

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ГИМНАСТИКА КАФЕДРАСИ

АБДУРАСУЛОВ ИХТИЁР

ҚЎШПОЯДА БОШЛАНҒИЧ ТАЯНИШ МАШҚЛАРИНИ
ЎРГАТИШ

Таълим йўналиши: 5810200 «спорт» (гимнастика)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Гимнастика кафедрасида кўриб

чиқилди ва тасдиқланди

Кафедра мудири

_____ доц. ЭШТАЕВ А.К.

«_____» _____ 2011 йил

Илмий рахбар

_____ доц. Умаров М.Н.

ТАШКЕНТ - 2011

МУНДАРИЖА

	Кириш	
1	I Боб Гимнастика снарядларидаги машқлар	
	1.1 Гимнастика кўпкураш турларига тасниф	
	1.2 Қўшпояда машқлар бажариш техникасини ўргатиш	
	1.3 Тайёргарлик қисми учун намунавий машқлар	
	1.4 Асосий қисм учун машқларни танлаш	
	1.5 Яқунловчи қисм учун машқларни танлаш	
	1.6 Жисмоний тайёргарлик учун машқлар	
2	II Боб. Тадқиқотнинг вазифалари, усуллари ва ташкилий ишлари	
	2.1 Тадқиқотнинг вазифалари	
	2.2 Тадқиқотнинг усуллари	
	2.3 Тадқиқотнинг ташкилий ишлари	
3	III Боб. Қўшпояда махсус ҳаракат ва техник тайёргарликни педагогик тажриба натижалари	
	3.1 Қўшпояда машқларини ўргатиш	
	3.2. Талабаларнинг қўшпояда техник тайёргарлиги	
	3.3 Педагогик тажриба натижалари	
4	Хулоса	
5	Адабиётлар рўйхати	

КИРИШ

Долзарблиги: Ёш авлодни жисмоний тарбияси таълим – тарбия тизимининг таркибий қисмини ташкил қилиб, ўқувчиларни ҳар томонлама жисмоний ва руҳий фазилатларини тарбиялаш, уларни ҳаётга, меҳнатга ва Ватан мудофасига тайёрлаш, ўзида маънавий бойликни, ахлоқий покликни ва жисмоний камолотликни мужассамлаштирган янги кишини шакллантириш каби олийжаноб мақсад учун хизмат қилади (1,2).

Гимнастика кўп муаммоларини ҳал қилувчи, кўпқиррали воситадир. Унинг машқлари орқали жисмоний фазилатларни ривожлантириш, тўғри комат шакллантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, иродавий фазилатларни тарбиялаш, ҳаракатларни моҳирона, енгил ижро этишга ўргатиш каби вазифалар муваффақиятли ҳал этилади (4,5,6,12,13,15,16).

Гимнастика – жисмоний тарбия дастурининг асосий бўлимларидан биридир. Ўқув юртларида гимнастика машғулотлари, дастурнинг бошқа бўлимлари сингари, ўқувчиларни жисмоний тарбиясининг асосий вазифаларининг амалга ошириш лозим (4,5,6,17,18).

Улар қуйидагилар:

1. Тўғри жисмоний ривожланиш, соғлиқларини мустаҳкамлаш, чиниқтириш;
2. Ўқувчиларни ҳаётий зарур ҳаракат кўникма ва малакаларига ўргатиш;
3. Муҳим ҳаракат ва иродавий фазилатларини (тезкорлик, чاقқонлик, куч ва ҳ.к) ривожлантириш;

Гимнастика дарсини қизиқарли ва мазмунли ўтказиш орқали ўқувчилар қалбидан жой олишни қандай ўқитувчи ҳавас қилмайди, дейсиз?

Аммо, бунинг учун юқори малакага ва дарснинг барча қисмларини ўтишда кўпдан-кўп воситаларига ва ўтиш маҳоратига эга бўлмоқ зарур.

Сир эмаски, дарсларда бир хил воситалардан фойдаланиш, самаралик ўтиш усулларини қўллай олмаслик ўқувчиларни зериктиради, уларнинг

гимнастикага бўлган қизиқишини ва дарс самарасини пасайтиради (4,6,11,13,18).

Кўп йиллик тажриба ва мактабларда гимнастика дарсларининг ўтилишини кузатишлар шуни кўрсатдики, талабалар ва тажрибасиз мутахассислар дарс вазифаларини белгилаш, уни методик томонларини ёритиш ва самарали восита ва услубиятларни танлашда қийналадилар (11,13,18).

Мазкур тадқиқотда шу муаммоларни кенгроқ ёритишга, талабалар учун мураббийлик маҳоратини изчил эгаллаб олишга кўмаклашишга ҳаракат қилинди.

Тадқиқотда гимнастика дарси учун воситалар мисол тариқасида келтирилган. Намуна тариқасида берилган машғулотлар мажмуаси мутахассислар учун билимларини чуқурлаштиришга имкон беради деган умиддамиз.

Изланиш мақсади: Қўшпояда ўқув машғулотлари жараёнида бошланғич машқлар техникасини ўргатиш

Изланиш объекти ва предмети: Жисмоний тарбия институтида гимнастика дарси. Гимнастика ишчи дастури.

1 Боб. ГИМНАСТИКА СНАРЯДЛАРИДАГИ МАШҚЛАР

1.1 Гимнастика кўпкураш турларига тасниф

Гимнастика кўп кураши снарядларида бажариладиган ҳар хил машқларнинг сони бениҳоя кўпдир (4,5,6,11,13,15,16). Бир қараганда, бу машқларнинг ҳар бири бошқаларидан фарқ қиладигандек, техникаси, ўз қонуниятларига эгадек туюлади. Масалан, хотин-қизлар ва эркакларнинг турникдаги машқ элементлари орасида қандай умумийлик бор?

Келтирилган мисолни синчиклаб ўрганиб бу умумийликни топиш, кўп курашнинг ҳар хил бўлган турларида бажариладиган алоҳида машқларнинг қонуниятларидаги баъзи умумийликни аниқлаш мумкин.

Бу эса турли-туман машқлар техникасини машқларнинг чекланган гуруҳи техникасига бирлаштиришга асос беради. Шунинг учун биз гимнастика машқлари техникасининг умумий асослари тўғрисида гапирамиз. Иккита энг умумий бўлган қонуниятлар гуруҳини кўрсатиб ўтамыз: биринчиси— анатомик-физиологик, иккинчиси физик (механик) қонуниятлардир.

Бу икки гуруҳни ҳисобга олиш биринчидан, гимнастика машқларининг классификациясини тузишга; иккинчидан ҳар бир алоҳида машқнинг мураккаблигини аниқлашга имкон беради (4,6,13).

Ҳамма гимнастика машқлари икки гуруҳга бўлинади.

1. Статик ва куч ишлатиладиган машқлар (10,15).
2. Силтаниш машқлари (14,15).

Статик ва куч ишлатиладиган машқлар ўз навбатида икки гуруҳга бўлинади:

1. Хусусий статик машқлар— бу гимнастикачининг снарядда машқ бажараётган вақтидаги (осилиш ва таянишда) муаллақ туриб қолиш ҳолатларидир. Бу гуруҳчадан машқларга осилиш, таяниш, кўп курашнинг ҳамма снарядларида бурчак ясаб таяниш; турникда, брусларда, халқаларда

бурчак ясаб осилиш; турник ва халқада орада горизонтал осилишлар киради.

Бу машқларнинг мураккаблик даражаси анчагина юқоридир. Масалан, осилишни шуғулланишни эндиgina бошлаган ва хатто мактабгача тарбия ёшидаги бола ҳам бажариши мумкин, аммо орқада горизонтал осилишни эса малакали гимнастикачигина бажара олиши мумкин.

