

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ПЕДАГОГИКА ФАКУЛЬТЕТИ

“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ” КАФЕДРАСИ

“Ҳимояга рухсат берилди”

Педагогика факультети

декани _____ Ж.Комилов

“ _____ ” _____ 2014 йил

“14 –15 ёшли ўқувчиларда куч сифатини ривожлантириш

самарадорлиги” мавзусидаги

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Бажарди: “Жисмоний тарбия ва
Жисмоний маданият” таълим йўналиши
битирувчиси 4-курс талабаси Махмудов
Бехзод

ИЛМИЙ РАҲБАР:

П.ф.н доц Сарибаев.Ш

“Ҳимояга тавсия этилди”

ЖТ ва С кафедраси мудири

_____доц. М.Баирбеков

“ _____ ” _____ 2014 йил

МУҲДАРИЖА

Кириш

I- боб. 14 –15 ёшли ўқувчиларини ҳаракат кўникма ва малакаларига ўргатиш, жисмоний сифатларини тарбиялашнинг умумий асослари.

1.1. Ўргатишда қўлланиладиган усуллар ва тамойиллар.6

1.2. Жисмоний тайёргарлик10

1.3. Жисмоний сифатларни тарбиялашнинг умумий асослари13

II- боб. Тадқиқотнинг вазифалари, услубияти ва уни ташкил этиш.

2.1. Тадқиқот вазифалари.17

2.2. Тадқиқот услублари17

2.3. Педагогик тажрибалар17

2.4. Педагогик кузатишлар ва олинган натижаларни таҳлил қилиш18

III- боб. Педагогик тажриба ва унинг натижалари.

3.1. Жисмоний тарбия дарсларида ва дарсдан ташқари машғулотларда куч сифатини ривожлантириш учун машқлар мажмуаси19

3.2. Куч сифатини ривожланиш самарадорлиги.28

Хулоса.40

Адабиётлар рўйхати.41

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Ўзбекистон мустақилликка эришган вақтдан жисмоний тарбиянинг ижтимоий вазифаси инсоннинг сихат – саломатлигини яхшилашга, унинг жисмоний камол топтиришга, ҳар томонлама ривожлантиришга қаратилган.

Ўзбекистонда соғлом авлодни камол топтириш, таълим – тарбия беришнинг муваффақиятли амалга оширилиши, жамиятнинг ривожланишида муҳим ижтимоий, иқтисодий ва сиёсий вазифалардан бири бўлиб хизмат қилмоқда.

Ўзбекистоннинг буюк келажагини таъминлаш мақсадида аҳолини тинчлиги, юрт бойлиги, айниқса иқтисодиёт, ижтимоий маданият, таълим-тарбия жараёнларида туб ислохатлар ўтказилмоқда. Уларнинг самарали «Таълим тўғрисида», «Кадрлар тайёрлаш Миллий Дастури», «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги Қонун ва Қарорларда ўз ифодасини топган.

Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандартлари (УЎТЖТДТС) таълим жараёнининг сифатига, таълим мазмунига доир талабларни; ўқувчилар тайёргарлигининг зарур ва етарли даражаси ҳамда битирувчиларга қўйиладиган талабларни; таълим муассасалари фаолияти ва жисмоний таълим ҳамда тарбия сифатига баҳо бериш тартиби ва механизмларини белгилаб беради.

V-IX синфлар учун тузилган жисмоний тарбия дастури Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида» ги Қонуни ва «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» ни ҳаётга жорий этиш

мақсадида ишлаб чиқилган «Умумий ўрта таълим мактаблари учун жисмоний тарбиядан давлат таълим стандарти» асосида тузилган.

Мактабда haftасига 2 соат ўтказиладиган жисмоний тарбия дarsi бола организмга тўлақонли юклама бериш учун етарли эмаслигини ҳамда илмий тадқиқотларга асосан ўқувчиларнинг кундалик ҳаракатга бўлган физиологик эҳтиёжини 45 минутлик жисмоний тарбия дarsi фақатгина 11% қондира олишини, натижада бола организмнинг биологик талаби қониқмаслигини инобатга олиб, ўқув дастурини ҳозирги замон талаблари асосида илмий маълумотлар, илғор мактаб ўқитувчиларининг иш тажрибаларига таянган ҳолда дастур қайта ишлаб чиқилмоқда.

Тадқиқот объекти. Умумтаълим мактаблари (IX -XI синф) ўқувчилари, жисмоний тарбия ва дарсдан ташқари машғулотлар.

Тадқиқот предмети. Умумтаълим мактаблари (IX -XI синф) ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарслари ва дарсдан ташқари машғулотларида куч сифатини ривожлантириш бўйича дастур материалларини ўтишда воситалар, усуллар ва тамойиллар самарадорлиги аниқлаш.

Тадқиқот ишининг методологик асоси. Жамиятимиз учун етук кадрларни камол топтириш, соғлом авлодни тарбиялаш борасидаги Ўзбекистон Республикаси Қонунлари, Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармонлари, Вазирлар Маҳкамасининг Қарорлари, таълим, жисмоний тарбия ва спорт бўйича меъёрий ҳужжатлар, тавсиялар ва йўриқномалардан иборат.

Тадқиқот ишининг янгилиги. Умумтаълим мактаблари (IX -XI синф) ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарслари ва дарсдан ташқари машғулотларида куч сифатини ривожлантириш бўйича боғлиқ воситалар, усулларни ишлаб чиқилди ва тажрибада синаб кўрилди.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти. Ўқув педагогик жараёнида ўтказиладиган машғулотларда дастур материалларини ўтишда кучни ривожлантирувчи воситалари, усулларида фойдаланиш бўйича ишлаб чиқилган тавсиялар асосида ўқувчиларнинг жисмоний сифат кўрсаткичлари, ҳаракат кўникма ва малакалари, машғулот самарадорлиги оширилди ва шаклланди.

I. БОБ. 14 –15 ЁШЛИ ЎҚУВЧИЛАРНИ ХАРАКАТ КЎНИКМА ВА МАЛАКАЛАРИГА ЎРГАТИШ, ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ УМУМИЙ АСОСЛАРИ.

1.1.Ўргатишда қўлланиладиган усуллар ва тамойиллар.

Харакатларга ургатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбия жараенининг икки узига хос томонидир. Улар умумий ва шу билан бирга, жиддий фаркларга эгадир. Харакатларни урганиш, узлаштириш мақсадида бажариб ҳар доим муайян сифатлар – куч, тезлик, чидамлик, чакконлик қўрсатилади ва бу билан ана шу сифатларни ривожлантиришга ердан қилинади. Шу билан бир вақтда, жисмоний сифатларни тарбиялаб бориб, ҳаракат қўнималари ва малакаларини устиришга бирор бир йўсинда таъсир қўрсатади.

Таълим ва тарбиянинг қонуниятларини ифодаловчи муҳим бошланғич қоидалар тарбия ҳақидаги фанинг тамойиллари деб аталади.

Жисмоний тарбия жараенида асосан таълим ва тарбиянинг услубий қонуниятларини ифода этувчи тамойиллар ҳам мавжуддир. Буларга онглилик ва фаоллилик, қўрсатмалилик, бажара олиш ва индивидуаллаштириш, системалилик, ривожланиш- тараккий этиш тамойиллари қиради.

Бажара билиш ва индивидуаллаштириш тамойили

Бажара билиш ва индивидуаллаштириш тамойили тарбияланувчиларнинг хусусиятларини ҳамда уларга берилаётган

топширикнинг канчалик кийин еки енгиллиги тамойилини ҳам ҳисобга олишни ифода этади. Аслини олганда бу иккала таъриф ҳам бир хил маънони- таълим ва тарбия жараенини тарбияланувчиларнинг имкониятларини, еш, жинс, хусусиятларини, олдиндан тайергарлик курганлигини, шунингдек, жисмоний ва маънавий қобилиятларидаги индивидуал фаркларини ҳам ҳисобга олган ҳолда ташкил қилиш лозимлигини билдиради.

