Баландликдан ўтишда сакрашнинг ҳоҳлаган туридан фойдаланиш мумкин. Ушбу ўйин 4-10 синф ўқувчилари учун тавсия этилади.

«МУВОЗАНАТ САҚЛАШ ҲАМДА САКРАБ ЮРИШ»

ЭСТАФЕТАСИ

Ўйин учун 4 та гимнастика скамейкаси керак бўлади. старт чизиғидан 5 м. нарида (3-4 метр ораликда) тўнтарилган иккита скамейка параллел равишда қўйилади. Улардан 10 метр нарида иккита скамейка одатдагидек ҳолатда туради.

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, старт чизиғи орқасида, бир кишилиқ қаторларда, ўз скамейкалари рўпарасида сафланадилар.

Ўқитувчининг сигнали билан қаторда биринчи бўлиб турган ўйинчилар биринчи скамейкагача югуриб борадилар, унинг устидан қўлларини ён томонларга узатиб, мувозанат сақлаган ҳолда юриб ўтадилар ва иккинчи скамейкагача югурадилар. Энди бу скамейканинг бир томонидан иккинчи томонига икки оёқлаб сакраб ўта бошлайдилар. Машқни бажариб бўлиб орқа томонга келиб, қаторлардаги иккинчи ўйинчиларнинг кафтига секин уриб, ўзлари қатор охирига бориб турадилар. Шу заҳоти иккинчи турган болалар югурадилар ва ҳ.к. Эстафетани биринчи бўлиб тугатган ва ҳатога йўл қўймаган команда ғолиб чиққан ҳисобланади.

Изоҳ:

1.Скамейка устидан фақат икки оёқлаб (оёқ учларида) сакраш лозим. Скамейканинг иккинчи томонига 5-6 марта сакраш вазифа қилиб қўйилади.

2.Агар ўйинчи биринчи скамейкадан тушиб кетса, орқага қайтиб машқни яна бошлаши зарур.

ХЎРОЗЛАР ЖАНГИ

Иккитадан ўйинчи диаметри 2 метр бўлган доира ичига кириб, бир оёқда туриб, иккинчисини тиззага буккан ҳолда кўтариб турадилар. қўллари орқа томонда ёки кўкрак олдида қовуштирилган ҳолда туради.

Ўйинчиларни бир-бирларини елкалари билан туртиб, доира ичидан чиқариб юборишга, рақибларини иккичи оёқларини ерга қўйишга мажбур қиладилар. Буни бажара олмаган ўйинчи ғолиб чиқади ва ўз командасига бир очко келтиради. Ўйин ҳамма ўйинчилар хўроз ролини бажариб бўлгунга қадар давом эттирилади. Ўйинчиларни кўпчилиги ғолиб чиққан команда ютган ҳисобланади. «Жанг» қилувчиларнинг кучи тахминан тенг бўлишини назорат қилиб бориш ҳам зарур.

ТОПШИРИҚ ЭСТАФЕТАСИ

(югуриш, масала ечиш, ўмболоқ ошиш)

Синф ўқувчилар икки командага бўлиниб, бир биридан 4-6 метр масофада бир кишилиқ қаторларда старт чизиғи орқасида сафланадилар. Старт чизиғидан 10-15 метр нарига, ҳар бир команда гуруҳига биттадан стул қўйилади, унинг устида олдиндан ёзиб қўйилган мисол ёки масалали қоғоз ҳамда қалам туради. командалардан қанча ўйинчи бўлса, мисоллар ҳам шунча бўлиши лозим. Стуллардан 3-4 метр нарига тўшак ёзиб қўйилаган бўлади.

Хуштак чалиниши билан биринчи турган ўқувчилар олдинга югуриб бориб 1-сонли мисолни (масалан, $120-35=$), ечадилар тўшак устида ўмболоқ ошиб орқага қайтадилар. Старт чизиғида турган шериклари секин кафтига уриб, қатор охирига бориб турадилар, энди иккинчилар шу вазифани

бажарадилар ва ҳ.к. барча ўйинчилар бир мартадан вазифани бажариб бўлганларидан сўнг ўйин тугайди. Мисол ёки масалани ечиш учун вақт ҳам ажратиш мумкин. Ўйинчи биринчи

бўлиб тугатган ҳамда барча мисолларни беҳато ечган команда ютиб чиқади. Агар мисолни ечишда ҳатога йўл қўйилган бўлса, ҳар бир ҳато учун биттадан очко камайтирилади.

«ТЎСИҚЛАРНИ ОШИБ ЎТИШ» ЭСТАФЕТАСИ

Залнинг қарама қарши икки томонларидан деворларидан

3-4 метр нарида чизик чизилади. Зал ўртасида иккита гимнастика скамейкаси тескари ҳолатда қўйилади. Чизиклар билан скамейкалар оралиғида бир томонда икки козёл ва иккинчи томонида иккита от туради.

Ўйинчилар икки командага бўлинадилар, улар эса ўз навбатида яна иккига бўлиниб, зални икки томонида жойлашадилар. Команданинг ярми бир томонда, иккинчи томонда бир кишилиқ қаторлада турадилар.

Қаторларда биринчи турганлар сигнал берилиши биланоқ залнинг қарама қарши томонига югуриб борадилар, йўлда козёл устидан сакраб, гимнастика скамейкаси ёғочи устидан мувозанат сақлаб юриб ҳамда козёл остидан энгашиб ўтиб, рўпарадаги биринчи турган шериклари кафтига секин уриб, қатор охирига бориб турадилар. Югуришни иккинчилар давом эттирадилар ва ҳ.к. Барча ўйинчилар яна ўз жойларида сақлани бўлганларидан сўнг ўйин тугайди. Ўйинни биринчи тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

Агар гимнастика ёғочида юраётган ўйинчи тушиб кетса, у ҳолда ўша ўйинчи яна скамейканинг учидан юра бошлайди.

КИМ ТЕЗРОҚ САКРАЙДИ

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, бир кишилиқ қаторларда турадилар, командалар оралиғида масофа 2 метрдан кўп бўлмайди. Майдонча

ёки зал ўртасида, иккала қатор оралиғида байроқча ўрнатиб, ундан 10-15 метр нарида финиш чизиғи чизилади.

Биринчи икки ўйинчи старт чизиғи олдида чўққайиб ўтиради. Улар сигнал берилиши биланоқ олдинга қуёнга ўхшаб сакраб-сакраб

юрадилар. Ким биринчи бўлиб байроқчага етиб борса, уни олиб финишгача югуради, байроқчани ололмаган ўйинчи эса уни қувлаб етишга ҳаракат қилади. Ўйинчи унга етиб олиб, қўлини елкасига теккизса, бир очко олади, акс ҳолда рақиб команда ўйинчиси бир очкога эга бўлади.

Энг кўп очко тўплаган, яъни тез ҳамда чаққон ўйинчилари бўлган команда ғалаба қозонади.

«ТАЁҚЧА ВА САКРАШ» ЭСТАФЕТАСИ

Барча ўйинчилар тенг икки командага бўлиниб, бир кишилиқ қаторларда сафланадилар. қаторлар оралиғи 3-5 м. Биринчи ўйинчилар олдиндан ўтказилган старт чизиғидан 10-20 м нарида, иккала команда рўпарасида иккита байроқча ўрнатиб қўйилади. қаторларда биринчи бўлиб турган ўйинчиларга гимнастика таёқчалари берилади.