Бу машқларнинг мураккаблиги икки омилга биноан аниқланади:

а) мускулларни зарур бўлганича зўр бериш даражаси;

б) у ёки бу ҳолатда мувозанат ушлаб туришнинг қийинлиги. Мускулларни зарур бўлган зўр бериш даражаси елка ўзига нисбатан куч пайти механик тушунчаси билан чамбарчас боғлиқдир. Бу муносабат шундай ифодаланадики, бундан тахминан қуйидагича хулосага келиш мумкин: агар бир хил вазнли икки гимнастикачи бир хил машқ бажарса, унда машқни ижро этиш бўйи узун гимнастикачига қийинроқ бўлади.

Мувозанатни сақлай олиш қийинлиги турғун ва нотурғун мувозанат механик тушунчаси билан боғлиқ. Бу ерда биз фақат қўйидагини қайд қиламиз: ҳамма таянишлар нотурғун ҳолатлардан иборат ва шу сабабли уларни сақлаб туриш учун мускулларнинг қўшимча зўр бериши талаб қилинади.

Осилишлар — бу турғун мувозанат ҳолатидир ва уларда мувозанатни сақлаб туриш қўшимча зўр беришни талаб қилмайди.

Айтилганларни ҳисобга олган ҳолда шундай хулосага келиш мумкин (машқларнинг мураккаблиги биз кўриб чиқмаган омилларга ҳам боғлиқ бўлиши мумкин), яъни осилиш машқлари, асосан таяниш ҳолатида бажариладиган машқларидан осонроқ бўлади, бу тахминий хулоса, албатта.

2. Куч ишлатиладиган ҳаракатлар— бу бир статик ҳолатдан иккинчисига охиста ўтишдир.

Бу гуруҳ машқларига қуйидагилар осилишдан қўлларни букиб осилиш ҳолатига ўтиш (тортилиш), қўлларни букиб осилишдан осилишга

тушиш (тортилишга тескари билан ҳаракат), осилишдан куч билан букилиб осилиш, орқада осилганча куч билан букилиб осилиш, куч билан таяниш ҳолатига чиқиш (турникда, брусларда, ҳалқада) киради.

Бу гуруҳдаги машқларнинг қийинчилик даражаси тўғрисида шуни айтиш мумкинки, таяниш ҳолатидан осилишга ўтиш (тушиш), осилиш ҳолатидан таянишга ўтиш (кўтарилиш)дан осонроқдир, чунки:

а) пастга тушишда мускуллар танани аста-секин ва бир маромда тушишини таъминлайди, кўтарилишда эса тана оғирлигини енгиб, юқорига ҳаракат қилиш учун зўр беришни талаб қилади. Иккинчи ҳолат физиологик нуқтаи-назардан мураккаброқдир;

5) пастга тушишда мувозанатни туриш шароити соддалашади, кўтарилишда эса — мураккаблашади. Бунинг сабаби статик машқларни ёзишда баён этилган.

Тебранма машқлар гимнастикачи танасининг тўлиқ доира (айланишлар) ёки унинг қисмлари бўйлаб (тебраниш, кўтарилиш, сакраб тушиш) ҳаракатларида ифодаланади.

Фикрни яхшироқ баён қилиш учун, бир неча терминологик характердаги тушунчани қайд қилиб ўтиш зарур. Агар гимнастикачи турникда, ҳалқада осилган ҳолатида ёки брусларда таяниш ҳолатида тебранса, унда у орқа кўкрак билан олдинга, орқа елка билан орқага йўналади. Кўкрак билан олдинга силжиш олдинга тебраниш, елка билан орқага силжиш эса орқага тебраниш дейилади.

Тебранма машқларнинг классификацияси анча мураккаб ва унга кирадиган барча элементларни билиш умумий курс талабалари учун зарур эмас. Шунинг учун, биз тебранишнинг уч асосий гуруҳини қайд этиш билан чекланамиз.

1. Олдинга тебраниб бажариладиган ҳаракатлар. Бу гуруҳга кескин олдинга силтаниб бажариладиган машқлар киради. Бу гуруҳга қуйидаги машқлар мисол бўлади: олдинга силтаниб орқага бурилиш (турникда, ҳалқада); олдинга силтаниб қўлларни букиб

осилиш; олдинга силтаниб букилиб ва керилиб осилиб (ҳалқада); олдинга силтаниб сакраб тушиш (турникда, брусларда ва халқада); олдинга силтаниб кўтарилиш (брусларда ва халқаларда).

Қайд этилган машқлардан энг мураккаби олдинга силтаниб кўтарилишдир.

2. Орқага силтаниб бажариладиган ҳаракатлар. Бу гуруҳдаги машқларга кескин орқага силтаниб бажариладиган машқлар киради. Улар қуйидагилардир: орқага силтаниб орқага бурилиш (турник ва халқада); орқага силтаниб қўлларни букиб осилиш; орқага силтаниб олдинга елкадан айланиш (ҳалқада), орқага силтанганча сакраб тушиш турникда, брусларда ва халқада); орқага силтаниб кўтарилиш (брусларда).

Булардан қийинроғи орқага силтаниб кўтарилиш ҳисобланади.

3. Гавдани ёзиб бажариладиган ҳаракатлар. Бу гуруҳга букилиб осилиш (турникда, брусларда, халқада) ёки букилиб таяниш ҳолатидан (брусларда) бажариладиган машқлар киради. Масалан, тебраниб туриб ва миниб таяниш ҳолатидан орқага тушишдан кейин бир оёқ билан кўтарилиш, тебранишдан ёки таяниш ҳолатидан орқага тушишдан кейин гавдани ёзиб кўтарилиш, тебранишдан кейин (турникда) ёки турли таяниш ҳолатларидан орқага тушишлардан кейин икки оёқ билан кўтарилиш (турникда ва баланд-паст брусларда); таянишдан ёки букилиб таянишдан гавдани ёзиб кўтарилиш (қўшпоёда).

Бу машқлардан кейин мураккаб икки оёқ билан кўтарилишдир.

Шуни айтиб ўтиш керакки, гимнастика умумий курсида ўрганиладиган айрим машқларни қайд этиб ўтилган классификация гуруҳларининг биронтасига киритиб бўлмайди, чунки биз онгли равишда бу гуруҳлар сонини чекладик. Бу машқларнинг техникаси ва уларни ўргатиш услубиёти дарсликнинг тегишли ўринларида ушбу классификация боғланмасдан туриб баён қилинади.

Силтанма машқлар гимнастикачи танасининг тўлиқ доира ёки унинг қисмлари бўйлаб силжишидан иборат эканлиги юқорида таъкидлаб ўтилди. Бундай силжишлар зарурият туфайли «ўқ» тушунчаси билан боғлиқ. Гимнастикачи танасига нисбатан қуйидаги ўқлар ажратилади:

а) юзалик (фронтал) ўқлар фронтал юзаликда жойлашган, яъни иккала елка ва тос-сон бўғинларидан ўтадиган юзаликдаги ўқлар;

б) олд-орқа (сагиттал) ўқлар—фронтал ўққа перпендикуляр ўтадиган сагиттал юзаликда жойлашган ўқдир. Сагиттал ўқлар ўз навбатида фронтал юзаликка нисбатан перпендикулярдир:

в) узунасига жойлашган ўқлар - сагиттал юзаликда жойлашган бўлиб, аммо фронтал юзаликка параллел бўлади.

Ҳар бир гуруҳда ўқлар сон-саноксиздир албатта, аммо бир нуқтадан - гимнастикачи танасининг умумий оғирлиги марказидан (Ў. О. М) кесишадиган учта ўқ мавжуддир. Улар асосий марказий (эркин) ўқлар (шунга мувофиқ фронтал, сагиттал ва узунасига жойлашган) деб аталади. Гимнастика машқларининг техникасини ўрганишда эркин ўқлар катта аҳамиятга эга, чунки эркин учуш ҳолатида (таянчсиз ҳолатда) турғун айланишлар фақат улар атрофида содир бўлиши мумкин.