Бажара олиш меъерларини белгилаш. Жисмоний машқларни бажара олиш, бир томондан, шугулланувчиларнинг имкониятларига боғлиқ бўлса, иккинчи томондан, уларнинг узлари учун хос бўлган (мувофиқлаштиришдаги мураккаблик, интилишнинг шиддати, канча давомэтиши ва хоказо) хусусиятларга бирормашқни бажариш пайтида содир буладиган объектив кийинчиликларга боғлиқ булади. Биринчи билан иккинчининг (имконият билан кийинчиликнинг) бир-бирига тула мувофиқ келиши бажара олишнинг оптимал меъерини ифода этади.

Бажара олишнинг услубий шартлари. Маълумки, янги малака ва қуникмалар илгари ҳосил қилинган малакалар базасидир. Уларнинг бирор элементини уз ичига олган ҳолда урганилади. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия жараенида бажара олишнинг ҳал қилувчи шартларидан бири жисмоний машқларнинг давомийлигидир. Турли ҳаракат шакллари уртасидаги узаро табиий алоқалардан ҳамда тузилиш жиҳатдан уларнинг умумийлигидан фойдаланиш орқали бундай давомийликка эришилади. Бу фикрни қўпинча

маълумдан номаълумга еки узлаштирилганидан узлаштирилмаган материалга утиш деган коида билан ифода этадилар.

Бир топшириқдан иккинчисига, осондан кийинроғига утишда худди шундай муҳим аҳамиятга эга булган шартлардан бири изчиликқдир. Изчиликка урганилаётган ҳаракат шакллари байдан мураккаблаштириб юбоиш орқали эмас, балки нагрукка билан дам олишни аста –секин рационал тарзда алмаштириб бориш, ҳафталик, ойлик, йиллик муддат давомида нагруккаларни босқичли, тулқинсимон узгартириш йули билан эришилади.

Бажара билиш тамойилини купинча оддийдан мураккабга, осондан кийинга деган коидалар билан ифода этадилар. Ҳаракатли машқларнинг чоғиштира таърифига оддий ва мураккаб деган тушунчалар унинг тузилишига алоқадордир. Жисмоний машқларнинг кийинлигига баҳо берганда, уларнинг координицион жиҳатдан мураккаблиги ва унга сарф этиладиган жисмоний қучни фарқ килиш керак.

Бажара олиш меъерини таъмин этишда топшириқни бажаришга бевосита таъминлашга қаратилган махсус восита ва методлардан фойдаланиш жуда муҳим рол уйнайди. Ҳозирги вақтда купгина асосий ҳаракат малакаларини эгаллаш учун йуналтирувчи машқлар тизими («услугий нагрукчалар») ишлаб чиқилган. Тайергарлик машқлари захирасини яратиш ва тартибга солиш юзасидан катта ишлар килиш лозим булади.

Ургатишнинг умумий йуналиши ва хусусий йулларини индивидуаллаштириш. Мазкур ҳолда индивидуаллаштириш деганда,

бутун ургатиш жараенини шундай ташкил этишга ва унинг хусусий воситаларидан, усуллари ва машгулот шаклларида шундайфойдаланишга айтиладики, уларда тарбияланувчиларнинг хар бирига алохида-алохида индивидуал тарзда ендошилади ва уларнинг кобилиятларини купрок ривожлантириш учун шарт-шароит яратилган булади. Маълумки организмнинг функционал имкониятлари хамиша бирор индивидуал томони билан ажралиб туради. Харакатларни узлаштиришнинг боришида хам, жисмоний нагрузкага нисбатан организм реакциясининг характерида хам, организмнинг мослашув узгаришлари динамикасида хам индивидуал фарклар булади. Буларнинг хаммаси ургатиш жараенини катъий равишда индивидуаллаштиришни такозо этади.

Харакатларга ургатиш

Жисмоний тарбия жараенида ургатишнинг асосий хусусияти бу- ургатишнинг харакат малакалари ва махсус билимларни эгаллашга каратилгандир.

Харакат куникмалари таркиб топиш ва кулланилиш жараенида куп вақт бир-бирига таъсир курсатади. Илгари хосил килинган куникмалар кучиш деб аталувчи механизм буйича янги куникмани таркиб топишини еки намоен булишини осонлаштиради. Кучиш куп холлада янги куникма ва малакаларни хосил булишига ердам беради.

Характларга ургатиш жараенида «ижобий кучириш» дан кенг фойдаланилади. Шу «ижобий кучириш» асосида укитиш- ургатишнинг кандай изчилликда булиши белгиланади ва тайерланиш машклари танланади. Куникманинг кучиши харакат актлари

тузилишида ухшашлик булганда содир булади. Янги ҳаракат куникма ва малакаларини ҳосил қилишда, мажуд тайер координациядан фойдаланиш, барча тизимни қайтадан тузишга қараганда, асаб тизимига енгил ва осон булади. Урганилаётган ҳаракат акти билан илгари узлаштирилган бирор ҳаракат акти тузилишлари уртасида ухшашлик қанча қўп, бўлса янги ҳаракат актини урганиш шунча енгил ва тез булади.

1.2. Жисмоний тайёргарлик

Жисмоний тайёргарлик деганда шуғулланувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш, зарур ҳаракат қўникмалари ва малакаларини эгаллаш. Функционал имкониятларини оширишга йўналтирилган педагогик жараён тушунилади. Шуғулланувчиларнинг функционал имкониятлари ва жисмоний сифатлари бўлмиш қўч, қўққонлик, тезқўрлик, қўдамлийлик, эгилувчанликни юқори даражада ривожланганлиги ҳаракат малакаларини эгаллашда асосий ўрин тутди. Бир вақтнинг ўзида жисмоний тайёргарлик вазифаларини амалга оширилиши руҳий ва ғўдавий сифатларни шаклланишига ҳам ёрдам беради.

Зарурий жисмоний сифатларни ривожлантириш узўқ муддатли ва мураккаб жараён ҳисобланади.. Чўнки спорт юқори даражадаги жисмоний тайёргарликни талаб этади.. Шўнинг учўн жисмоний сифатларни пропорционал ривожлантириш жўда аҳамиятлидир.

Жисмоний тайёргарлик воситалари. Жисмоний тайёргарлик бўйича қуйилган вазифаларни ечишда турли воситалар: тайёргарлик машқлари, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, ўқув ўйинлари ва мусобақалардан фойдаланиш мумкин. Машқларни шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларига мослаб қўлланилиши асосий шартлардан бири бўлиб бўлиб ҳисобланади.

Умумтаълим мактаб ўқувчилари учун бериладиган жисмоний машқларга қуйидагиларни киритиш мумкин:

- а) тана, қўл, оёқ мускулларини ривожлантиришга таъсир этувчи куч ва тезкор-куч машқлари
- б) чидамлийлик сифатини ривожлантиришга таъсир этувчи (тезкор чидамлийлик, тезкор-куч чидамлийлиги) машқлари
- в) ҳаракатланиш тезкорлигига таъсир этувчи машқлар
- г) чаққонлик сифатига таъсир этувчи машқлар
- д) эгилувчанлик сифатига таъсир этувчи машқлар

Бу машқлардан фойдаланиш техник ва тактик усулларни бажариш сифатига тўғридан- тўғри таъсир этади.

Жисмоний тайёргарликда қўлланиладиган услублар. Ўқувчилар учун зарур бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашда қуйидаги услублардан фойдаланилади.