Ўйин бошқарувчисининг сигнали билан биринчи ўйинчилар олдинга югуриб бориб, байроқча атрофидан айланиб ўтадилар ва қайтиб келиб, таёқчанинг иккинчи учини қатордан сал олдинга чиқиб турган ўйинчига берадилар. Иккала ўйинчи таёқчани пастга тушуриб қаторнинг икки томондан унинг охиригача юрадилар. Қатордаги сўнгги ўйинчи ҳам сакраб бўлгандан сўнг биринчи ўйинчи қатор охирида қолади, иккинчиси эса таёқча билан байроқча томон югуради. У қайтиб келгандан сўнг таёқча билан байроқча томон югуради. У қайтиб келгандан сўнг учинчи турган ўйинчи билан қатор охиригача етиб боради, олдинга учинчиси югуриб кетади ва ҳ.к.

Барча ўйинчи таёқча билан югуриб бўлгандан сўнг таёқча эстафетани бошлаган ўйинчиларга берилади, улар эса таёқчаларни баланд кўтарадилар. Бу эстафета тугаганлигини билдиради. Эстафетани биринчи бўлиб тамомлаган команда ғалаба қозонади.

Эстафета қоидлари:

1. Ўқувчилар сакраётган вақтда таёқчани уларнинг имкониятларини ҳисобга олган ҳолда баландроқ кўтариш мумкин (масалан, 8-10 синфларда 30-40 см.)

2. Таёқча ўрнига сакроғичдан фойдаланиш мумкин.

ДЎНГДАН ДЎНГГА САКРАШ

Ерга ёки полга бир биридан 40-50 метр масофада 10-12 та бўлган доирача (дўнг) илони қилиб чизилади. Ана шундай дўнглار рўпарасида старт чизиғи орқасида командалар бир кишилиқ қаторларда турадилар.

Қаторлардаги биринчи ўйинчилар ўқитувчи сигнал бериши билан дўнгдан дўнгга сакраб юрадилар, охириги дўнгга етиб боргач, ўз командалари томон югуриб келадилар ҳамда иккинчи бўлиб турган ўйинчиларнинг қафтига секин урадилар. Иккинчилар сакрашни бошлайдилар, биринчилар эса қатор охирига бориб турадилар.

Сакраб югуришни биринчи бўлиб тугатган команда ғалаба қозонади.

Ҳар бир дўнгга фақатгина бир оёқ билан тушиш мумкин. Ўйинни узлуксиз (эстафетага ўхшатиб) ўтказиш ҳам мумкин. Бунда командалар дўнглари икки томондан бўлиб, барча ўйинчилар фақат сакраши мумкин.

«ҚАРАМА ҚАРШИ САКРАБ ЮГУРИШ» ЭСТАФЕТАСИ

Ўйинчилар 2-3 командага бўлинадилар, ҳар бир команда эса қатнашчилар сони тенг бўлган икки гуруҳга бўлинади. Гуруҳлар оралиғидаги масофа худди югуриш эстафетасидаги сингари 15-20 метр бўлади, улар бир-бирларига юзма-юз турадилар. Ўйин шартлари югуриш эстафетасидагига ўхшаш бўлади. Гуруҳлар оралиғига тўсиқлар қўйилади, ана шу тўсиқлардан ўйинчилар югуриб келиб сакраб ўтадилар. Қўйидагилар тўсиқ бўлиши мумкин:

- 1) ерга эни 1-1,2 метрли чизилган чизиқ;

- 2) гимнастика скамейкаси (скамейкани ушлаб ундан сакраб ўтилади);
- 3) арқонча (икки ўқувчи арқончани пастрок ушлаб туради, ўйинчилар арқондан сакраб ўтадилар);
- 4) осма тўп (ўйинчилар югуриб келаётиб осилиб қўйилган тўпга туртиниб ўтишлари керак) ва ҳ.к.

Бу ўйинда олдин югуриб бўлган, тўсиқлардан ўтишга ҳато қилмаган ёки камроқ ҳатога йўл қўйган команда ғолиб чиқади. Ўйинчилар ҳамма тўсиқлардан ўтиши шарт.

ГИМНАСТИК ТЎСИҚЛАР УСТИДАН ЎТИШ

Ўйинчилар баб-баравар икки командага бўлиниб, бир-бирига параллел бир қаторли сафда турадилар. Қаторлар бир-биридан 3-4 қадам нарида туради. Старт чизиғидан 10-12 метр нарида иккита от ёки козёл қўйилган бўлади. Ўқитувчи сигналидан кейин команданинг биринчи ўйинчилари отгача югуриб бориб, устидан ҳоҳлаган усулда ошиб ўтади ва қайтиб келиб навбатдаги ўйинчини қўлига уриб, орқага бориб туради. Қолган ўйинчилар ҳам навбатма навбат худди шундай қиладилар. Вазифани биринчи бўлиб тамомлаган команда ғолиб чиқади.

«ЛЎКИЛЛАБ САКРАБ БОРИШ» ЭСТАФЕТАСИ

Ўйинчилар иккита тенг командага бўлиниб, бир қаторли иккита сафда турадилар. Старт чизиғидан 10-15 метр нарига доира чизилган ёки чамбарак қўйилган бўлади. Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи турган ўйинчилар доирачага ўнг оёқда лўкиллаб бориб, чап оёқда лўкиллаб қайтиб, иккинчи ўйинчини қўлига қўл теккизади, ўзлари эса қатор охирига бориб туради. Ўйинни иккинчи, сўнг учинчи бўлиб турган ўйинчилар давом эттиради ва ҳ.к.

II БОБ. ПЕДАГОГИК ТАЖРИБА ВА УНИНГ НАТИЖАЛАРИ

2.1. Таяниб сакраш техникасига ўргатишда қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар

Мактаб ўқувчиларини таяниб сакрашга ўргатиш босқичли педагогик жараён бўлиб, машғулотларни илмий асосда ташкил қилишни тақозо этади. Машғулотларда қўлланиладиган жисмоний ва техник машқлар ҳажми ва шиддати шуғулланувчи болаларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилиши ва қўлланилиши мумкин. Ушбу машқлар ҳажми, шиддати, қайтарилиши ва давом этиши вақти биологик қонуниятларга асосланиши лозим. Агар машқлар юкламаси боланинг имкониятидан ўрта юқори бўлса, бундай юклама шу боланинг организмига салбий таъсир этиши мумкин. Аксинча, юклама имкониятдан кам бўлса шакилланиши жараёни сустлашиши муқаррар.

Айрим ўқитувчилар қисқа муддатда жисмоний сифатларни ривожлантиришни жадаллаштириш, тезроқ бирон-бир малакага ўргатиш мақсадида махсус ва ихтисослашган машқларни зўрм-зўраки қўллайдилар. Тўғри, айрим ҳолларда, яъни боланинг наслий ва индивидуал жисмоний имкониятлари серзаҳира бўлса, бундай бола тез орада қўйилган мақсадга эришиб малакани ривожлантириши мумкин. Аммо, аксарият ҳолларда бундай катта юкламали машғулотлар боланинг тез чарчаши, зўриқиши, ҳатто унинг касалланишига олиб келиши мумкин. Спорт амалиётида шундай ҳолларда ҳим учрайдики, бир-бирига ўхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғулланишни бошлаган болада қизиқишни сўндиради, унда спортга бўлган ихлос йўқолади, пировардида у спорт билан шуғулланмай қўяди. Шунинг учун ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник маҳоратни шакиллантира бориш учун ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жуда фойдали ва ўта муҳимдир.