Ўқлар реал ва тасаввурдаги (ҳалқада ушлаш нуқтасини бирлаштирувчи тўғри чизик) бўлиши мумкин.

1.2 Қўшпояда машқлар бажариш техникасини ўргатиш

Эркаклар қўшпояда кўпроқ таяниб тебраниш машқларини ижро этадилар. Осилиш машқлари юқори разрядларда қўлланилади (4,5,6,10,12,13,14,15).

Кўп курашнинг бу турида яхши қатнашишни истаган гимнастикачи қўшпояда машқ бажариш учун турникда машқ бажаришга нисбатан катта жисмоний кучга эга бўлиши зарур (техник тайёргарлиги бир хил даражада бўлишидан қатъий назар).

Брусларни ушлашнинг қуйидаги усуллари бор:

Осилишда: а) ташқаридан - кафтнинг орқа томони ва катта бармоқ ёғочларнинг ташқари томонида жойлашади (масалан, брусларнинг учидан куч билан кўтаришларда, шуниндек юқори разрядларда ижро этиладиган мураккаб кўтарилишларда); б) ичкаридан - кафтларнинг ташқари томони ва катта бармоқлар бруслар ичкарасида бир-бирига қаратилган бўлади.

Таянишда: а) оддий ушлаш, бу таянишда бажариладиган машқларда қўлланилади. Гимнастика умумий курси дастури учун хосдир; тескари ушлаш (кафтлардан бирининг орқа томони бруслар ичкарасига қаратилади).

Таяниш ва осилишларни навбатлантириб ижро этилганда юқорида зикр этилган ушлаш усуллари бирдан иккинчисига алмашади.

«Кескин силтаниш» деб номланган машқларни бажариш техникаси энди қўшпояларда ҳам қўлланилади. У турникда бажариладиган машқлар техникасига батамом ўхшашдир («Тебраниш» бўлимига қаралсин).

Брусларда бажариладиган асосий машқлар қуйидагилардир:

Таяниб туриб тебраниш. Орқага тебранганда қомат тўғри, аммо бир оз букилган ҳолда тутилади. Пастки вертикал ҳолатда (асосий курс машқлари учун) қомат тўғри, олдинга тебранганда — тўғри ёки охишта букилган бўлади, яъни орқага тебраниш — вертикал ҳолат - олдинга тебраниш фазалари худди турникда навбатланади.

Ўргатиш: а) тўғри тебраниш кўрсатилгандан кейин шуғулланувчиларга шу машқни ижро этиш таклиф қилинади; ҳар бир шуғулланувчига алоҳида-алоҳида гапириб ўтирмай, умумий хатоларни кўрсатиб ўтиш зарур;

б) олдинга ва орқага тебранишнинг тўғри ҳолатларини (ўқувчиларни болдир-товон бўғинидан ушлаб) бажартириб кўриш;

в) ҳар бирига яна бир бор машқни бажаришни таклиф қилиб, албатта хатоларини тузатиш;

- шу машқни навбатдаги ҳар бир машғулотга киритиш ва ўқувчиларнинг хатоларини тузатиб бориш.

Қўлларда таяниб туриб тебраниш. Пастки вертикал ҳолатда орқага тебраниш ва шунингдек, асосий ҳолатда олдинга тебраниш умуман тебранишларга ўхшаш бўлади. Ижро этишнинг мураккаблиги шундан иборатки, бунда, биринчидан, ижро этувчи елкаларини брус ёки ёғочлари устида кўтариши зарур (яъни кўкрак-ўмров бўғинини «тушиб» кетишидан сақлаш керак), иккинчидан эса, елка бўғини учун етарли ҳаракатчанликни таъминлаши зарур.

Ўргатиш. Таянишда тебранишдек мураббий ёрдамида олдинга ва орқага тебраниш ҳолатларини бажариб кўриш лозим. Ўқувчилардан олдинга тебрангандек қўлларга таянишни акробатикада куракларда тик туриш каби ҳолатдан ўтиб ижро этишни талаб қилиш зарур.

Олдинга силтаниб сакраб тушиш (ўнг томонга). Таяниб орқага тебраниш ҳолатидан пастга тушишда тушиш тезлиги куч билан секинлатилиб, гавдани тўғри, тутиб вертикал ҳолатга ўтилади. Вертикал ҳолатдан ўтгандан кейин, тос-сон бўғинидан бир оз букилиш керак. Олдинга тебранишнинг охириги ҳолатидан илгарироқ ўнг қўл билан брус ёғочни итариб юборади, шу захоти чап қўл билан чап ёғочдан ўнг томонга итарилади ва шу усулни гавдадан ўзоқлаштириш керак бўлади. Бу ҳаракат ўнг ёғоч устидан ўтишга имкон беради. Ёғоч устидан ўтилгандан сўнг чап ёғочдан ушлайди (шу пайтда тана таянчсиз ҳолатда бўлади). Сўнгра сакраб тушилади. Ерга мустаҳкам тушиш учун чап қўлни ўнг ёғочдан қўйиб юбормаслик керак.

Олдинга силтаниб (ўнг томонга) орқага (чапга) бурилиб сакраб тушиш. Дастлабки барча ҳаракатлар бундан олдиндаги сакраб тушиш ҳаракатларига ўхшаш бўлади. Ўнг қўл билан ўнг ёғочдан итариб юбориш бир оз олдинроқ бажарилади, чап қўл билан итариш эса шундай илгари этилиши керакки, у бутун танани узунасига жойлаш аниқ атрофида чапга айланишига ёрдамлашсин. Сўнгра таянчсиз ҳолатда узунасига жойлашган ўк; атрофида чапга айланиш содир бўлади. Унинг сўнгида (таянчсиз ҳолат қисқа вақт давом этсин учун имконияти борича эртароқ) ўнг қўли

билан ўнг ёғочдан ушлаш зарур. Шу ёғочдан ушлаганча сакраб тушилади.

Ўргатиш: Олдинга тебраниб бурилмасдан сакраб тушиш одатда яхлит ўргатиш услуби билан ўргатилади ва ҳеч қандай ёрдамчи машқлар талаб қилинмайди (агар тебраниш аллақачон ўзлаштирилган бўлса). Олдинга тебраниб (ўнг томонга) орқага (чапга) бурилиб сакраб тушишни кўйидагича ўргатиш тавсия қилинади:

а) олдинга силтанганда ўнг қўлни эртароқ қўйиб юбориб (итариб юбориб) ва уни ён томонга узатиб сакраб тушиш;

б) шунинг ўзини 90° га бурилиб (брусларга юз томон) сакраб тушиш. Чап қўл билан чап ёғочдан итарилгандан кейин, чап қўл билан ўнг ёғочдан ушлаб олинади ва бир оздан кейин шу ёғочдан ўнг қўл билан ушлаб олинади. Ёғочдан иккала қўл билан ушлаганча сакраб тушилади;

в) шунинг ўзини 180° га бурилиб (брусларга ўнг томонлама) сакраб тушиш. Ўнг қўл билан ёғочни ушлаган захотиёқ; чап қўлни қўйиб юбориб, ўни тезда чап томонга узатиш керак. Ўнг қўл билан ёғочни ушлаганча ва чап қўлни олдинга кўтариб сакраб тушиш зарур;

Тебранишда ўқитувчи ижрочидан орқада—ўнг томонда туради. Ўнг қўлни қўйиб юборгандан кейин, у гимнастикачини бурилишга ёрдамлашиш учун ўнг ёнбошдан туртиб юборади, кейинчалик иккала қўл билан белидан ушлайди (ижрочига юз томон туради ва тўғри тушилишга ёрдамлашади).