1. Базовий чидамлийликни тарбиялашда бир текис узоқ муддатли югуриш
2. Махсус чидамлийликни тарбиялашда ўзгарувчан характердаги ишларни бажариш

3. Такрорий машқ усули. Бу усул тезкорлик, куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришда қўлланилиб, бунда дам олиш оралиқлари организмни тўлиқ тикланишига имконият яратиши зарур

4. Оралиқ услуб. Бу услуб асосан тезкорлик ва куч чидамкорлигини тарбиялашда қўлланилади. Бунда иш ва дам олиш қатъий равишда тартиблаштирилади. Дам олиш оралиғи одатда катта бўлмайди.

Алмашинувчи машқ усуллари. Бу усулнинг муҳим томони машқнинг боришига қараб таъсири бир мақсадга қарилган ҳолда ўзгаришидир. Бунга турли ҳолларда турлича йўл билан нагрузка (характ тезлиги, иш хажми, муддати ва хоказо)нинг айрим параметрларини тўғри ўзлаштириш (ҳаракат усулини алмашлаш, шунингдек дам олиш оралиқларини ва фаолиятини ташқи шароитини ўзгартириш) йўли билан эришилади. Бунда организмнинг функционал имкониятларига одатдагидек бўлмаган, яъни таборо каттароқ талаблар қўйилади ва бу билан уларнинг ривожланиши учун имкониятлар яратилади. Шу билан бирга ҳаракат шакли ва шароитини янгилаб туриш туфайли ўзлаштирилган малакаларнинг динамик стереотипига ўзгартиришлар киритилади, шартли реффлекторли боғланишларни янада нозикроқ диффееренциялаш юз беради, натижада ҳаракат малакалари янада такомиллашган, ўзгарувчан, ташқи қўшимча омилларга нисбатан мустаҳкам ва мослашувчан бўлиб боради.

1.3. Жисмоний сифатларни тарбиялашнинг умумий асослари

Болаларда жисмоний сифатларни тарбиялашда берилаётган машқлар уларнинг ёшлик хусусиятларига ва жисмоний сифатларни қулай ёшлик давларига қараб танланиши ва ривожлантирилиши жуда муҳим ҳисобланади.

1- жадвалда болаларнинг жисмоний сифатларини ёшлик давларига қараб ривожланиши келтирилган.

Умумий чидамлиликни тарбиялаш.

Умумий чидамлилик деганда – ўртача шиддатдаги ишни узоқ муддат бажариш қобилияти тушунилади. Унинг ривожланишига таъсир қилинганда, аввалом бор организмнинг юрак- томир, нафас тизимларига ва кислород таъминотини такомиллаштириш назарда тутилади.

Аэроб чидамлиликни тарбиялашда асосий усул бу ишни узоқ муддат (10 дақиқадан ортиқ) бир текис ва ўртача ўзгарувчан шиддатда бажариш (пульс 130 –150 зарба/ дақиқада) билан амалга оширилади. Шуғулланувчиларни ўз – ўзини холатини назорат қилишга ўргатиш жуда муҳимдир. Тўғри мўлжал бўлиб қуйидаги тартиблар мисол бўла олади.

Пульс 150 зарба/ дақиқагача бўлса аэроб, 180 зарба/ дақиқагача бўлса – аралаш, 180 зарба/ дақиқадан кўпи анаэроб имконият бўлади.

14-15 ёшли шуғулланувчилар учун умумий чидамлиликни оширишда орлиқ усулдан ҳам фойдаланиш мумкин. Бунда шиддат 170 зарба/ дақиқагача, машқнинг бажарилиш давомийлиги – 3

дақиқагача, такрорланиш сони 5-6 маротаба, дам олиш оралиғи 30- 90 сония, бир уринишда 5-6 татакрорлаш, уринишлар сони 2-6 маротаба.

Махсус чидамлиийликни ривожлантириш.

Махсус чидамлиийлик- бу махсус ишни берилган вақт оралиғида самарали бажариш қобилиятидир. Баскетболчи учун махсус чидамлиийлик бўлиб ўйин малакаларини куч ва тезкорлик чидамлиийлиги жиҳатдан самарали бажариш билан ифодаланади. Махсус чидамлиийликни 13 –14 ёшдан бошлаш мақбулдир. Машқлар анаэроб йўналишда танланади.

Спринт югуриш машқлар масофаси 400-500 метргача (ўғил болалар) ва 200 –300 метр (қизлар) гача бўлиши мумкин.

Нагрузкалар қатъий индивидуаллаштирилган тартибда берилади. Пульс иш охирида 175 –180 зарба / дақиқа бўлиши сақланади. Бажариш максимал тезликни 80-85%, дам олиш 45 сониядан 3 дақиқагача, такрорланиш сони 3-4 маротаба, уринишлар 2-3 маротаба, уринишлар оралиғида дам олиш давомийлиги 5 дақиқагача бўлади.

Сакровчанлик чидамлиийлигини тарбиялашда максимал ва субмаксимал шиддатдаги машқлар 1-3 дақиқа, такрорланиш сони 4-6 маротаба, такрорланишлар оралиғидаги дам олиш 1-4 дақиқани ташкил этади. Бунда қуйидаги сакраш турларидан фойдаланиш мумкин: ўтириб сакраш; «кенгуру» ҳолатида сакраш; сакраб ташлашни имитацияси; оғирликлар билан (гантел, тўлдирма тўп, қум тўлдирилган қопча, оғирлаштирилган белбоғ ва жилетлар); чуқурликка ва баландликка сакрашлар.

Куч сифатини ривожлантириш.

Кишини кучи деганда ташқи муҳит қаршиликларини мускул кучи ёрдамида енгиш қобилияти тушунилади. Куч биологик ҳаракатларнинг барчасида намоён бўлади. Куч сифатини ривожлантириш учун 14 –16 ёш энг қулай ҳисобланади. Кучни ривожлантиришда турли қаршиликларни енгиб бажариш билан боғлиқ жисмоний машқлар қўлланилади. Буларга асбоб анжомларнинг оғирлиги, ўзининг оғирлиги ва махсус тренажёрлар киради.

Кучни ривожлантиришда кўп ҳолларда қуйидаги жисмоний машқ воситаларидан фойдаланилади: предмет ва предметларсиз бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар; тўлдирма тўплар ва гантеллар билан бажариладиган машқлар, югуришлар (турли йўналишларда, жойларда ва хоказо), сакрашлар; ирғитишлар; оғирликлар билан машқлар (қўрғошин жойлаштирилган белбоғ, казуллар, қум тўлдирилган қопчалар, резинкали, пружинали амартизаторлар ва эспандерлар); штанга ва тренажерларда машқлар; махсус машқлар (тўп учун курашиш, сериялар билан сакраб тўп ташлаш, оғирликларни қўллаб тўпни олиб юриш ва айлантириб ўтишлар ва шу кабилар)

Кучни ривожлантириш оғирлик даражасига боғлиқ бўлади.

Абсолют ривожлантиришда оғирлик катталиги максимумнинг 80% ташкил этади. Тезкор – кучни ривожлантиришда оғирлик катталиги 30-70 % гача бўлиши керак. Кичик оғирликлар (50 %) гача

фақатгина тезкор – кучнигина эмас шу билан бирга куч чидамлийдигини ҳам ривожлантиради.

14-15 ёшдаги ўқувчилар учун 50-75 % кучланишга эга бўлган статик характердаги машқлар ва динамик характердаги кучни, ўрта (50-75% гача) кучланишга эга бўлган машқлар (қизлар учун 30-50% гача) жуда фойдалидир. Машғулот вақтида машқлар доимо қийинлаштирилиб борилади. Бунга оғирликларни орттириб бориш, такрорланиш сонини, сериялар сонини, ҳаракат суратини ошириш ва дам олиш оралиғини қисқартириш усулларини қўллаш билан эришилади. Кучни ривожлантириш учун қуйидаги усуллардан фойдаланилади:

1. Максимал кучланиш усули
2. Динамик кучланиш усули
3. Такрорий машқ усули
4. Изометрик кучланиш усули

II- БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБИЁТИ ВА УНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

2.1. Тадқиқотнинг вазифалари

Тадақиқотнинг олиб боришда қуйидаги вазифалар амалга оширилди:

1. IX -XI синф ўқувчиларида куч сифатини ривожлантирувчи машқлар воситаси, уларни қўллаш усулияти ва тамойилларининг динамикасини аниқлаш.
2. Умумтаълим мактаблари дастури асосида куч машқларни ривожлантирувчи машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш.
3. Ишлаб чиқилган машқлар мажмуасини самарасини аниқлаш.