Ҳозирги кун амалиётида ёшларни спортга жалб қилиш жараёни канчали кўз таркибига ҳаракатли ўйинларни киритганлигини ўргатиш учун биз ўқитувчилар ўртасида сўровнома ўтказдик.

Саволнома натижалари 1 жадвалда акс эттирилган.

1-жадвал.

Мактаб жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлардан (ХЎ) фойдаланиш даражасини аниқлаш бўйича ўтказилган саволнома натижалари n=20.

№	Саволлар	Ҳа	Йўқ	Қисман
1	Ўқувчиларни жисмоний сифатларини аниқлашда ХЎ фойдаланасизми?	5	12	3
2	Дарс давомида жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида ХЎ дан фойдаланасизми?	12	8	0
3	Сакровчанлик ва тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда ХЎ дан фойдаланасиз?	4	6	10
4	Дарс давомида ХЎ ни қўллайсизми?	6	10	4

Жадвалдан кўриниб турибдики, саволномада иштирок этган 20 нафар ўқитувчиларнинг 5 таси (25%) 1 саволга (ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини аниқлашда ХЎ фойдаланасизми?) «ҳа» деб жавоб беришган бўлса, 12 таси (60%) «йўқ» деб, 3 таси (15%) эса «қисман» деб жавоб берди.

Ушбу натижалар шуни кўрсатадики дарс жараёнида аксарият ўқитувчилар ҳаракатли ўйинлардан умуман фойдаланмас эканлар. Маълумки, ҳар бир спорт турига хос ҳаракатли ўйинлар мавжуд бўлиб, улардан дарс жараёнида фойдаланиш боланинг шу спорт турига хос ҳаракат қобилиятларини аниқлашга ёрдам беради. Муҳими шундаки, ҳаракатли

ўйинлар давомида муайян ҳаракат вазифасини ҳал этиш ихтиёрий равишда мустақил қарор

қабул қилиш асосида амалга оширилади. Шу ҳаракатни ижро этишда болага берилган эркинлик имконияти ундаги қобилиятларни намоён этилишига қулай вазият туғдиради.

2-саволга (дарс давомида жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида ХЎ дан фойдаланасизми?) 12 та ўқитувчи (60%) «ҳа» ва 8 та (40%) «йўқ» деб жавоб бердилар. «Қисман» деган жавоб қайд этилмади.

Демак саволномада иштирок этган ўқитувчиларнинг деярли икки ярми «Ҳа» ва «Йўқ» деб жавоб берганликлари уларнинг икки тоифага мансуб педагогик ёндашув асосида дарс ўтишларидан дарак беради. Биринчилари – жисмоний сифатларни ривожлантириш учун ХЎ дан фойдаланишса, иккинчилари – бу имкониятдан фойдаланмай машғулотлардаа фақат стандарт ва ананавий жисмоний машқлардан фойдаланади деб хулоса қилиш мумкин. Бинобарин, иккинчи гуруҳ ўқитувчилари ХЎ ўйинларнинг ўта муҳим амалий аҳамиятга эътибор қилмайдилар ёки, эҳтимол ХЎ ни жисмоний сифатларни ривожлантиришда самарали восита деб билмайдилар.

3-саволга берилган жавоблар ҳам юқорида қайд этилган кўринишда, лекин камроқ фоизда кузатилади (жадвалга қаранг). Бу саволган «Қисман» деб жавоб берганлар сони кўпроқ бўлиб, 50%ни ташкил этди.

4-савол машғулотларни ўтказиш, ўргатиш ва ўқувчиларни жисмонан тайёрлаш жараёнига бевосита алоқадор бўлиб, ўқитувчиларни касбий педагогик фаолиятида ва хусусан машғулотлар самарадорлигини оширишда муҳим роль ўйнайди.

Сўровнома давомида олинган натижалар ва уларнинг қиёсий таҳлили шуни кўрсатадики, аксарият ўқитувчилар ўқувчиларни таяниб сакраш малакасига ўргатишда, айниқса жисмоний сифатларни ривожлантиришда асосан стандарт моҳиятига эга умумий ёки махсус жисмоний машқларга кўпроқ эътибор қаратар эканлар. У борада ҳаракатли ўйинларга қулай восита

сифатида иккинчи даражали ўрин берилиши кузатилади. Сўровномада иштирок этган ўқитувчилар билан

ўтказилган суҳбат давомида яна бир аҳамиятли нарсa маълум бўлдики, уларнинг кўпчилиги жуда кенг оммалашган ҳаракатли ўйинлар, айниқса миллий халқ ҳаракатли ўйинлар ҳақида тўлиқ маълумотга эга эмас эканлар. Айрим тренерлар ҳаракатли ўйинларнинг шунчаки дам олиш ёки болаларда кайфият уйғотиш воситаси холос деб ўйлашлари жиддий ташвишга солади.

2.2.Таяниб сакраш техникасига ўргатишда қўлланилган ҳаракатли ўйинларнинг самарадорлиги

Спорт турлари техникасига дастлабки ўргатиш босқичида техник маҳоратнинг самарали шаклланиши жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасига тўғридан-тўғри боғлиқдир. Шунинг учун спорт тўғаракларида шуғулланишни эндиgina бошлаган ёш спортчиларда умумий ва махсус жисмоний сифатларни изчиллик билан аста-секин ривожлантира бориш малакали спорт заҳираларини тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир. Бу борада эътиборга лойиқ жойи шундаки, жисмоний сифатларни самарали ривожлантириш танланган машқлар ва бошқа воситалар (ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар ва ҳ.к) мазмуни ҳамда моҳияти билан белгиланади.

Мазкур малакавий ишнинг мақсади мактаб шароитида жисмоний тарбия дарсларида гимнастика бўлимида таяниб сакрашни ўргатишнинг дастлабки босқичида иштирок этган 10-12 ёшли ўқувчилар иштирокида олиб борилди. Ушбу тадқиқот натижалари 2-жадвалда қайд этилган.

**10-12 ёшли болаларда сакровчанлик ва тезкор-куч
сифатларининг ривожланганлик ҳолати.**

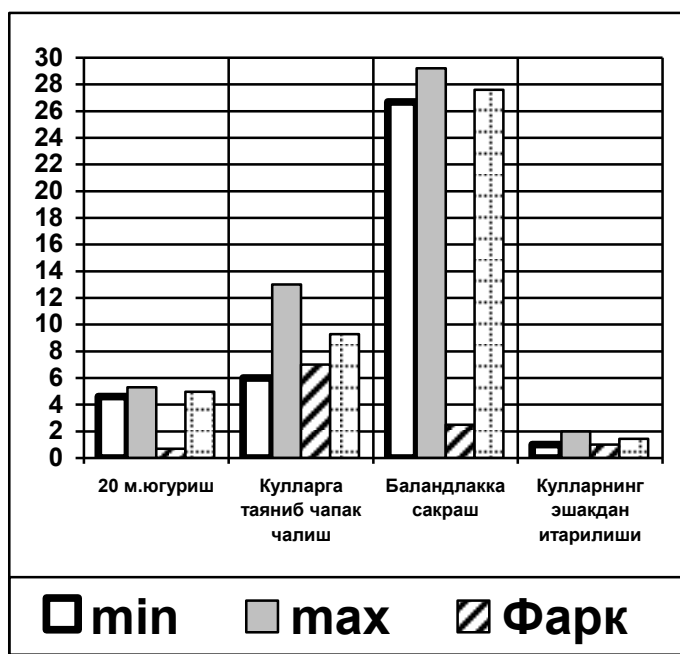
(Назорат гуруҳи –А, тадқиқотдан олдин).