Орқага тебранганда сакраб тушиш (ўнг томонга). Олдин тебранишнинг охирги ҳолатидан орқага етарли даражада баландроқ тебраниш керак (тебранишнинг пастлигига ҳеч бўлмаганда шундай бўлиши керакки, унда оёқ товонлари елка ўқидан паст бўлмаслиги лозим; максимал баландлик эса чегараланмайди бў қўлларда тик тўриш ҳолати бўлиши ҳам мумкин). Орқага тебранишнинг зарур бўлган баландлигига эришгандан сўнг бутун танани ўнг томонга йўналтириб, чап қўл билан ўнг ёғочдан

ушлаш ва шу захоти ўнг қўлни ён томонга ўзатиш ва фақат чап қўлга таяниш зарур. Қоматни озроқ керишган ҳолатда сақлаганча, чап билан ёғочдан ушлаб сакраб тушиш лозим.

Ўргатиш: Сакраб тушиш яхлит ўргатиш методи билан ўргатилади. Қайта такрорлаш жараёнида ўқувчилар қўл билан таяниш фазаларининг навбатланиш изчиллигига қаратиш керак: икки ёғочда иккала қўл билан ўнг ёғочда иккала қўл билан (имкони борича қисқа муддатли) ўнг ёғочда бир қўл билан таяниб туриш, ўнг қўлни ён томонга узатиш.

Қўлларда таяниш ҳолатидан гавдани ёзиб кўтарилиш. Орқага тебранишнинг охирги ҳолатидан олдинга тебраниб, кўракларда тик туришга ўхшаган ҳолатдан қўлларда букилиб тая ниш ҳолатига келиш керак. Тос-сон бўғинидан кескин ростла ниш лозим. Худди шундай тезликда ростланишни тўхтатиб (оёқ ларни тўхтатиб) ва қўлларни тўғрилаш учун тирсак бўғинидан таранглаштириш зарур. Оёқлар ҳаракатининг тўхталиши гавданинг кўтарилишига ёрдамлашади ва бутун гавдани тана оёқлар қўлларни ушлаш нуқтасидан ўтадиган ўқ атрофида айланишга мажбур қилади ва натижада гимнастикачи қўлларда таяниш ҳолатидан таяниш ҳолатига чиқади.

Ўргатиш: Ёрдамчи машқлар орқали ўргатиш тавсия қилинади:

а) полда (тўшакда, гиламда): қўллар полда, куракларда тик туриш ҳолатидан елкада ётиб букилиб таяниш, сўнгра тос-сон бўғинидан тўғриланиб, кейинчалик оёқлар ҳаракатини тўхтатиб ўтириш ҳолатини қабул қилиш;

б) брусларда: қўлларда букилиб таяниш ҳолатида гавдани ёзиб оёқларни кериб ўтириш ҳолатига кўтарилиш; навбатдаги уринишларда елкаларнинг сонлар ёғочларга тегишидан олдинроқ бруслар устида кўтарилишига эътибор бериш лозим;

в) ўқитувчи ёрдамида гавдани ёзиб таяниш; ўқитувчи ўқувчининг ўнг томонида туради ва уни бруслар остида ўнг қўли билан тоси ости-

дан, чап кўли билан эса, кураклари остидан ушлаб туради. Таяниш ҳолатига кўтарилгандан сўнг тос остидан ушлаш зарур.

Олдинга тебранганда кўтарилиши. Орқага тебранишнинг охирги ҳолатини, вертикал ҳолатини ўтгандан сўнг тос- сон бўғинидан енгилгина букилиб, шу ҳолатда товонларни ёғочлар билан тенглаштириш керак. Тос-сон бўғинидан тез тўғриланиб, тосни юқорига йўналтириш лозим. Сўнгра шу аснода тез бурилиш керак. Бу сўнгги ҳаракат тананинг ўрта қисмлари (сон, тос, бел) тезланишини товонлар ва елкаларга қайта тақсимлашга ва тосни озроқ пастга тушиши ҳисобига спортчининг таяниш ҳолатига ўтишига имкон беради.

Ўргатиш: Машқ яхлит услуб воситасида деб айтилади:

а) ўқувчига унинг олдида туриб болдир-товон бўғинларидан бруслар тенглигида ушлаб турган ўқитувчи ёрдамида тос-сон бўғинидан тўғриланиш ва кейинчалик бошқатдан букилишни бажариб кўриш таклиф қилинади;

б) ўқувчининг тос ва елкасидан ушлаб турган ўқитувчи ёрдамида олдинга силтаниб кўтарилиб оёқларни кериб ўтириши;

в) ўқитувчи ёрдамида «тўлиғича» кўтарилиш. Ўқитувчи ўнг ёки чап томонда туради ва шуғулланувчини тоси ва елкаларидан (шунга мувофиқ; ўнг ва чап кўли билан) ушлаб туради.

Орқага тебранганда кўтарилиш. Қўлларда букилиб таяниш ҳолатидан тос-сон бўғинидан тўғриланиб товонларни олдинга-юқорига йўналтириш керак. Ростланиш билан бирга қўлларни тирсак бўғинидан букканча елкаларни қўл ушлаган жойга яқинлаштириш лозим. Тананинг тос-сон бўғинидан бир оз буккан ҳолини сақлаб туриб олдинга актив тебранишни бошлаш керак. Вертикал ҳолатда тўғриланиб, вертикалдан ўтгач керишиш зарур. Оёқ учлари бруслардан баландроқ кўтарилгандан кейингина қўлларни тўғрилашни бошлаш керак. Бу тўғриланиш ҳаракатининг тезлиги товонлар тезлигидан ошмаслиги керак: у тана қисмларини ёғочлардан илгарилаб кўтарилишини таъминлаш лозим.

Қўлларнинг батамом тўғриланиши товон ҳаракатининг тўхташига тўғри келиши керак.

Ўргатиш: Хусусий ҳаракат вазифаларини ҳал қилиш услуби қуйидаги изчилликда навбатланиши тавсия қилинади:

а) тирсакларга таяниб, орқага силтаниб кўтарилиш;

б) қўлларга таяниб тебранишдан олдинга силтаниб елкаларни қўллар ушланган жойга яқинлаштириш; шунинг ўзини қўлларда букилиб таяниш ҳолатидан бажариш; иккала машқда ҳам бруслар устидан сирпанмасдан, қўлларни сапчителиб букиш тавсия қилинади;

в) тренер ёрдамида силтаниб кўтарилиш. У ён томонда туриб, аввал бир қўли билан кейинчалик иккала қўли билан сондан кўтариб ёрдамлашади.

Оёқларни кериб ўтириш ҳолатидан елкаларда тик туриш. Қўлларни сонларга яқинроқ ушлаш, елкаларни олдинга энгаштириш ва қўлларни букиб куч билан гавдани ёғочлардан кўтариш керак. Гавда вертикал ҳолатни қабул қилгандан кейин елкаларни ёғочлар текислигида тушириб, тирсаклар ён томонларга узатилади. Тос-сон бўғинидан тўғриланиб, оёқлар жуфтлаштирилади.

Ўргатиш: Агар тренер шуғулланувчидан чап томонда турса, сонлар ёғочлардан кўтарилган пайтда ўнг қўл билан қориндан кўтариб ёрдамлашиши, ўқувчи елкасига йиқилмаслиги учун эса, чап қўлни бели томонидан ёғоч устида тутиши зарур.

Бурчак ҳосил қилиб таяниш ҳолатидан елкаларда тик туриш.

Бу машқ олдини машққа нисбатан кўпроқ жисмоний куч талаб қилади. Барча ҳолларда унга ўхшашдир.