2.2. Тадақиқот ишининг услублари.

- а) илмий- услубий адабиётлар тахлили
- б) педагогик кузатиш
- в) анкета сўровларини ўтказиш
- г) педагогик тажриба

2.3. Педагогик тажрибалар

VIII-IX синф ўқувчилари билан ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида қўлланиладиган воситалар, кетма-кетлиги, меъёрлари ва уларнинг давомийлиги аниқланди. Машғулот жараёнидаги ҳаракатларнинг ўзлаштирилиши кузатилди.

Ўқув йиллари давомида ўқув – тарбия жараёни кузатилиб, дастурдаги асосий машқлардан фойдаланиш услублари ва тамойиллар педагогик кузатиш объекти бўлди. Бунда асосий эътибор баскетбол ҳаракат кўникма ва малакаларини шаклланиши ва махсус жисмоний сифатларни ривожланишига қаратилди.

2.4. Педагогик кузатишлар ва олинган натижаларни тахлил қилиш.

Тадқиқот иши 2003-2004 ва 2004 –2005 ўқув йилларида Тошкент вилояти Чирчиқ шаҳридаги умумтаълим мактабларида олиб борилди.

Тадқиқот ишида IX – XI синф ўқувчиларидан 150 дан ортиқ киши иштирок этди.

Тадқиқот ишлари умумтаълим мактабларининг жисмоний тарбия дастурига асосан ўтказилди.

Тажриба гуруҳларида куч жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган индивидуал машқ усуллари ишлаб чиқилди ва ўқув жараёнида қўлланилди.

III. БОБ. ПЕДАГОГИК ТАЖРИБА ВА УНИНГ НАТИЖАЛАРИ

3.1. Жисмоний тарбия дарсларида ва дарсдан ташқари машғулотларда куч жисмоний сифатини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар мажмуаси.

14-15 ёшли куч қобилиятларини қуйидаги дастур бўлимларидаги материаллар асосида ривожлантириш мақсадга мувофиқ бўлади.

ТИРМАШИБ ЧИКИШ.

Тирмашиб чиқиш машқлари елка камари ва қул мушакларига катта нагрузка тушиши билан характерлидир. Бир укли (арқон, устун, лангар чуп) асбобларга тирмашиб чиқишда елкани тортувчи мушаклари фаол ишлайди.

Тирмашиб чиқиш учун қуйидаги асбоблардан фойдаланиш мумкин бўлади: гимнастика деворчаси, нарвон, арқон, лангар чуп ва устун.

Тирмашиб машқлари қуйидагича туркумланади:

1. аралаш осилиш еки таянишлар билан тирмашиб;
2. оддий осилиш еки таяниш билан тирмашиб;
3. бир жихоздан иккинчисига тирмашиб утиш;
4. тухташлар билан тирмашиб чиқишлар;
5. жуфт бўлиб тирмашиб чиқишлар

Тик нарвонга тирмашиб

1. бир еки турли усулда тирмашиб;
2. тирмашиб қуллар билан бир вақтнинг узида, оёқларни навбат билан утказиш (нарвончанинг ен чизигини еки зинасини ушлаб);
3. бир вақтнинг узида қул ва оёқлар ҳаракати билан (ҳаракат сакрашга ухшаб кетади);
4. бир қулваиккала оёқ ердамида, икки қулва бир оёқ ердамида, бир қул ва бир оёқ билан тирмашиб;
5. юк билан тирмашиб;

Тик арконга тирмашиб чикиш

1. уч интилишда тирмашиб чикиш;
2. икки интилишда тирмашиб чикиш;
3. оеклар ердამисиз тирмашиб чикиш;
4. 90 градуслик бурчак ҳосил қилиб тирмашиб чикиш;
5. иккита арконни ушлаган ҳолда тирмашиб чикиш;

Тик ҳодага тирмашиб чикиш

1. уч интилишда тирмашиб чикиш;
2. икки интилишда тирмашиб чикиш;
3. оеклар ердამисиз тирмашиб чикиш;
4. 90 градуслик бурчак ҳосил қилиб тирмашиб чикиш;
6. иккита арконни ушлаган ҳолда тирмашиб чикиш;

Дарахт еки тик устунларга тирмашиб

1. Кучоклаб чиқишлар. Дарахтга кукрак билан зич епишиб, уни қулар биланмаҳкам ушланади. Оеклар ҳаракати дарахтнинг йугон еки инғичкалигига боғлиқ. Агар дарахт инғичка бўлса, уни ҳудди аркон қаби ураб ушланади. Дарахт йугон бўлса мустаҳкам таянчни сезгандагина юқорига силжиш мумки бўлади.
2. Кучоклаб чиқишлар. Ҳаддан ташқари йугон дарахтларга чиқишда қулланилади. Қулар билан дарахт кучоклаб олинади еки тирсаклар ердамида сиқилади. Оеклар буқилган ҳолатда дарахтни икки енидан сиқади.
3. Орқада юк билан тирмашиб чиқиш усулини қулаш.

Иккитадан тирмашиб чиқишлар

Тик нарвонга тирмашиб чиқиш

1. Шеригини елкасига утқазиб тирмашиб чиқиш. Пастдагига ердамлашиш мақсадида юқоридаги шугулланувчи зиналарни қулар билан олдинма –кейин ушлаб тортилиб боради.
2. Ҳудди шундай, нарвоннинг ен тарафидан чиқилади
3. Ҳудди шундай, факат пастдаги- оекда, юқоридаги эса қуларда чиқишади.
4. Бир киши нарвоннинг бир тарафидан юқорига қутарилади, иккинчиси бошқа тарафдан пастга тушади.

Аралаш асбобларда тирмашиб чиқиш

1. Аркон кия жойлашган нарвонга мустахкамланган бўлади. Аркондан чикиб, нарвонга утилади ва аксинча
2. Кия урнатилагн хода тик нарвонга бириктирилади. Ходадан зинага утиш ва аксинча.
3. Тик ходага аркон кия бириктирилган. Аркондан тирмашиб чикиб егочга утиш ва аксинча.

Тухтаб –тухтаб тирмашиб чиқиш

Тик арконда

1. Турган ҳолатда боғланишлар. Арконда тутри кулларда осилиб (аркон унг тарафда), унг оекни унг томондан оркага айланма ҳаракатлантириб, аркон унг оекка уралади (пастда аркон унг оек тақимининг ташқари тарафидан утади). Унг оекни бир оз эгиб, чап оек учидан арконни илиб, оеклар бир-бирига жуфтлаб каттик сиқилади. Сунгра арконни чап кул ортига олиб, куллар бушатилади ва енга езилади.
2. Сиртмок шаклида боғлаш. Тутри кулларда осилган ҳолатда оекларни олдинга кутариб, арконни оек орасига олиб каттик сиқилади (оеклар чалиштирилади). Бир кулни бушатиб, арконнинг пастки учидан олинади ва елка баландлигида арконга бирлаштирилади, сиртмок шакли ҳосил қилинади. Иккинчи кул ҳам бушатилади.
3. Худди шундай, факат сиртмок икки оекни ураб утади. Охирги ҳолатда шугулланувчи худди сиртмокда утиргандек бўлиб қуринади.
4. Епик сиртмок ва саккизлик шаклида боғлашлар. Арконда тутри кулларга осилиб, оекларни олдинга кутариб, аркон оек орасида сиқилади. Чап кул билан арконни пастки учидан олиб, чап оекни пастга тушириш билан, унинг устидан арконни ошириб, оеклар орасига туширилади (епик сиртмок). Сунгра кулларни алмашлаб, унг кул биланарконни пастки учидан олиб, унг оек сонидан оширилади. Шундай қилиб аркон оек сонларида саккизлик шаклида боғланиб, куллар бушатилади.