<i>№</i>	<i>Текирилувчилар</i>	<i>20 м га югуриш (с)</i>	<i>Турган жойидан сакраш (см)</i>	<i>Қўлларга таяниб чапак чалиш (10 с, та)</i>	<i>Баландга сакраш (см)</i>	<i>Қўлларни эшакдан итарилиш и (с)</i>
1.	Хасанов А	5,0	170	8	27,0	1,6
2.	Азизов Ш	4,9	175	9	26,8	1,4
3.	Воҳидов Ж	4,9	180	8	29,0	1,6
4.	Туркитхонова	4,9	180	8	28,0	1,6
5.	Собирова Ш	4,8	180	9	26,7	1,5
6.	Йўлдошев Ш	5,0	175	8	28,6	1,4
7.	Мадалиев Х	4,9	175	8	27,3	1,5
8.	Фозилов А	5,0	175	10	27,6	1,3
9.	Собитов Н	5,3	160	7	27,0	1,8
10.	Исроилов Ш	5,1	155	6	26,8	1,9
11.	Нуриддинов	4,7	175	10	26,8	1,6
12.	Хурсанов Х	4,9	170	10	27,2	1,7
13.	Абдусаматов А	5,1	155	12	27,5	1,3
14.	Мирзо Алишер қизи	5,2	155	12	28,0	1,8
15.	Тўлаганов Б	4,7	180	11	27,8	1,0
16.	Маматов Х	4,6	185	13	29,0	1,0
17.	Ёдгоров С	4,7	185	13	29,2	1,0
18.	Шодибекова И	5,0	165	13	27,2	1,0

19.	Ёқубжонова А	5,3	160	7	26,9	1,5
20.	Орипова С	5,3	160	7	27,0	1,6
21.	Асилова М	5,1	165	6	27,3	1,7
22.	Отахонов С	5,0	175	8	28,0	1,4
23.	Раззаков М	4,9	170	9	27,8	1,4
24.	Тоиров О	4,8	175	10	27,9	1,2
25.	Ергашев Д	4,6	185	13	29,2	1,0
26.	Азизов Ш	4,7	180	12	29,0	1,0
27.	Азимжонова	5,2	160	8	27,3	1,3
28.	Ходжаева Ф	5,0	170	9	27,2	1,5
29.	Мавлонова М	5,2	155	8	26,8	1,6
30.	Иззатуллаев Х	5,2	160	8	26,8	1,4
	Min –Max	4,6-5,3	155-185	6-13	26,7-29,2	1,0-2,0
	Фарк	0,7	30	7	2,5	1,0
	X	4,96	158,8	9,3	27,6	1,43

**10-12 ёшли болаларда сакровчанлик ва тезкор-куч
сифатларининг ривожланганлик ҳолатининг диаграмма кўриниши.**

Назорат гуруҳи-тадқиқотдан олдин



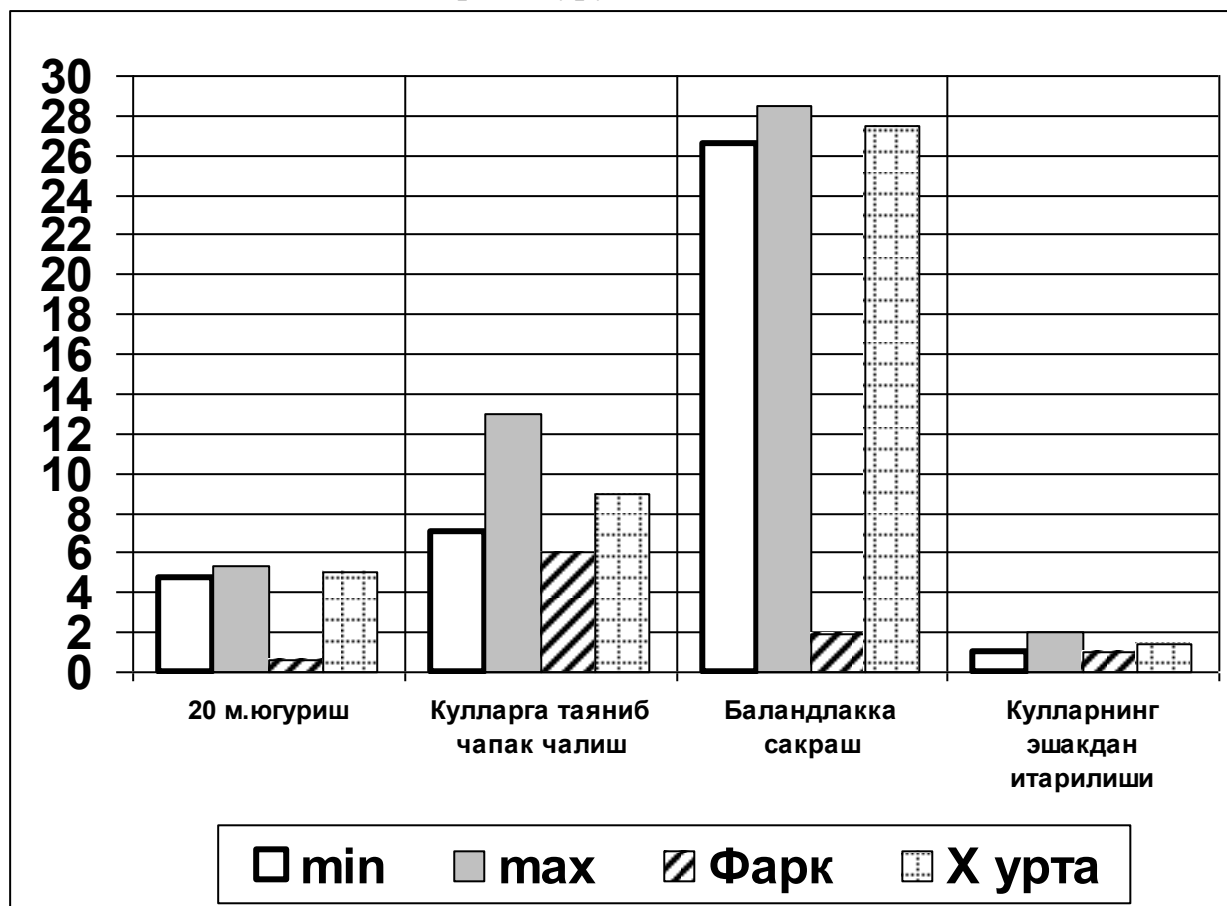
**10-12 ёшли болаларда сакровчанлик ва тезкор-куч
сифатларининг ривожланганлик ҳолати.**

(Тажриба гуруҳи –Б, тадқиқотдан олдин).