Ўргатиш: ўргатишда эҳтиётлаш ва ёрдамлашиш олдини машқни ўргатишдагидек бўлади.

Елкада тик туриш ҳолатидан олдинга думбалоқ ошиб, оёқларни кериб ўтириш.

Бошни олдинга энгаштириб, оёқларини имкони борица тезроқ кўришга ҳаракат қилиб, тос-сон бўғинидан бўкилиш кера букилиб елкаларда тик туриш қолатига келиб, шу ҳолатда мувозанат сақланади. Қўлларни тез олдинга алмаштириб ушлаб, букилиб таяниш ҳолати сақланади. Имкони борица оёқларни кенгроқ кериб, олдинга думалаб оёқларни кериб ўтирилади.

Ўргатиш: Ён томонда туриб бир қўл билан тос остидан, иккинчиси билан бўйин остидан (бруслар остидан) ушлаб турувчи тренер ёрдамида букилиб елкаларда таяниш. Қўлларни алмаштириб ушлаб букилиб таяниш. Оёқларни кериб ўтириш ҳолатига дума-лаганда тос ва кураклар остидан ушлаб туриш мумкин. Силтаниб елкада тик туриш. Бу машқни ижро этиш учун орқага елкалардан баландроқ силтанганда олиш керак. Шу баландликда тебрангандан сўнг, қўлларни оҳиста бука бошлаш лозим. Елкалар бруслар тенглигига етиши биланок тирсакларни ён томонга ёзиш зарур. Орқага тебранганда товонлар етарли максимал баландликка етмасданоқ қўлларни эрта букиб юборилади— бу кўпинча йўл кўйиладиган хатодир.

Ўрганиш: Мураббий ён томонда туриб бир қўли билан сон остидан (ёғоч устидан), иккинчи қўли билан шуғулланувчинин орқасидан тутди.

1.3 Тайёргарлик қисми учун намунавий машқлар

1.Спортча юриш турлари: оддий, оёқ учларини ташқарига қилиб, оёқ учларини ичкарига олиб, оёқ учларида, товонларда ва ҳ.к. — саккиз қадамдан (4,5,11,13,17,18).

2.Югуриш турлари: оддий, оёқларни олдинга букиб, оёқларни орқага букиб, ёнламачасига, оёқларни текис қилиб олдинга, оёқларни текис қилиб ён томонга ва ҳ.к. — саккиз қадамдан.

3.Спортча юриш, югуриш ва сакрашларни алмашлаш: тўртта қадам олдинга ва тўртта сакраш; оёқлар керилган, чалиштирилган, бир вақтнинг

Ўзида қўллар билан ён томонга, бош устида қарсак чалиб, ён томонларга ва белга қўйиб, ҳаракатланган ҳолда оёқларни кериш ҳамда бирлаштириш;

-икки қадамлаб олдинга-оёқни бирлаштириб туриб чўккалаш-қўллар ён томонларга-ўрнидан туриш-қўллар пастга;

-депсинадиган оёқ билан қадам ташлаш-иккала оёқ билан сакраш-юқориюқ сакраш-ерга тушиш ҳолати;

-кўз юмилган ҳолда юриш ва югуриш. Диққат учун: олдинга майда қадам ташлаш-ўнгга бурилиш-чап томонга майда қадам ташлаш-чапга бурилиш.

Ҳаракатланишларни ўтказишда қўлларнинг турли ҳолатларидан-ён томонларга, юқorigа, белда, бош орқасида, елкаларда, айланма ҳаракатланишлардан самарали фойдаланиш лозим.

4. Умумривожлантирувчи машқлар. (13,17). Муайян машқларни танлашда мазкур машқ туридан ўрин олган имкониятлардан тўлиқ фойдаланиш лозим. Дарсни ўтиш шароитларига мувофиқ ҳолда белгиланган мақсадга қисқа йўл билан эришишга имкон берадиган машқларни саралаб олиш зарур. Жумладан қуйидагилар тавсия қилинади:

1. Машқларни танлашда ҳаракатларнинг мумкин бўлган ўзгаришларидан эмас, балки уларнинг максимал самарадорлигидан келиб чиқиш лозим.

2. Машқларни шуғулланувчиларнинг асосий дарс қисмидаги фаолиятига мос ҳолда танлаш керак.

3. Шуғулланувчиларнинг ёши ва спортдаги тажрибасини ҳисобга олиш лозим. Масалан, янги шуғулланувчилар учун қуйидагича осон композицияларни тузиш керак:

4. Машқлар мажмуасида асосий ҳаракатлар ёки ҳар доим бир жойда, ёки ҳар хил жойда турлича вақтда амалга оширилишини назарда тутиш лозим.

Ушбу ҳолда ҳамма бошқа ҳаракатлар ёрдамчи аҳамиятга эга: шиддатни (машқнинг энергетик улуши) ўзгартириш, назорат ориентирини, қайд қилиш, координацион мураккабликлар.

5.Эгилувчанликкақаратилган машқларда антагонистларнинг бир томонга такрорлаш сони ошган ёки ҳолатни ушлаб турган сари камайишни ҳисобга олиш зарур

6.Шуни ҳисобга олиш лозимки, агар ҳолат узоқ вақт ушлаб турилса, уни бажариш малакаси анча тез шаклланади.

7. Машқларнинг янада самарали бажарилишини таъминлаш учун машқлар мажмуасига назорат ориентлари бор бўлган (мажбурий назорат) машқларни киритиш керак.

8. Сезиларли толиқишга йўл қўймасдан такрорлашлар сонини ошириш мақсадида уйғунлаштирилган машқларни қўллаш зарур.

9. Агар дарснинг тайёргарлик қисми фақат разминка мақсадида олиб борилса, ушбу ҳолда умумривожлантирувчи машқлар мажмуаси таниш ва нисбатан оддий композицияли машқлардан иборат бўлиши лозим.

1.4 Асосий қисм учун машқларни танлаш

Акробатика машқлари ва снарядларда машқлар

Дарснинг асосий қисми мавзуси (қандай машқлар билан шуғулланиш) иш режаси, муайян машқларни танлаш эса унинг хусусий вазифалари томонидан белгилаб берилади. қачонки шуғулланувчи машқни мустақил бажаришга тайёр бўлса, шундагина қандайдир машқни ўргатиш босқичи якунланган ҳисобланади (4,5,6,13,15,16).

Ўргатишнинг биринчи босқичи кўпинча битта эмас, балки бир нечта дарс давом этади. Шуғулланувчилар бу дарсларда, махсус тайёргарлик ва яқинлаштирувчи машқларни бажара туриб, ўргатишнинг ҳамма поғоналарини босиб ўтадилар.

Бундай ҳолларда «маълум бир машқларга ўргатиш» каби вазифа фақат сериядаги якунловчи дарс учун қўлланилиши мумкин. Ундан олдинги дар-

слар учун эса вазифани қўйидагича шакллантириш мақсадга мувофиқ бўлади, яъни «маълум бир машқни бажаришга тайёрлаш», «маълум бир машққа ўргатишни яқунлаш».

Иккинчи босқичда – такомиллаштириш босқичида бошқа вазифалар олдинга қўйилади. Улар, табиийки, бошқа воситалар ёрдамида ҳал қилинади: «маълум бир машқнинг бажарилиш техникасини такомиллаштириш».

Шундай ҳоллар бўлиши мумкинки (кўпинча шундай бўлади ҳам), битта дарснинг ўзида битта машқ турида ўргатиш, бошқасида – такомиллаштириш вазифалари туради (дарвоқе, бу соф ўқув дарсларининг камдан-кам мавжудлигини тасдиқлайди).