Услубий курсатмалар

Тирмашиб чикишга ургатишни аралаш осилиш ва таянишданбошлаш тавсия этилади. Бу машқлар шугулланувчиларни тугри нафас олишга ва ута чарчаш ҳолатига тушмаслигига кумаклашади. Машқларни мураккаблаштириш тутиш усулларини узгартириш (юкоридан, пастдан ҳар хил тутишлар) тирмашиб чикишларнинг тезлиги узгартириш, оек, кул, гавда билан қушимча ҳаракатларни бажариш, юк билан тирмашиб чикиш, тезликка ва масофага тирмашиб чикишларни қуллаш орқали амалга оширилади

Юкорида курсатилган усулларни урганиш билан чегараланиб қолмасдан турли хил тирмашиб чикиш комплексларини қуллаш керак. Табиий жойларда машғулот утказишга катта аҳамият бериш зарур. Эгалланган қуниқма ва малакаларни доимо қийин шароитларда қуллаш олишга эришиш керак.

УРМАЛАШЛАР

Урмалаш машқлари шугулланувчилардан қуч, қидамлилиқ, қакқонлиқ ва тезқорлиқни талаб қилади. Урмалашнинг турт усули мавжуд: судралиб урмалаш, ярим қуққайиб урмалаш, енламаси ва турт оеклаб урмалаш. Урмалашлар бирор буюмнинг остидан утиш усулларида ҳам қулланилади.

Урмалаш машқлари бажарилганда гавданинг ҳамма мушаклари ҳаракатланади, қучланиш фаол дам олиш билан навбатланиб, мушакларни узок вақт иш қобилиятини таъминлайди. Гимнастика дарсларида урмалаш машқларининг техникасини урганишга алоҳида эътибор қурсатилиши лозим. Бу билим ва малакаларни мустаққамлаш ва тақомиллаштириш учун машқларни ҳар доим ҳар хил шароитда: эстафета уйинларида, тусиқларни қабт этиш, эстафета уйинлари тарқибига қиритиб, тез-тез тақрорлаб туриш керак

Урмалаш малакалари бошқа ҳаётий зарур бўлган ҳаракат малакалари билан биргалиқда ривожлантириб борилади.

«Турт оеклаб» урмалаш- дастлабки ҳолат- турт таянчда (тиззаларга таяниб) турилади. Бажариш: унг оек тиззаси билан

ярим кадам олдинга кадамланади ва бир вақтда чап кул шундай масофада олдинга қуйилади. Кейинги ҳаракат шу тариқа, фақат чап оек ва унғ кулда бажарилади.

«Ярим чуккалаб» урмалашлар – дастлабки ҳолат – тиззаларда туриб, тирсакларга таянилади. Бажариш: унғ кулни олдинга кадамлатиб, чап оек чап олдига кадамлатилади. Сунгра шу ҳаракат чап кул ва унғ оекда такрорланади.

«Енбошлама» урмалашлар- дастлабки ҳолат – чап енбошда етган ҳолатда чап оекни тос ва тизза бугинларидан тулик букиб, чап кули ложи борица олдинга узатилади в ақул тирсагига таянилади. Унғ кул Билан гавда олдида таяниб, унғ оекни бир оз букиб, полга товонлари Билан тулик қуйилади. Бажариш: чап кул тирсакларига таяниб, унғ оек товонида итариб, гавдани бир оз кутариб, олдинга чап кулга яқинлаштирилади. Чап оек букилган холича Янги жойга қучирилади. Сунгра чап кул ва унғ оек Яна олдинга чиқарилиб, дастлабки ҳолат қабул қилинади. Енбошлама урмалашда купрок ерга бурилиб, гавдани иложи борица ерга яқин тутиш керак. Урмалашни ҳар икки енбошда бажариш лозим.

«Етиб» урмалаш- дастлабки ҳолат- шугулланувчилар ерга етган ҳолатларида бошни кутармасдан олдинга қарашади. Куллар букилган ҳолда бир мунча олдинга чиқарилади. Бажариш: бир оекни тос ва тизза бугинидан тугри бурчакка олдинга букиб, тос ердан умуман кутарилмайди. Букилган оек тиззаси ташқарига қаратилган бўлади (соннинг ичкариги юзаси, тизза ва тизза остки қисмлари ерга епишиб етади). Оек ҳаракати билан бир вақтда кул олдинга узатилади (унғ оек, чап кул еки аксинча), тирсак ва қафтларга таяниб, букилган оекка таяниб олдинга урмаланади. Олдинга силжишда букилган оекни тугирлаш билан бир вақтда бошқа оекни букиб олдинга чиқарилади в ақул ҳам олдинга узатилади. Етиб урмалашда гавда бир енбошдан иккинчи енбошга ағдарилмаслиги керак. Урмалаб юришни тесқари йуналишда бажаришни ҳам билиб қуйиш лозим.

Услубий курсатмалар.

Урмалаб юриш машқлари гимнастика дарсларида чидамлилиқни тарбиялашда ердамчи машқлар сифатида қулланилади. (ЧИДАМЛИЙЛИК)

Урмалаб юриш машкларини югуриш, тирмашиб чикиш, мувозанат машклари билан бирга кушиб утказиш тавсия этилади.

ЮК КУТАРИШ ВА КУТАРИБ ЮРИШ МАШКЛАРИ

Юк кутариш ва кутариб юриш машклари куч, чидамлиийлик, чакконлик ва уз кучини тежамли сарф килиш малакасини ривожлантиради

Бир кишини икки киши булиб кутариб юриш.

1. Кулларда кутариш. Кутариладиган киши орка билан еткизилади, кутарарадиган кишилар икки тарафдан келиб, бир куллари билан етган кишининг сони остидан, иккинчи куллари билан белидан кутарадилар. Кутариладиган икала кутарувчини буйнидан ушлаб олади.

2. Кутарувчилар бир- бирларига караб, бир оек тиззаларига чуккалашади ва кутариладиганга якин кулларининг билакларидан ушлашади, узокдаги кулларини бир- бирларининг елкаларига куядилар. Кутарилувчи боғланган кулларга утириб, бошка кулларга суянади. Шу ҳолат мустаҳкам булиши учун кутарилувчи кутарувчиларнинг буйинларидан ушлаб олишлари тавсия этилади.

3. Кутарувчиларнинг ҳар бири бир кули билан иккинчи кулини билагидан (юкоридан тутиш усулида) ушлашади, буш куллари билан шеригининг буш билагидан ушлайдилар. Кутарилувчи кутарувчиларнинг кулига утириб, буйинларидан ушлаб олади.

4. Таекда кутариш. Кутарувчилар бир- бирларига енма-ен ҳаракат йуналишларига караб 60-70 см ораликда таекни ушлаб турадилар. Таекни ичкаридаги кул билан пастдан, ташкаридаги кули билан устидан ушлашади. Сунгра кутарувчилар чуккайиб еки тиззаларига туришади, кутарилувчи таекка утириб кутарувчиларнинг елкасидан ушлаб олади.

5. Замбилда кутариш. Кутарилувчи чалканча ерда еткизилади. Битта кутарувчи етган одамни бош тарафидан унга юз томон туриб, кул остидан кутаради. Бошка кутарувчи етган одамга орка билан оек орасида туради ва тизза остиларидан кутаради.

6. Етганни бириктирилган кулларда кутариш. Кутарувчилар бир- бирларига караб туриб хар хил куллари (унг кул шеригининг чап кули билан) ушлаб олинади. Кутарилувчи кутарувчиларнинг кулига оркаси еки корни билан етиб, озгина керилган холатда етади.