№	Текширилувчи р	20 м га югуриш (с)	Турган жойидан сакраш (см)	Қўлларга таяниб чапак чалиш (10 с, та)	Баландга сакраш (см)	Қўлларни эшакдан итарилиши (с)
1.	Абдурахманова	4,9	170	9	27,8	1,4
2.	Адхамова А	5,1	160	8	26,6	1,7
3.	Ақромов Д	4,9	170	8	26,9	1,6
4.	Алимханова А	4,9	170	9	26,8	1,6
5.	Жалилова З	5,0	170	9	26,6	1,4
6.	Имомова А	5,0	165	9	27,2	1,4
7.	Корабоев М	4,8	175	10	28,0	1,0
8.	Қосимова Д	5,2	160	9	27,2	1,8
9.	Қўшмонов Ж	5,3	160	7	26,9	1,7
10.	Мавлонов Б	4,9	175	8	27,0	1,6
11.	Махамадхонов С	5,0	170	10	27,0	1,5
12.	Омари М	5,0	165	8	26,7	1,5
13.	Орипова О	5,0	155	8	26,6	1,5
14.	Ортиқов Ш	5,4	160	7	27,3	1,6
15.	Рахимбердиев	4,7	185	13	28,5	1,2
16.	Рахимов А	5,2	155	9	26,8	1,0
17.	Рахимов А	4,7	185	10	28,5	1,0
18.	Рахимова Ш	5,2	155	11	26,9	1,7
19.	Саидахмедов А	5,0	175	8	27,4	1,4
20.	Саидрасулов Р	4,9	175	10	27,8	1,2
21.	Собирова И	5,2	155	7	27,2	1,9

22.	Содиқов Ш	5,1	170	9	26,8	1,4
23.	Содиқов Ш	5,1	170	8	26,7	1,5
24.	Хидоятова М	5,3	160	7	26,6	1,8
25.	Хусниддинов Х	4,9	175	9	27,3	1,5
26.	Шоджонов А	5,1	165	13	26,9	1,0
27.	Элназарова Н	4,8	170	11	27,6	1,2
28.	Эргашев К	4,7	175	12	28,0	1,0
29.	Юсупова М	5,7	170	8	27,8	1,2
30.	Юсуфхўжаева О	5,3	160	7	27,9	1,9
	Min – Max	4,7-5,3	155-185	7-13	26,6-28,5	1,0-2,0
	Фарк	0,6	30	6	1,9	1,0
	X	5,03	167,05	9,01	27,25	1,44

**10-12 ёшли болаларда сакровчанлик ва тезкор-куч
сифатларининг ривожланганлик ҳолатининг диаграмма кўриниши.**
Тажриба гуруҳи-тадқиқотдан олдин



Жадвалдан кўриниб турибдики, текширилувчи болаларда ўтказилган 20 м га югуриш тест синовлари ҳар бир бола ўзига хос тезлик сифатига эга эканлигини кўрсатади. Тест синовлари бўйича қайд этилган энг яхши кўрсаткич билан (4,6 с) ва энг катта кўрсаткич (5,3 с) ўртасидаги фарқ 0,7 сонияга тенг бўлади. Ушбу фарқ тест синовларидан ўтказилган болаларни жисмоний тайёргарлик жихатидан деярли бир хил имкониятга эга эканлигидан далолат беради. Шу масофага югуришнинг ўртача кўрсаткичи 4,97 сонияни ташкил этади.

Махсус сакровчанлик ва депсиниш сифатларини акс эттирувчи тест синовлари (турган жойдан оёқларни жуфтлаб сакраш) ўртасидаги фарқ анча кўп миқдорни ташкил этади. Чунончи, қайд этилган энг кичик кўрсаткич 155 см, энг катта кўрсаткич 185 см.га тенг бўлади. демак, ушбу кўрсаткичлар фарқи 30 см ташкил қилади.

Юқорида зикр этилган сакрашни ифода этувчи ўртача кўрсаткич 158,8 см.га баробар эканлиги маълум бўлди.

Болаларнинг қўллари билан ерга таяниб чапак чалиши баҳоланди (10 сек. ичида марта). Бу тест бўйича энг кичик кўрсаткич (энг кам чапак) 6 марта ва энг катта кўрсаткич (энг кўп чапак) 13 мартани кўрсатди. Ўртадаги фарқ 7 мартага тенг бўлиб, текширилган болаларни тайёргарлик жихатидан ҳар хил тоифага мансуб эканлигидан далолат беради.

Шу нарса эътиборга лойиқки, ҳар бир текширилувчи кўрсаткичлари алоҳида таҳлил қилинганда, яна бир муҳим далил кўзга ташланди. Бу ҳам бўлса айрим болалар тўғри йўналишли масофага (20 м) югуришда қисқа вақт кўрсатган бўлишса, мост устига югуриб келиб сакраб депсинишда (масофа 20 м) секинлашиш реакциясини вужудга келди, шу болалар бошқа жойдан сакрашда фарқ қилувчи натижаларни кўрсатишди.

Ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики ўқувчиларни асосий харакати, қуйидаги сакраш фазасида тўпланган машқлар тавсифини вақтинча ўзгаришларга олиб келади: от танасидан қўл билан итарилиш фазасида. Югуриш вақтида қадамлар темпини текшириш шуни кўрсатдики, таяниб

сакрашни сифатли бажариш югуриш фазасида ҳаракат частотасига узвий боғлиқ. Кўрсатгичларга мувофиқ ўқувчи танасини горизонтал тезлигини ўсиб бориши тезликни яхшилаш ҳисобига бўлади.

Тавсиф кўламини таҳлил қиладиган бўлсак бу бизга ўқувчи кўприкдан таяниб сакрашни бажариш вақтида ҳамда қўлни таянч ҳолати вақтида, елка, тана бурчаги ўзгариш фарқи кўзга ташланади. Ўқувчилар тана қисмларини бошқаришини турлича амалга оширадилар. Сакрашни амалга ошириш вақтида елка, тана бурчаги ҳолатини кўрганимизда, ўқувчиларнинг умумий сонидан 25-30% «4» баҳога муваффақиятли бажаришди, бу 70^0 - 80^0 кўрсатади. Қолган ўқувчиларда бурчак 90^0 – 110^0 ни кўрсатди. Биз учиш пастлигини ёки қорин билан снарядга урилишига олиб келади.

Шу йўл билан ўқувчиларни тезлигини таққослаш турли хил таяниб сакраш техникасига ўзига хослигини ва умумий томонларини аниқлашда қўл келади.

Таянчдан итарилиш кучи кўрсатгичлари ўқувчиларда турлича бўлади бу шуни кўрсатадики, таянчда итарилиш энг яхши ўқувчиларда вақт билан фарқланади. «Қониқарли» баҳо кўрсатган ўқувчиларда сакраш бажарганда таяниш даври 1,0-2,0 сек, «Яхши» баҳога таяниш даври 0,8-1,5 сек. Бу техник хато учиш даврини узайишига ва елкани олдинга эгилишига олиб келади. Оёқда кўприкчадан итарилиш асосий ролни эгаллайди, 80% ўқувчилар кўприкдан итарилишни бажарганларида ҳатога йўл қўядилар. Таяниб сакраш куч тавсифини таҳлили шуни кўрсатадики, таяниб сакрашни сифатли бажарилиши ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига, асосан қўл ва оёқлар билан итарилиш вақтида тезкор куч сифатларини тайёргарлигига боғлиқ.

Иккинчи вазифани бажариш давомида таяниб сакрашни ўргатишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш унинг таъсири тадқиқот қилинди. Сакраш техникасининг сифатига асосий таъсир

кўрсатадиган факторларни ўрганиб чиқиб биз хараатли ўйинларни турли тоифаларга ажратиб чиқдик (3-жадвал).