Ёнламуачасига тўнтарилиш:

1-босқич учун – ўргатиш

1-машқ (такрорлаш) - қўлларда тик туришга чиқиш, оёқлар керилган, ўгирилиш давомида бурилиш билан (ёрдам берилади);

2-машқ - қўлларда тик туриш, оёқлар керилган-ўгирилишнинг иккинчи ярмиси ёрдам билан ёнламуачасига

3-машқ - ёрдам билан ёнламуачасига ўгирилиш

4-машқ - ёнламуачасига ўгирилишни мустақил бажариш.

Шуғулланувчилар олдинги дарсларда ушбу машқни бажариш учун яқинлаштирувчи машқларни ўрганишлари лозим: битта қўл билан итарилиб, қўлларда тик туриш: худди шундай, лекин қўлларни кетма-кет қўйиш билан; худди шундай, лекин бурилиш давомида қўлларни қўйиш давомида.

2-босқич учун – такомиллаштириш

1-машқ - жойида туриб ёнламуачасига ўгирилиш;

2-машқ - худди шундай, лекин коридор чекланган;

3-машқ - тез суръатда икки марта ўгирилиш;

4-машқ - вальсетдан туриб ёнламуачасига ўгирилиш;

Тўнтарилиб қўтарилиш

1-босқич учун – ўргатиш

1-машқ - оёқларни кериб, эшак устидан сакраш;

2-машқ - чўккалаб таяниш ҳолатига сакраб чиқиш олиш;

3-машқ – ўгирилиб кўтарилиш (ёрдам билан);

4-машқ – машқни мустақил бажариш;

2-босқич учун – такомиллаштириш

1-машқ – биттаси билан депсиниб, ўгирилиб кўтарилиш;

2-машқ – худди шундай, ёзилган ҳолда таяниш;

3-машқ – худди шундай, деярли эгилмасдан;

4-машқ – иккала оёқ билан депсиниб, ўгирилиб кўтарилиш;

Оёқларни буккан ҳолда таяниб сакраш

1-босқич учун – ўргатиш

1-машқ – оёқларни кериб, эшак устидан сакраш;

2-машқ – чўккалаб таяниш ҳолатига сакраб чиқиб олиш;

3-машқ – ўтириб олиш учун сакраб чиқиш;

4-машқ – оёқларни буккан ҳолда сакраш;

2-босқич учун – такомиллаштириш

1-машқ – оёқларни буккан ҳолда сакраш;

2-машқ – худди шундай, оёқни ёзган ҳолда;

3-машқ – худди шундай, кўприкчани узоқроққа суриб;

4-машқ – худди шундай, лекин эшак олдида тортилган арқондан ошиб ўтиш билан;

5-машқ – узунасига қўйилган эшакдан оёқларни буккан ҳолда сакраш;

1.5 Якунловчи қисм учун машқларни танлаш

Муайян машқларни танлаш манбаи фақат ўқитувчининг ижоди ҳисобланади, чунки дастурларда дарснинг бу қисмини ўтиш бўйича ҳеч қандай тавсиялар келтирилмайди (3,5,6,8,9,13) .

Дарснинг якунловчи қисмининг умумий вазифаси тикланиш (реабилитация) жараёнларини тезлаштириш ҳисобланади. Бунда ҳам жисмоний, ҳам руҳий толиқиш назарда тутилади. Толиқиш даражаси битта дарс мазмуни ва хусусий вазифаларига боғлиқ. Дарс мазмуни ва унинг

хусусий вазифалари маълум бўлганлиги сабабли, дарснинг бу қисми учун у ёки бу воситаларнинг нисбатларини яқинлашган ҳолда бажорат қилиш мумкин. Агар дарсдаги мавжуд вазият кутилаётган вазифага мос келмаса, дарснинг якунловчи қисми мазмуни ўзгартирилиши лозим.

Дарснинг якунловчи қисмида қуйидагилар қўлланилади.

1. Харакат аппаратини тиклаш воситалари.

Масалан:

1-машқ - пойма-пой секин юриш;

2-машқ - тартиблаштирилган ҳисоб бўйича нафас олиш ва нафас чиқариш билан юриш;

3-машқ - мушакларни бўшаштириш учун;

Д.х.-қўл кафтларини олдинга қаратиб, қўлларни юқорига кўтариш;

1-панжаларни бўшаштириш;

2-қўлларни бўшаштириш;

3-бўйин ва гавда мушакларини бўшаштириш;

4-чўккалаб таяниш ҳолатигача оёқларни бўшаштириш;

5-8- д.х.га қайтиш.

2. Руҳий фаолиятни тиклаш воситалари.

Масалан:

1-машқ - зарба билан ва шовқинсиз юриш;

2-машқ - «соқов ҳолат»-ўқитувчининг буйруғи бўйича тўхтаб қолиш ва ҳеч қандай ҳаракатларни бажармай, ушбу ҳолатни ўқитувчининг буйруғигача ушлаб туриш;

3-машқ -«Рақамларни чақириш» ўйини;

4-машқ -«Буюмни топ» ўйини;

5-машқ - Ашула айтиб юриш;

6-машқ - «Полька» рақси;

I-қисм - 8та полька қадами ўнгга ва худди шунча чапга;

II-қисм – жуфт бўлиб бажариш;

1-фраза – оёқларни кериб сакраш, ўнг оёқда сакраш, чап оёқни орқага ичкарига букиш; худди шундай, бошқа оёқ билан; оёқларни олдинга ал-маштириб икки марта сакраш – 3 марта тапиллатиш; 2-фраза – 1-фразани такрорлаш;

3-4-фразалар - қўлларни ушлаб, у томонга ва бу томонга силлиқ сакрашлар.

1.6 Жисмоний тайёргарлик учун машқлар

Муайян машқларни танлаш манбаи маълум даражада дастур, лекин асосан ўқитувчининг ижоди ҳисобланади. Давлат дастури одатда фақат намунавий машқлар рўйхати билан чегараланади. Бунда уларни ўтказиш шартлари ҳисобга олинмайди. Ўрта таълим мактаблари, ўрта махсус ва олий ўқув юртларида (умумий жисмоний тайёргарлик гуруҳлари) ўқувчилар, мавсумга қараб, ҳамма оммавий спорт турлари билан шуғулланади (3,6,8,9,10,13,16).

Мактаблар, ўрта махсус ва олий ўқув юртларидаги дарслар учун қуйидагилар тавсия қилинади:

1.Ўқув режасига биноан шуғулланиш лозим бўлган айнан шу спорт турига хос махсус жисмоний тайёргарликни таъминловчи машқларни танлаш.

2.Махсус спорт турига бўлган махсус тайёргарликни бирмунча илгарилаб бошлаш.

3.Фақат индивидуал назорат синовларидан кейингина машқлар меъёрини аниқлаш.

5-синф ўқувчилари учун гимнастика дарсидаги тахминий машқлар:

1-машқ - таянч олдида оёқларни орқага силташлар, сўнг оёқни орқага чўзган ҳолатни ушлаб туриш;

2-машқ - худди шундай, фақат ён томонларга;

3-машқ - худди шундай, олдинга;

4-машқ - битта оёқ билан депсиниб, оёқларни деворга тираган ҳолда қўлларда тик туриш;

5-машқ - ётиб, гимнастика ўриндиғининг пастки ёғочидан ушлаган ҳолда куракларда тик туриш;

6-машқ - орқа билан ётган ҳолатдан кўприк ҳолатига туриш;

7-машқ - полга қўл кафтларини текказган ҳолда олдинга эгилиш;

8-машқ - ётиб таянган ҳолда қўлларни букиш;

9-машқ - жойидан туриб узунликка сакраш (битта сакраш максимал узунликка эга бўлиш керак);

10-машқ - тортилиш ёки арқонга тирмашиб чиқиш.