Бир кишини бир киши кутариб юриши

1. Кулларда кутариш. Кутарилувчи орка билан кандайдир баландликда етади. Кутарувчи етганни ен томонидан келиб, бир кули билан белидан, иккинчи кули билан сонлари остидан ушлайди. Етган кутарувчини буйнидан ушлаб олади.

2. Белда кутариш. Кутарилувчи кутарувчининг белига миниб олади ва елкаларини кучоклаб олади. Кутарувчи кутарилувчининг сонлари остидан ушлаб кутаради. Бу холатни кабул килиш учун кутарувчи тулик чуккайиб утириш еки кутарилувчи баландрок жойда булиши лозим.

3. Елкага миндириб кутариб юриш. Кутарилувчи орка томондан ярим чуккайиб утириб, бошини кутарилувчининг оеклари орасидан утказди ва гавдани ростланиши билан шеригини елкасига кутарилиб олади. Кутарилувчи оекларини кутарувчининг култикларидан утказди. Кутарувчи унинг тиззаларидан ушлайди.

4. Елкада етган холда кутариш. Кутарувчи чап кули билан шеригининг унг билагидан ушлаб, унг кули билан унг кули билан унг оегининг тиззаси остидан ушдайди. Чуккайиб утириб, кутарилувчини уз буйнига етказди ва унг кули билан кутарилувчининг унг кулидан ушлайди.

5. Елкада турган холда кутариш. Кутарилувчи кутарувчининг елкасида туради.

6. Тик турганни кутариш. Кутарувчи тутри куллари гавда оркасида бирлаштиради (панжаларини бир –бирига куйиб еки чалиштириб, кафтлар юкорига каратилади). Кутарилувчи кутарувчининг кулларига тик туриб, куллари билан унинг елкасига таянади.

7. Белда утирганни кутариш. Кутарилувчи оекларини кериб, таяниб етиш холатини кабул килади. Кутарувчи оеклар орасига тескари караб туради ва етганнинг тупик бугинларидан ушлаб, унинг бел баландлигида кутаради ва бир кадам оркага

кадамлайди. Кутарилувчи уз навбатида тугри оеклари билан кутарувчини маҳкам чалиштириб туради. Сунгра кутарувчи кутарилувчининг оегига куллари билан босиб ва олдинга энгашиб, кутарилувчининг уз устига мингдиради. Кутарилувчи ердан кулини узгандан сунг ростланади.

Жисмоний тарбия дарсларида укувчиларнинг йиллик
тайергарлиги буйича
куч сифатларининг курсаткичлари

№	Машқлар	I ярим йиллик		II ярим йиллик	
		назорат гуруҳи	тадқиқот гуруҳи	назорат гуруҳи	тадқиқот гуруҳи
1	16 кг гирани кутариш (маротаба)				
	а) унғ кулда	7,2	9,6	8,3	14,5
	б) чап кулда	4,1	5,6	4,8	6,4
2	Турникда тортилиш (маротаба)	6,3	9,1	7,4	11,2
3	Таянган холда кулларни букиб езиш (маротаба)	21,6	29,3	26,2	34,7
4	Брусда таянган холда кулларни букиб езиш (маротаба)	7,5	9,2	8,1	15,3
5	Арконга тирмашиб чикиш 3 м (сек)	6,2	5,2	5,7	4,4

3.2. Куч сифатини ривожланиш самарадорлиги.

14-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг куч қобилиятларини ривожлантиришда кичик ва ўрта қаршиликлар билан машқлар бажарилди (1-жадвал)

1-жадвал

Куч қобилиятини ривожлантиришда нагрузка томонларини меъёрлаш

Оғирлик (қаршилик) чегаралари	Бир уринишда такрорланиш имкониятларининг сони	Шиддати (юрак-қон томирининг қиқариш сопи зарба/дақиқада
Энг юқори чегара	1	190 – 200
Энг юқорига яқин (чегарага яқин)	2-3	180 –190
Катта	4-7	170 –180
Ўртача катталиқдаги	8-12	160 –170
Ўртача	13-18	150 –160
Кичик	19-25	140 –150
Жуда кичик	25 дан ортиқ	130 -140

Бу услубиятда асосий машғулот самараси охирги ҳаракатларда кузатилди, чунки айнан охирги уринишларда кўпгина хараат бирликлари ишга жалб қилинди.

14 –15 ёшдаги ўқувчиларда куч қобилиятини ривожлантириш учун такрорий кучланиш усулиятини қўллашда қаршилик катталиклари максимал кўрсаткични камида 35 – 40 % қилгандагина мумкин бўлади. Бунда катта ва ўртача катталиқ

чегарасидаги машқлардан фойдаланган ҳолда, уринишларда 4-7 ёки 8-12 такрорланишдан иборат бўлади. Кичик қаршилик чегарасидаги машқлардан фойдаланишнинг одатда самараси бўлмайди.

Максимал кучланиш методи асосан етарли тайёргарликка эга бўлган шуғулланувчиларда қўлланилди. Машғулот жараёнида чегара ва чегарага яқин бўлган оғирликликлар билан машқлар бажарилди. Бундай машқларни эмоционал қўзғалишларсиз 1-2 маротаба, максимум 3 маротаба уринишлар билан бажарилди. Чегара ва ундан оғирроқ бўлган бундай машқлар деярли камроқ 7–14 кунда бир маротаба қўлланилди.

Куч сифатини тарбиялашда машқларнинг тури етакчи ўрин эгалламайди. Бироқ индивидуал ёндошув услубий, ташкилий ва педагогик ёндошув турлича бўлганда машқлар ўзига хос хусусиятга эга бўлади.

Куч машқларини индивидуал бажарганда қуйидаги услубий қоидаларга риоя қилинди:

а) максимал кучланишга оид бўлган машқлар қисқа вақт давом этиши лозим;

б) жисмоний тайёргарлиги паст бўлган шуғулланувчиларга катта ҳажмдаги машқларни бажариш тавсия этилмайди

Куч сифатини тарбиялашнинг ўзига хос хусусиятларидан бири айрим мускул гуруҳларига танлаб таъсир қилиш ва уни ривожлантириш имкониятларига алоҳида эътибор қаратилди.

Малумки инсон танасида 600 га яқин алоҳида мускуллар мавжуд. Бу мускуллар бир неча гуруҳларга бўлиниб уларга уларнинг баскетболдаги амалий аҳамиятига асосан ривожлантиришга ҳаракат қилинди. Булар:

- а) умуртқа поғонасининг ёзувчи мускуллари;
- б) умуртқа поғонаси ва тос- сон ўғинининг букувчи мускуллари;
- в) қўл ва оёқнинг ёзувчи мускуллари;
- г) кўкракнинг катта мускуллари;
- д) билак ва кафтнинг букувчи ва ёзувчи мускуллари

Куч машқлари машғулотнинг асосий қисмида ўтилганда яхши самара бериши. Амалиётда бу нарсага эришиш доимо мумкин эмаслиги кузатилди. Масалан: куч машқларидан сўнг тезкорлик ва машқлар самараси пасайиши кузатилди. Шунинг учун айрим куч машқларини машғулотнинг ўртасида ва охирида беришга мажбур бўлинди. Бу ҳолларда асосан чегарага яқин бўлмаган машқлардан такрорий машқ усулидан фойдаланилди. Кичик гуруҳ мускуллари иштирок этувчи машқларни бериб бориш тавсия этилади, чунки бу гуруҳ мускуллари ўз ҳолатини тез тиклай оладилар.