**Таяниб сакрашдаги мавжуд фазаларга ўргатишда тавсия
қилинадиган ва ҳаракатли ўйинлар таснифи.**

№	Ўйин номи	Югуриш	Депсиниш	Қўлларда итарилиш	Қўниш
1.	Ким бир оёқда югуради	+	+		
2.	Сакровчилар		+		+
3.	Зовурдаги бўри	+	+		+
4.	Қуёнлар, қоравул ва овчи	+	+	+	+
5.	Бақа билан лайлак		+	+	+
6.	Чаққон болалар	+		+	
7.	Моккисимон югуриш (қарама-қарши эстафета)	+	+		
8.	Ким узоққа сакрайди		+		+
9.	Кенгуруча сакраш	+	+		+
10.	«Чигиртка» эстафета		+		+
11.	Биргалашиб сакраймиз	+	+		+
12.	«Тўсиқлар ошиб югуриш» эстафетаси	+	+		+
13.	«Баландликка ва узунликка сакраш» эстафетаси	+	+		+
14.	Тун ва кун	+	+	+	
15.	«Югуриш, сакраш, отиш» эстафетаси	+	+		+
16.	Кетма-кет сакраш		+		+
17.	Тўсиқлардан сакраб ўтиш		+		+
18.	«Мувозанат сақлаш ҳамда сакраб юриш» эстафетаси	+	+		+
19.	Хўрозлар жанги		+		
20.	Топшириқ эстафетаси (югуриш, масала ечиш, умбалоқ ошиш)	+		+	
21.	«Тўсиқларни ошиб ўтиш» эстафетаси	+	+	+	+

22.	Ким тезроқ сакрайди	+	+		+
23.	«Таёкча ва сакраш» эстафетаси	+	+		+
24.	Дўнгдан дўнгга сакраш		+		+
25.	«Қарама-қарши сакраб югуриш» эстафетаси	+	+		+
26.	Гимнастик тўсиқлар устидан ўтиш	+	+	+	+
27.	«Лўкиллаб сакраб бориш» эстафетаси	+	+		+

Шунинг учун тажриба гуруҳида ҳаракатли ўйинларда таяниб сакраш сифатини оширадиган ўйинлар кўп қўлланилади. Назорат гуруҳида дастур бўйича шуғулланадилар.

Тажриба гуруҳида қуйидаги

1. Тезликни оширувчи ўйинлар;
2. Қўлда итарилиш вақтида куч зўрайишини ривожлантирувчи машқлар;
3. Куч зўрайишини ривожланиши учун ўйинлар;
4. Ерга тушиш техникаси билан боғлиқ бўлган ўйинлардан фойдаланилди.

Тажриба икки босқичда ўтказилди. Биринчи босқичда биринчи ва иккинчи чорак давомида ҳар бир дарснинг асосий ва якуний қисмида маҳсус ишлаб чиқилган ўйинлардан фойдаланиб машғулот ўтказилди. Назорат гуруҳида умумий қабул қилинган дастур асосида оддий восита ва услубдн фойдаланиб машғулот ўтказилди.

Педагогик тажрибани иккинчи босқичида синф таяниб сакраш машқларига ўтди. Таяниб сакрашни ананавий воситалар билан ўргатиш билан бир қаторда тажриба гуруҳларида ҳаракатли ўйинлардан кенг фойдаланилди.

Таяниб сакрашни ўргатишда муайян ҳажмда бажариладиган ўйин ва воситаларни танлаб олинди.

Йўналтирилган ёрдамчи машқлар 40%, ҳаракатли ўйинлар 40%, ёрдамчи машқлар 10%. Назорат гуруҳи илгариги услубда ўрганиб, такомиллашиб бордилар.

Тажриба давомида назорат гуруҳи тўрт соат дарсдан кейин ўқувчиларни 35% сакрашни ўрганишди, тажриба гуруҳи ўқувчиларидан 55% кўйилган вазифани бажара олишди. Сакрашни бажариш сифатини баҳоласак 3 ва 4 баҳодан ошмайди. Сакраш сифатларини ўрганиш ва мустаҳкамлаш юқорига 4 ва 5 баҳога кўтариш учун тажриба давом эттирилди. Тажриба гуруҳида ўсиш

давом этди. Бу баҳолаш учун ўтказилган машғулотда яққол кўринди. Назорат гуруҳида ўртача 3-4 тажриба гуруҳида эса 4-5.

Бу натижалар 4 ва 5 жадвалларда қайд этилган.

4-жадвал

10-12 ёшли болаларда сакровчанлик ва тезкор-куч сифатларининг ривожланганлик ҳолати ўрта (X) ва чекланган (δ) ҳолда.

№	20 м га югуриш (с)	Турган жойидан сакраш (см)	Қўлларга таяниб чапак чалиш (10 с, та)	Баландга сакраш (см)	Қўлларни и эшакдан итарилиши (с)
ТАДҚИҚОТДАН ОЛДИН					
Назорат (А-гуруҳи)					
X	4,97±0,7	158,8±30	9,3±7	25,7±2,5	1,52±1,0
δ	0,17	7,33	1,71	0,61	0,24
Тажриба (Б-гуруҳи)					
X	5,2±0,6	167,5±30	9,1±6	27,2±1,9	1,56±1,0
δ	0,14	7,33	1,46	0,46	0,24
ТАДҚИҚОТДАН КЕЙИН					
Назорат (А-гуруҳи)					

X	4,9±0,6	172,8±25	9,3±7	27,8±2,3	1,3±0,8
δ	0,14	6,11	1,71	0,56	0,19
Тажриба (Б-гурӯх)					
X	4,6±0,5	172,1±30	10,6±6	28,2±1,9	1,1±0,7
δ	0,12	7,33	1,46	0,46	0,17

5-жадвал.

**10-12 ёшли болаларда сакровчанлик ва тезкор-куч
сифатларининг ривожланганлик ҳолати.**

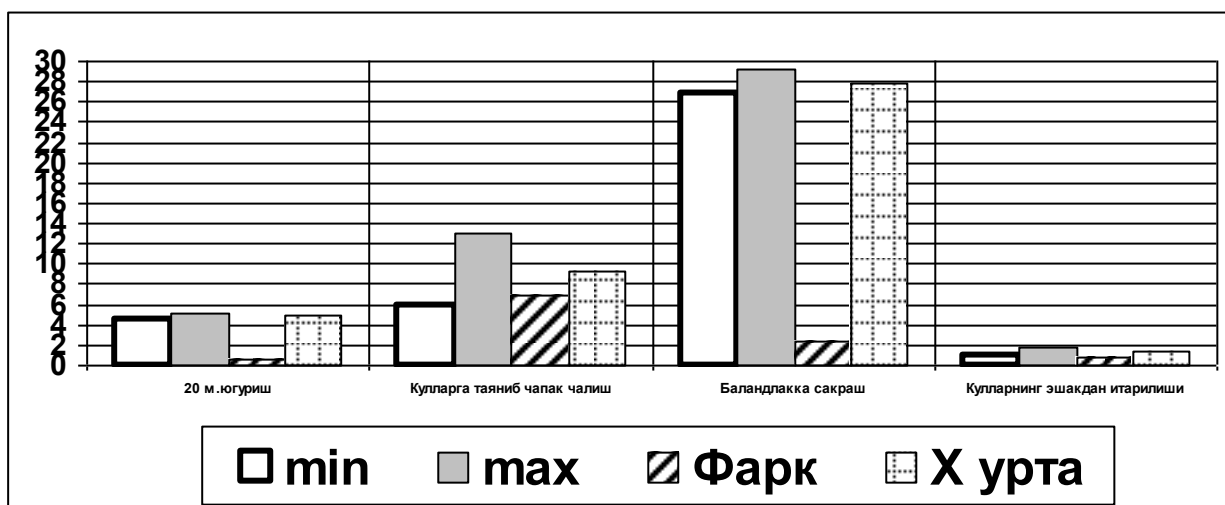
(Назорат гуруҳи –А, тадқиқотдан кейин).