II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛЛАРИ ВА ТАШКИЛИЙ ИШЛАРИ

2.1 Тадқиқотнинг вазифалари

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва шунинг мақсадига мувофиқ куйидаги вазифалар белгиланди:

1. Гимнастика воситаларининг назарий ва услубий жиҳатларини ўрганиш.
2. Гимнастик кўпкураш турларда гимнастикачилар учун кўшпояда бошланғич машқлар техникасини ишлаб чиқиш ва ўргатиш;

2.2 Тадқиқотнинг усуллари

- 2.1 Педагогик кузатувлар
- 2.2 Тайёргарлик турларини педагогик назорати
- 2.3 Педагогик тажриба
- 2.4 Математик статистика усуллари

Педагогик кузатувлар

Мазкур усуллар Ўз ДЖТИ гимнастика кафедрасида ўқув жараёнини мазмуни ва тузулишини такомиллаштириш муаммосини, шунингдек, асосий ва спорт гимнастикаси машқларини ўргатишда, кўшпояда бошланғич машқлар техникасини турли контингентдаги шуғулланувчилар билан олиб бориладиган ўқув машғулотларини ўргатишда кенг қўлланилади.

Педагогик кузатувлар кўрсаткичлари кўшпоядаги бошланғич машқларни, шунингдек назорат воситаларини тақсимлашнинг асосий тузилиши ва ўзига хос хусусиятларини аниқлашга имкон беради. Педагогик кузатувлар жараёнида куйдагилар қайд этилди: бажарилаётган машқларнинг миқдорий ва сифат кўрсаткичлари, ўқитиш воситаларини режалаштириш ва тақсимлаш (4,5,6,10,11,13,15,18).

Тайёргарлик турларини педагогик назорати

Педагогик назоратни ташкил этиш учун 1-4 босқич дастурий талабларини ҳисобга олган ҳолда қўшпояда бошланғич машқлар мажмуи ишлаб чиқилди. Билимларни назорат қилиш бўлим якунлангач, ўқув амалиётини ўтказиш даврида амалга оширилди. Ўрганилган малака ва кўникамалар даражаси спорт гимнастикасида умумқабул қилинган 10 балли шкала бўйича баҳоланди.

Педагогик тажриба

Қўшпояда бошланғич машқларни ўргатиш бўйича бўлажак педагог - мураббий махсус билимларини шакиллантириш, ихтисослик бўйича дастурий талабларни 1-4 босқич талабалари томонидан ўзлаштирилиш жараёнини жорий назоратини ташкил этиш ва ўтказиш самарадорлигини аниқлаш мақсадида ўтказилди.

Математик статистика усуллари

Тадқиқот натижасида олинган барча маълумотлар математик усулда қайта ишланди (6,7). Тадқиқот маълумотларини қайта ишлаш ва таҳлил этиш учун педагогикада умум қабул қилинган математик статистика усуллари қўлланилди. Математик статистик қайта ишлов ўртача арифметик (M), ўртача квадратик оғиш (δ) ларни ҳисоблаб чиқаришдан иборат бўлди.

2.3 Тадқиқотнинг ташкилий ишлари

Тадқиқот 1 - 4 босқич талабаларида, спорт маҳоратини ошириш машғулотларда, қўшпояда бошланғич машқлар ўргатиш билан ўтказилди.

Тадқиқотни биринчи босқичи: сентябрь-декабрь 2008 й. Тадқиқот муаммосига боғлиқ махсус адабиётлар ўрганилди.

Иккинчи босқич: январдан - декабргача 2009 йил спорт маҳоратини ошириш машғулотларда тадқиқотни таҳминий ва асосий тажрибаси ўтказилди.

Учунчи босқич: 2010 январ – март битирув малакавий ишини ёзиш.

III БОБ. ҚЎШПОЯДА МАХСУС ХАРАКАТ ВА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИКНИ ПЕДАГОГИК ТАЖРИБА НАТИЖАЛАРИ

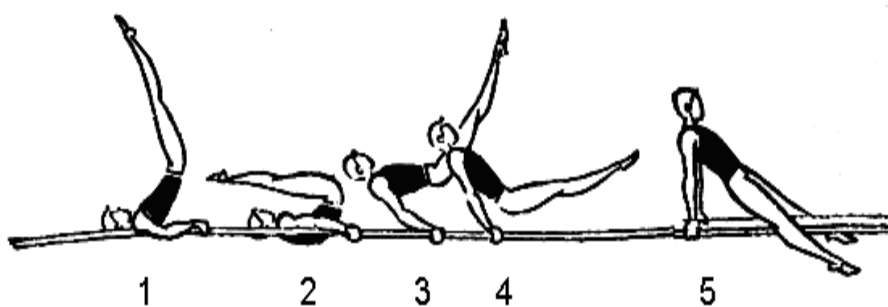
3.1 Қўшпояда машқларини ўргатиш

Педагогик кузатув натижалари спорт гимнастика ихтисослигидаги талабалар учун ўргатиш дастури қисмларини қайта ишлаб чиқилди.

Таклиф этилган вариант 1-4 босқич талабаларини қўшпояда ўқув машқлари ва квалификацион дастурдаги «Б» машқларни бажаришда самаралидир.

Қўлларни букиб таяниб, тебраниб кўтарилиб қўшпояда оёқларни кериб ўтириш

Бажариш техникаси: Тебранишдан қўлларга таяниш, олдинга тебраниб ҳолатни қабул қилиш, куракларда тик туришга яқинроқ (кадр1). Кейин букилиб, оёқлар кўкракка яқинлаштирилади, секин таз туширилади, қўлларга букилиб таяниш ҳолати, таз жердан бир неча марта баландроқ кўтарилиши керак (кадр2). Тўхтамасдан, оёқ ва таз олдинга юқорига йўналтирилади (кадр 3,4). Букилишни тез бажариш керак ва оёқни қисқа ҳаракати билан, шундан кейин мускуллар таранглашади, гавда ва елкани жердан узилишини тامينлайди. Шундан кейин оёқларни ёйиб ва оёқларни кериб ўтиришга ўтилади (кадр 5).



Ўқувчи букилиб кўтарилиб оёқларни кериб ўтиришда нимани билиши керак?

1.Таяниб қўлларни букиб кўтарилишни бажараётганда, таз жердан бир неча марта баландроқ бўлиши керак.

2. Букилганда бел ва таз тушиб кетмаслиги керак, оёқ олдинга-юқорига йўналтирилади.

3. Букилишни гавда ва тос сон бўғими тез бажариши керак , с резкой остановкой ног в конце разгибания.

Ўқувчи нимани бажара олиши керак , букилиб кўтарилишдан олдин ?

1.Қўлларга таяниб тебранишни бажариши.

2. Таяниб тебранишни бажариши.