Куч сифатини ривожланганлигини аниқлашда қуйидаги тестлардан фойдаланиш тавсия этилади:

1. Хусусий куч қобилиятини аниқлаш
 - а) қўл динамометрияси (кг)
 - б) гавда динамометрияси (кг)

- в) тўлдирма тўпни бош орқасидан ирғитиш (м)
- д) таянган холда қўлларни букуб – ёзиш (маротаба)

2. Тезкор куч қобилиятини аниқлаш

- а) турган жойдан узунликка сакраш (см)
- б) турган жойдан баландликка сакраш (см)
- в) 20 сония давомида ўтириб туриш (маротаба)
- д) 10 сония давомида таянган холда қўлларни букиб – ёзиш (маротаба)

Бирон бир жисмоний машқлар кучини ўстирмасдан қолмайди. Бу вақтда мушак кучлари тезликни кўрсатишга мослашади ва аниқ босқичда чидамликка ва чаққонликка мослашади.

Мушак кучлари марказий нерв системасининг тузилишига бош миянинг ишлашига мушакларнинг физиологик қарама-қаршилигига ва мушакларнинг ишлашига боғлиқ.

Куч машқларини бажаришда тезда мушакни қисқартириш ва озгина вақт ичида катта куч ишлаб чиқиш юқори ўрин тутади.

Махсус машқлар ёрдамида аниқ сифатларни ўстиришга қаратилган айрим техник усулларни вужудга келтириш мумкин. Бунинг учун одатда махсус машқлардан бажарилиш характери ва структураси бир у ёки бу техник усулларни ёки уларнинг айрим элементларидан фойдаланилади.

Оёқ мушаклари кучини ривожлантириш учун амалий машқлар.

1. Бир ва икки оёқда ўтириб туриш.
2. Оғир штанга билан ўтириб туриш.

3. Оёқ учларида туриб тезлик билан ярим ўтириб туриш.
4. Ярим ўтиришда ва ўтирган жойда сакраш.
5. Тиззаларни букиб сакраш.
6. Ҳар хил баландликдан скакалка билан сакраш.
7. Бирор предмет олдига югуриб келиш ёки турган жойдан сакраш.
8. Юқорига осилган предметга сакраш.
9. Бир ёки икки оёқлаб узунликка сакраш.
10. Предметни устига турли баландликдан сакраш.
11. Предметга ҳар хил баландликдан чуқурликка сакраш.
12. 3-5 кг юк билан сакраш.
13. Ҳар хил сакрашлар ва ҳоказо.

Бўшаштира олишни ривожлантириш.

Мушакларни шартли равишда бўшаштира олиш одамнинг иш қобилиятини оширади. Мушакларни бўшаштиришни ўрганиш махсус машқлардан бошланади.

Бўшаштира олишни ривожлантириш учун амалий машқлар:

1. Қўлларни ҳар хил туришда билакларни қимирлатиш (пастда, ён томонда, юқорида)
2. Қўллар юқорида дастлабки ҳолатда (олдинги ён томонда) пастда туриш.
3. Бир оёқда эркин бурилиш.

4. Қўллар бўш ҳолда гавда билан ўнг ва чап томонга эркин бурилиш.
5. Оёқлар осилган ҳолда эркин бурилиш.
6. Қўллар юқорида дастлабки ҳолатдан билакларни елка олдини, қўл, бош елкаларини пастга тушириб гавда билан тўлиқ, ўтиришга ўтиш.
7. Дастлабки ҳолатдан – қўлларини бўш тутиб ва бўш гавда билан олдинга энгашиб туриш.
8. Бўш ҳолда югуриш.
9. Бошқа оёқ ва қўлларини бўш тутиб бир оёқда сакраш.
10. Дастлабки ҳолатдан белдан ётиб гавда, оёқ, қўл ва елка мушакларини бўшаштириш.

Мушакларни юмшатиш машқларни қийин машқларни бажаргандан кейин бажариш тавсия этилади. Ундан ташқари, ҳамма дарсларда мушакларни юмшатиш машқларини бажариш керак.

Педагогик тадқиқотда кузатув ва тажриба гуруҳларида иштирок этган 13-14-15 ёшли мактаб ўқувчилари соғлиғининг жисмоний ва функционал қийматини белгиловчи кўрсаткичлар таҳлил остига олинган.

Мазкур жисмоний ва функционал кўрсаткичлар 6 ойлик тадқиқотдан аввал ва тадқиқот якунида ўрганилди.

Қуйидаги 3-жадвалда кузатув ҳамда тажриба гуруҳларидаги ўқувчиларнинг ўнг ва чап қўл мушакларини кучланиш даражаси акс эттирилган.

3-жадвал

Кузатув ва тажриба гуруҳи ўқувчиларида ўнг-чап қўл мушакларининг тадқиқотдан олдинги ва кейинги кучлариш (кг) даражаси ($\bar{x} \pm m$)

Гуруҳлар	Тадқиқотдан олдин		Тадқиқотдан кейин	
	Ўнг қўл	Чап қўл	Ўнг қўл	Чап қўл
Кузатув	28,7±3,1	23,3±2,8	29,5±2,9	23,9±3,2
Тажриба	29,0±3,3	23,1±3,2	34,1±3,5	29,3±2,9

Ушбу жадвалдан кўриниб турибдики, кузатув гуруҳидаги спорт билан шуғулланмайдиган ўқувчиларда ўнг қўл мушаклари кучи тадқиқот бошида 28,7±3,1 кг, чап қўл мушаклари кучи 23,3±2,8 кг ни ташкил этди. Кутилганидек, мазкур тоифага кирувчи ўқувчиларда тадқиқотга ажратилган 6 ой давомида мушаклар кучланиши деярли ўзгармади. Ўнг қўл мушаклари кучланиши 29,5±2,9 ва чап қўл - эса 23,9±3,2 кг га тенг бўлиб чиқди.

Қизиғи шундаки, шу ўқувчиларда олинган динамометрик кўрсаткичлар ўнг ва чап қўл мушаклари кучланиши кескин равишда функционал асимметрия ҳолати билан ажралиб туради. Чунончи, тадқиқот бошланишидан аввал ўнг ва чап қўл ўртасидаги

кучланиш асимметрияси 5,4 кг, тадқиқотдан сўнг ушбу фарқ 5,5 кг га тенг бўлди.

Маълумки (15), инсонни ҳаракат фаолиятида функционал асимметрия ва функционал компенсация феноменлари мавжудлиги табиий ҳол бўлсада, уларнинг меёридан ортиқ кўриниши ёки муайян сабабларга кўра асимметрик ва компенсацион фаолиятлар кескин фарқ билан қайд этилиши ижобий ҳолат деб баҳоланмайди. Масалан, ўнг қўл мушаклари кучланиши 40 кг га тенг бўлсаю, чап қўлники эса атиги 20 кг ни ташкил этса – бу шу инсон соғлигида нуқсон борлигига диққатни жалб қилади. Ёки ўнг қўлнинг функционал фаолияти вақтинча чегараланган бўлса, чап қўл шу функционал фаолиятни компенсация тариқасида умуман амалга ошира олмаса – буни ҳам нормал ҳолат деб бўлмайдди. Тўғри, бундай ҳолларда компенсацион механизмлар аста-секинлик билан «ишга тушиши» исбот қилинган. Лекин, спорт билан мавжуд педагогик принциплар доирасида мунтазам шуғулланиш инсон соғлигининг энг юқори «чўққиси» бўлмиш ҳаракат органининг функционал универсаллик сифатини шакллантириш лозим.

Тажриба гуруҳида шуғулланиб келган ўқувчиларда ўнг ва чап қўл мушакларининг кучланиши тахмин қилинганидек ижобий натижаларни кузатишга имкон берди (3 жадвалга қаранг). Жумладан, тадқиқот бошланишидан аввал ўнг ва чап қўл мушаклари кучланиши кузатув гуруҳидаги ўқувчиларникидан

деярли фарқ қилмади. Агар ўнг қўл мушаклари кучи кузатув гуруҳида ўртача 28,7 кг га тенг бўлса, тажриба гуруҳидаги ўқувчиларда бу кўрсаткич 29,0 кг ни ташкил этди. Чап қўл кучи – 23,3 ва 23,1 кг га тенг бўлганлиги қайд этилди. Мунтазам шуғулланиш натижасида тажриба гуруҳидаги ўқувчиларда ўнг ва чап қўл мушаклари кучи сезиларли даражада ривожланганлиги кузатилди. Чунончи, агар ўнг қўл кучи тадқиқотдан аввал 29,0 г ни ташкил этган бўлса, тадқиқот сўнггида ушбу кўрсаткич ўртача 34,1 кг гача ортганлиги маълум бўлди. Чап қўл кучи 23,1 кг дан 29,3 кг гача бориб етди.