№	Текширилувчил ар	20 м га югуриш (с)	Турган жойидан сакраш (см)	Қўлларга таяниб чапак чалиш (10 с, та)	Баландга сакраш (см)	Қўлларни эшакдан итарилиш и (с)
1.	Хасанов А	5,1	172	8	27,2	1,5
2.	Азизов Ш	4,8	177	9	27,2	1,3
3.	Воҳидов Ж	4,8	182	8	29,0	1,5
4.	Туркитхонова	4,8	182	8	28,2	1,5
5.	Собирова Ш	4,7	182	9	26,9	1,4
6.	Йўлдошев Ш	4,9	177	8	28,8	1,3
7.	Мадалиев Х	4,9	176	9	27,5	1,4
8.	Фозилов А	5,0	176	9	27,8	1,2
9.	Собитов Н	5,2	163	10	27,2	1,7
10.	Исроилов Ш	5,0	163	7	27,0	1,8
11.	Нуриддинов Ш	4,7	178	6	27,0	1,5
12.	Хурсанов Х	4,8	174	10	27,4	1,6
13.	Абдусаматов А	5,0	160	10	27,5	1,2
14.	Мирзо Алишер	5,1	160	12	28,0	1,7

	қизи					
15.	Тўлаганов Б	4,7	180	12	28,0	1,0
16.	Маматов Х	4,6	185	11	29,0	1,0
17.	Ёдгоров С	4,6	185	13	29,2	1,0
18.	Шодибекова И	4,9	168	13	28,1	1,0
19.	Ёқубжонова А	5,2	163	13	27,1	1,4
20.	Орипова С	5,2	163	7	27,2	1,5
21.	Асилова М	5,0	167	7	27,4	1,6
22.	Отахонов С	4,9	178	6	28,3	1,3
23.	Раззаков М	4,8	175	8	27,9	1,2
24.	Тоиров О	4,7	177	9	28,2	1,1
25.	Ергашев Д	4,6	185	10	29,2	1,0
26.	Азизов Ш	4,7	180	13	29,0	1,0
27.	Азимжонова Ж	5,1	162	12	27,5	1,2
28.	Ходжаева Ф	4,9	173	8	27,4	1,4
29.	Мавлонова М	5,1	160	9	27,0	1,5
30.	Иззатуллаев Х	5,1	163	8	27,0	1,3
	Min –Max	4,6-5,2	160-185	6-13	26,9-29,2	1,0-1,8
	Фарк	0,6	25	7	2,3	0,8
	X	4,9	172,87	9,34	27,80	1,34

**10-12 ёшли болаларда сакровчанлик ва тезкор-куч
сифатларининг ривожланганлик ҳолатининг диаграмма кўриниши.**

Назорат гуруҳи-тадқиқотдан кейин



**10-12 ёшли болаларда сакровчанлик ва тезкор-куч сифатларининг
ривожланганлик ҳолати**

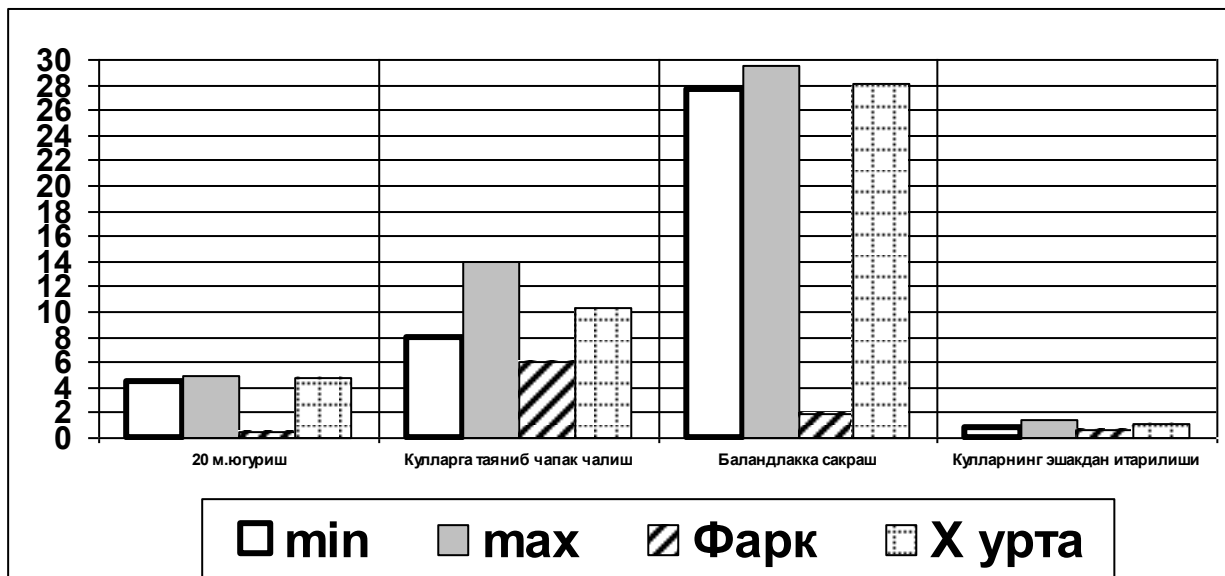
(Тажриба гуруҳи –Б, тадқиқотдан кейин).

№	Текширилувчилар	20 м га югуриш (с)	Турган жойидан сакраш (см)	Қўлларг а таяниб чапак чалиш (10 с, та)	Баландаг а сакраш (см)	Қўлларни эшакдан итарилиши (с)
1.	Абдурахманова	4,5	175	10	27,8	1,2
2.	Адхамова А	4,8	165	9	27,6	1,2
3.	Ақромов Д	4,5	175	9	27,9	1,4
4.	Алимханова А	4,5	175	10	27,8	1,4
5.	Жалилова З	4,7	175	10	27,6	1,2
6.	Имомова А	4,8	170	10	28,2	1,2
7.	Корабоев М	4,5	180	13	29,0	0,8
8.	Қосимова Д	4,8	165	10	28,2	1,5
9.	Қўшмонов Ж	4,9	165	9	27,9	1,4

10.	Мавлонов Б	4,5	170	10	28,0	1,4
11.	Махмадхонов С	4,6	175	12	28,0	1,2
12.	Омари М	4,7	170	10	27,7	1,2
13.	Орипова О	4,7	160	9	27,6	1,2
14.	Ортиқов Ш	4,9	165	9	28,3	1,3
15.	Рахимбердиев	4,4	190	14	29,5	1,0
16.	Рахимов А	4,8	160	10	27,9	0,8
17.	Рахимов А	4,4	190	14	28,4	0,8
18.	Рахимова Ш	4,9	160	12	28,8	1,4
19.	Саидахмедов А	4,7	180	11	28,2	1,2
20.	Саидрасулов Р	4,5	180	12	27,8	1,0
21.	Собирова И	4,9	160	8	27,6	0,9
22.	Содиқов Ш	4,8	175	11	28,6	1,1
23.	Содиқов Ш	4,8	175	10	27,7	1,2
24.	Хидоятова М	4,9	165	8	27,6	1,4
25.	Хусниддинов Х	4,5	180	11	28,3	1,2
26.	Шоджонов А	4,9	170	13	27,9	0,8
27.	Элназарова Н	4,5	175	13	28,6	1,0
28.	Эргашев К	4,4	180	13	29,0	0,8
29.	Юсупова М	4,9	175	10	28,8	1,0
30.	Юсуфхўжаева О	4,9	165	8	28,9	1,2
	Min –Max	4,4-4,9	160-190	8-14	27,6-29,5	0,8-1,5
	Фарк	0,5	30	6	1,9	0,7
	X	4,69	172,17	10,27	28,21	1,14

10-12 ёшли болаларда сакровчанлик ва тезкор-куч сифатларининг ривожланганлик ҳолатининг диаграмма кўриниши.

Тажриба гуруҳи-тадқиқотдан кейин



Натижалар шуни кўрсатадики таяниб сакраш машқларини бажариш сифати тажриба гуруҳида кўринарли даражада ўсиб боради. Бу эса яхши натижалар берди. Назорат гуруҳи билан тажриба гуруҳи орасида фарқ сезила бошлади.

Педагогик тажриба натижалари шуни кўрсатдики машғулотларда ҳаракатли ўйинларни қўллаб бориш, таяниб сакраш машқларини ўрганиш жараёнида муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

ХУЛОСА

1. Дарсларда таяниб сакраш малакасига ўргатишда белгиланган ўқув услубидан фойдаланибгина қолмай, ноанъанавий бўлган услуб яъни махсус ўқув машғулотларига мослашган ҳаракатли ўйинларни қўллаш таяниб сакраш малакасига ўргатиш самарадорлигини оширади.

2. Махсус ўқув дарсларига мослашган ҳаракатли ўйинлар таяниб сакрашнинг асосий тузилиши бўлмиш куч ва ритмик сифатларни ҳаракат апаратининг мутаносиблигини тушуниб етишига имкон беради.

3. Белгиланган усул билан таяниб сакраш малакасига ўргатиш ўқув жараёнини ўзлаштирилиш самарасини оширмайди.

4. Мактабларда жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар ёрдамида таяниб сакрашга ўргатиш, дарсларни мотор зичлигини яхшилайтиди.

5. Таяниб сакраш тўғри бажаришда ўқувчиларни тайёрлаш мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик техник маҳоратни шакллантиришда ва таяниб сакрашни бажариш давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқларга мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири дарсларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмига таъсир этиш даражаси (организмни нагрузкага бўлган акс жавоби реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув-тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузка (жисмоний машқлар) нинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олиниши шу нагрузкани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

6. Амалиёт ва шунга асосланган дарс услубияти сакраш малакасига ўргатишда ҳамда юксак сакраш натижасига эришиш самарасини

сусайтириши эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига хос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми-кўпми, лекин муҳим «улуши» мавжуд бўлади.

7. Ўқувчиларни таяниб сакрашга ўргатишда эса, айниқса, махсус тезкор куч ва депсиниш сифатлари устивор бўлиб, ўқув жараёнида шу сифатларни ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакиллантириш муҳим роль ўйнайди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Каримов И.А. “Ўзбекистон келажаги буюк давлат” Т.: 1992.
2. Каримов И.А. “Баркамол авлод орзуси” Т.: 1999.
3. Каримов И.А. “Биздан озод ва обод Ватан қолсин” Т.: 1994.
4. Мирзиёев Ш. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Тошкент - “Ўзбекистон” - 2017.
5. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг “Маданият ва спорт соҳасида бошқарув тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони. “Фарғона ҳақиқати” газетаси. 2017 йил 20 феврал. 15(24092).
6. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмония тарбия назарияси ва усуляти. Тошкент-2005, ЎзДЖТ нашрети матба бўлими; 231 бет.
7. Абдуллаев А. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” Т.: 2005.
8. Абдуллаев А., Расулов Р., Хасанов А. Умумий ўрта ва касб-хунар таълими тизимларида жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар. Фарғона2009, 168 бет.
9. Болалар спортни ривожлантиришга бағишланган Республика илмий амалий анжумун татериаллари, фарғона, 2003 йил.
10. Хўжаев Г., Усмонхўжаев Т. “Бошланғич синфларда жисмоний тарбия” Т.: 1996.
11. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры (Под общей редакцией проф. Смолевского В.М.) М., ФИС. 1997 г.
12. Гимнастика. Жисмоний тарбия институтлари учун дарслик. Т. «Ўқитувчи» 1993 й.
13. Ефименко А.И. Умумривожлатирувчи машқлар ва уларга оид атамалар. Т., ЎзДЖТИ босмахонаси. 1992 й.

14. Ефименко А.И., Йўлдошев К.К., Умаров М.Н. Гимнастика дарсининг самарадорлигини ошириш усуллари (методик қўлланма). Т. ЎзДЖТИ босмахонаси. 1995 й.
15. Йўлдошев К.К. Бошланғич синф ўқувчиларини акробатика машқларига ўргатиш. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1997 й.
16. Йўлдошев К.К. Гимнастика дарсларида ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини шакллантириш. Ўқув қўлланма. Т. . ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1995 й.
17. Йўлдошев К.К. Умумтаълим мактабларида гимнастика машқларини ўргатиш услубияти. Т. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1998 й.
18. Каримов М.К. Акробатика. Т., «Элсона» 2002 й.
19. Каримов М.К. Саф машқлари ва уларни ўргатиш услуби Т., МЧЖ «Элсона» 2003 й. .
20. Каримов М.К. Хореография машқлари ва бадий гимнастика. Т., МЧЖ «Элсона», 2003 й.
21. Керимов Ф.А. “Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар” Тошкент 2004.
22. Кошбахтиев И.А. “Основы оздоровительной физкультуры молодёжи” Т.:
23. Основы методики физического воспитания школьников. Б.Н.Мисгоиев, Б.М.Шиян, М.Просвещение 1999 – йил.
24. Очерки по теории физической культуры. Под. Общ. Ред. Л.Т. Мойвива. М. 1994.
25. Абдумаликов Р., Юсупов Т. ва бошқалар “Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши” методик тавсиянома Т.: Ўз ДЖТИ. 1992.
26. Рихсиева Д.А. “Абу Али Ибн Сино роли физических упражнений в сохранении здоровья человека” Т.: 1992.
27. Саркизов – Сиразини И.Н. “Тансихатлик туман бойлик” Т.: Медицина

28. Смолевский В.М. Формирование познания в нетрадиционнѳх видах гимнастики (Методические рекомендации для учителей физической культуры). М., 1990 г.
29. Теория и методики физического воспитания, изд, 2 – исправленное и дополненное”.
30. Турсунов У. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси” ўқув қўлланма. Қўқон 1992.
31. Эргашев И., Жўраев Ш., Юсупов Т.. Касб-хунар коллежларида гимнастика дарси. Ўқув-услугий қўлланма Фарғона – 2012. 29 с.
32. Турсунов У. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”, Қонун, 1992 й
33. Умаров М.Н., Ефименко А.И., Йўлдошев К.К., Олий ўқув юртлиарида асосий гимнастика машғулотлари ўтказиш методикаси (методик тавсиянома). Т., ЎзДЖТИ босмахонаси. 1995 й.
34. Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури, “Шарқ” нашириёт-матба концерни боши тахрири, токент, 1999 йил.
35. Ўзбек кураши доврўғи. /Тузувчилар: Х.Бобобеков, М.Содиқов ва бошқ. Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашр., 2002-88 б.
36. Хонкелдиев Ш.Х., Мўминов Б.Н. “Ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг спорт тайёргарлиги” Фарғона 2006.
37. Меншиков Н.К. Гимнастика и методика ее преподавания С.Петербург РГПУ им.А.И.Герцена. 1998. – 462 с.
38. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. / под ред. Полат Е.Е. - М.: 2000. - 217 с.
39. Петров П.К., Пономарев Г.И. Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе: Учеб. пособие. - Ижевск: УдГУ, 1994. - 74 с.
40. www.referat.uz
41. www.pedagog.uz