Эътиборга молик жойи шундаки, кузатув гуруҳида қайд этилган функционал асимметрик кучланиш тажриба гуруҳида ҳам кузатилди.

Мунтазам шуғулланган болалар машқларидан ташқари жисмоний сифатларни ривожлантирувчи барча машқлар билан бир қаторда қўл кучини ривожлантирувчи машқларни ҳам бажариб келганлар. Шунга қарамай қўл кучига ҳос функционал асимметрия 6 ойлик мунтазам машғулотлардан сўнг ҳам ўз «кучи»ни сақлаб қолди. Мунтазам машғулотлар таъсирида қайд этилган асимметрик ҳолатни ўзгармай қолиши шундай ҳулосага олиб келадики, бир вақтни ўзида ўнг ва чап қўл кучини синхрон тартибда машқ қилдириш кучланишга ҳос функционал асимметрия феноменини ўзгартира олмас экан. Демак, ўнг ва чап қўл мушакларининг куч даражасини тараққий эттириш учун

уларни бир-биридан алоҳида машқ қилдириш лозим бўлади. Эҳтимол, шундай машқларни қўллаш жараёнида чап қўл кучини ўнг қўл кучига тенглаштириш, яъни ўнг ва чап қўл кучини, нисбатан, симметрик даражага кўтариш учун чап қўлга бериладиган машқлар юкламасини ошириш керакдир деган ҳулоса ҳам келиб чиқиши мумкин. «Нисбатан» деган сўзни ишлатишдан мақсад организмда ёки ҳаракат органларида функционал асимметрия феномени ҳеч қачон бутунлай йўқ бўлиб кетиши мумкин эмас.

Юқорида зикр этилган натижалар қўлларни ёзувчи ва букувчи мушакларни кучини ўрганишда ҳам кузатилиб борилди. Жумладан, педагогик тадқиқотда иштирок этган кузатув ва тажриба гуруҳларида қўлларни ёзувчи ва букувчи мушаклар кучи ўртасида функционал асимметрия ҳолати кузатилди (4 жадвал).

4 жадвал

Кузатув ва тажриба гуруҳлари ўқувчиларида қўлларни ёзувчи ва букувчи мушаклар кучининг тадқиқотдан олдинги ҳамда кейинги кўрсаткичлари (брусьяда ва турникда бажарилган

тест

машқлари, марта - $\bar{x} \pm m$)

Гуруҳлар	Тадқиқотдан олдин		Тадқиқотдан кейин	
	Ёзувчи	Букувчи	Ёзувчи	Букувчи
Кузатув	6,2±0,8	4,3±0,7	7,0±1,01	5,2±0,9
Тажриба	6,0±0,7	4,8±0,5	11,2±1,12	8,3±1,08

Жадвалдан кўриниб турибдики, текширувдан ўтказилган кузатув ва тажриба гуруҳларида қўлларни ёзувчи ҳамда букувчи мушаклари кучи тадқиқотдан аввал умуман паст эканлиги кўзга ташланди. Чунончи, тадқиқот олдидан ўтказилган текширувлар бўйича кузатув гуруҳида қўлларни ёзувчи мушаклар кучи 6,2 мартага тенг бўлса, тадқиқотдан сўнг бу кўрсаткич фақатгина 0,8 мартага ортган ($7,0 \pm 1,01$). Қўлларни букувчи мушаклар кучи эса 4,3 мартадан 5,2 мартагача ортди. Ўзгариш фарқи атиги 0,9 мартани ташкил этаяпти. Демак, спорт билан шуғулланмаслик ёки кун давомида жисмоний машқлар билан машғул бўлмаслик боланинг жисмоний тараққиётида ўта суслик вазиятини туғдиради.

Тажриба гуруҳида қўлларни ёзувчи мушаклар кучи тадқиқот бошида $6,0 \pm 0,7$ мартани ташкил этган бўлса, тадқиқот якунида бу кўрсаткич деярли 2 баробарга ортгани кузатилди ($11,2 \pm 1,12$).

Қўлларни букувчи мушаклар кучи мувофиқ тартибда 4,8 мартадан 8,3 матргача ўсганлиги қайд этилди.

Қўлларни ёзувчи ва букувчи мушаклар кучи юқорида таъкидланган функционал асимметрия ҳолати спорт билан шуғулланиш ва шуғулланмасликдан қатъий назар кўзга ташланаяпти. Айниқса турникда тортилиш тести бўйича аниқланган қўлларни букувчи мушаклар кучининг ёзувчи мушаклар кучидан кам бўлиши эътиборни жалб қилади. Бу масала алоҳида узоқ муддат давомида турли спорт турлари билан

шуғулланувчиларда ўрганилиши мақсадга мувофиқ деб ўйлаймиз. Чунки, айрим спорт турларида букувчи мушаклар кучининг устунлиги айримларида эса ёзувчи мушаклар кучининг устунлиги зарурият бўлиши мумкин. Бу мустақил тадқиқот мавзусидир.

ХУЛОСА

1. Текширувдан ўтказилган кузатув ва тажриба гуруҳларида қўлларнинг ёзувчи ҳамда букувчи мушак кучи тадқиқотдан аввал умуман пастлиги аниқланди. Тадқиқот якунида бу кўрсаткич деярли икки баробарига ортишига эришилди.

2. Тадқиқот натижаларига асосан шу нарса маълум бўлдики куч жисмоний сифатини ривожлантириш ўрганилаётган ҳаракат кўникма ва малакаларини сифатли эгаллашга тўғридан тўғри ўзъаро алоқада бўлади

3. Куч сифатини ривожлантириш учун умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия дастурига киритилган бўлим материалларини ўтишда амалий машқлардан кенгроқ фойдаланиш лозим.

4. Куч сифатини ривожлантириш машқларини бажариш вақтида ўқувчиларга ўз - ўзини назорат қилиш йўллариини ўргатиш мақсадга мувофиқдир.

5. Битирув малакавий ишида ишлаб чиқилган мажмуадан умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия дарсларида ўтилаётган машғулот вақтида фойдаланиш мумкин.

АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида», Тошкент, 24.10. 2002 й
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида», Тошкент, 30.10. 2002 й
3. Азимов И.Г., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Дарслик. Тошкент 1993 й
4. Волков В.М, Филин В.П. Спортивный отбор. Москва. ФиС., 1983 й
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. Москва, ФиС, 1987 й
6. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. Москва., 1987 й
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва., ФиС., 1988 й
8. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. ФиС 1990 й
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва., ФиС., 1980 й
10. Зимкин А.В. Физиология. Минск. 1984 й
11. Майфат С.П. Сравнительное значение паспортного возраста и длины тела для оценки результатов контрольных испытаний при отборе в СДЮСШ. Журнал ТиПФК № 12 , 1981 й
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999 й

13. Матвеев Л.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. Учебное пособие. Москва, «Просвещение», 1991
14. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. М., ФИС. 1986
15. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва. ФИС, 2002 й
16. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Москва, ФИС, 1982 й
17. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. Киев, 1988 йил
18. Пустовойт.Б.Г. Гантельная гимнастика. М., ФИС, 1982
19. Филин В.П, Фомин Н.А. Теория и методика юношеского спорта. Москва, 1987 й
20. Шолих М. Круговая тренировка. М. ФИС. 1966