Ўқув топшириқ қисми

Информацион кадр	Операцион кадр	Назорат кадр
I қисим		
1.Қўлларга таяниб оёқларни кўтариб бурчак ушлаш	Жердга осилиб оёқларни олдинга кўтариб бурчак ушлаш 1 сек. Елкалар тўғри ушлаш.	6-7 марта кетма-кет бажариш
2. Қўлларга таяниб тебраниш	Олдинга тебраниб оёқ ва тазни жердан баландроқ кўтариш.	
3. Қўлларни букиб ёзиб орқага тебраниб таяниш.	Силтаниш вақтида, орқага тебраниб қўллар букилган охирида тебраниб ёйилиш	
II қисм		
1. Қўлларга таяниб букилган қўлларга таяниш	Куч билан бажариб секин тебраниш ёрдам билан, қўлларга таяниб букилиш ҳолати , таз жердан бирнеча марта баландроқ	2-3 марта бажариш
2. Шу тарика тебранишдан	Бошида олдинга юқорига баланд тебраниш,гавда тўғри. Таз ва бел жердан баландроқ кўтарилади.	
3.Гимнастика ўрнида орқа билан таяниб ўтириб оёқлар керилган, ётган ҳолда орқа билан таяниб оёқларни кериш	Ўтириб таянишни бажариш,тазсон қисми букилади, қўлларни тез айлантириш орқа билан таяниб ётиш оёқлар керилган ҳолда.	5-6 марта бажариш
4. Силтанишдан олдинга тебраниб ўтириш оёқлар керилган	Олдинга тебранишни яхши бажариш, таз ва сон жердан баландроқ бўлсин горизантал ҳолатга ке-	5-6 марта қайтариш

	лиш.Тебраниш охирида бўшашмасдан орқа билан таянишга ўтилади оёқлар керилган, кейин орқа билан ўтириб таяниш оёқлар керилган	
Из положения согнувшись на спине с опорой руками вдоль туловища быстро разогнуться и, опираясь руками, перейти в сед ноги врозь.	III серия Быстро разгибаясь, резко ко ко остановить и, не опуская их на пол, усилить давление руками на опору и перейти в сед ноги врозь. Упражнение выполнять на гимнастическом мате	Повторить 5-6 раз.
Шунинг ўзи,3-қисм машқлари,тазсон қисми ни букиши орқа бурчак	IV қисм Машқни бажараётганда оёқ ҳолатини 90°ушлаш керак.Букилгандан кейин бурчак ҳолатини сақлаб қолиш , ўтиришга ўтиш.	5-6 марта қайтариш
Қўшпояда қўлларга букилиб таянишдан букилиб кўтарилиш оёқлар керилган (ёрдам билан бажариш).	V қисм Шериғи ёрдамида,қўл билан елка ва тазни кўтариш, стоя сбоку . Ёрдам кўрсатишни фақат жердни пастидан амалга оширилади	5-6 марта бажариш
1. Шунинг ўзи, V серии машқлари мустақил	VI қисм	6-8 марта қайтариш
2.Депсиниб қўлларга таяниш,олдинга тебраниб букилиб таяниш ва тўнтарилиб кўтарилиш оёқларни кериб ўтириш.	Дастурни бошлашдаги техникани бажаришга қаранг ва ўқинг яна.	2-3 марта баҳога бажариш

3.2. Талабаларнинг қўшпояда техник тайёргарлиги

Қўшпояда ижро этиладиган таянч машқлари таянч ҳолатидаги кескин ёйсимон ҳаракат билан ифодаланади. Мазкур машқларнинг хусусиятларини эътиборга олган ҳолда, уларга мос статик куч, чидамкорлик ва тезкорлик-куч сифатларини ривожлантирувчи воситалар танлаб олинди. Танланган

машқлар асосан ижрочи органларни (қўл-оёқлар) танадан узоқлаштирувчи ва яқинлаштирувчи мушаклар гуруҳини ривожлантиришга қаратилди.

Қўшпояда бажариладиган машқлар учун зарур бўлган статик кучни ривожлантиришга мўлжалланган мажмуаларга қуйидаги машқлар киритилди: тана – оёқларни жипслаштириб горизонтал таянчда туриш – «ёпишмачок» («прилипалочка»). 6-7 ёшли болалар бу машқларни тренер ёрдамида бажарадилар.

Бандсиз қўшпояда тана билан сирғалиш (3-4 – босқич талабалари бандли қўшпояда), қоринда қўшпояда устида айланиш, горизонтал таянч ҳолатида ҳаракатланиш, 3-4 – босқич талабалар вақтга қўлларда тик туриш машқлари қўшпояда бажариладиган элементларга хос бўлиб, махсус чидамкорлик, мувозанат сақлаш ва снарядни ҳис қилиш сифатларини ривожлантиради. Бундан ташқари, қўшпояда ёйсимон ҳаракатларни кўп марта қайтариш, кесма ёйсимон ҳаракатларни сурункали бажариш, фаол эгилувчанлик сифатини ривожлантирувчи машқларни киритиш зарурлигини тақозо этади. Танланган аксарият машқлар ўйинсимон тарзда ижро этилади. Масалан, «Ким тезроқ», «Ҳолатни ким узоқроқ сақлайди».

1-жадвал

1-2 - босқич гимнастикачилар учун махсус жисмоний машқлар мажмуаси Қўшпояда ёйсимон ҳаракатлар

№	Машқлар номи	Меъёрий миқдор		Машқларни қўллаш бўйича услубий тавсиялар
		1-босқич	2-босқич	
1.	Оёқларни йиғиштирган ҳолатда горизонтал таянч ҳолатида туриш	7-9 с. 1 ур.	15-18 с. 1 ур.	Қўллар тўғри ёзилган, бош кўтарилган тренер ёрдамида ижро этилади
2.	Турникда оёқларни йиғиштириб осилган ҳолатдан орқа томонга тушиб, осилиб туриш ва д.х.га қайтиш	5-6 с. 2 ур.	6-7 с. 2 ур.	Тренер ёрдамида ижро этилади
3.	Гимнастик деворда осилган ҳолатдан	5-6 с. 3 ур.	6-7 с. 3 ур.	Оёқ учлари ёзилган, бош чап томонга

	депсиниб таянч ҳолатига келиш			бурилган
4.	135 ⁰ да қўлларни олдинга-юқорига кайта-кайта ёйсимон ҳаракат қилдириш	10-8	8-6	
5.	Бандсиз курсига таяниб, тана билан сирғалиш	2 с. 1 ур.	2-3 с. 1 ур.	Гавдани тўғри тутишга интилиш
6.	Горизонтал таянч ҳолатда 10 м. га ҳаракатланиш	13-12 с. 1 ур.	12-11 с. 2 ур.	Қўллар букилмайди, гавда тўғри тугилади
7.	Брусъяда таянч ҳолатда туриб тирсакни букиб-ёзиш	Машқ 1-2 уринишда максимал миқдорда бажарилади		
8.	Фаол эгилувчанликни ривожлантириш машқи			

Қўшпояда бажариладиган элементларга хос жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар мажмуси 1,2 – жадвалларда қайд этилган.

2-жадвал

3-4 - босқич талабалар учун махсус жисмоний машқлар мажмуаси

Қўшпояда ёйсимон ҳаракатлар

№	Машқлар номи	Меъёрий миқдор		Машқларни қўллаш бўйича услубий тавсиялар
		3-босқич	4-босқич	
1.	Қўлларда тик туриш	15 с. 3 ур.	20 с. 5 ур.	Тана бир текисда бўлишига аҳамият берилади
2.	Қўлларда тик турган ҳолда, ёзилган оёқларни 45°га тушириш ва д.х.га қайтиш	5-6 с. 2 ур.	8-9 с. 4 ур.	Тренер ёрдамида бажарилади. Қўллар тўғри, бел букилмайди.
3.	Горизонтал таянч ҳолатида оёқларни букиш	18-20 с. 1 ур.	20 с. 2 ур.	Қўллар ёзилган
4.	Қўлларга таянган ҳолатда горизонтал ётиш, елкаларни максимал олдинга чиқариш	5-10 с. 3 ур.	5-10 с. 2 ур.	
5.	Брусъяларга таянган ҳолатда елка камарида тушиб-қўтарилиш	Машқ 20-30 марта бажарилади		
6.	Брусъяга таянган ҳолатда	5-машқни қаранг		

	туриб елкаларни кўтариб тушириш			
7.	Горизонтал таянч ҳолатида 10 м.га ҳаракатланиш	11 с.	10 с.	Қўллар букилмайди, гавда тўғри туради
8.	Бандсиз курсига таянган ҳолатда унинг устида ҳаракатланиш	3 р. 2 с.	3-4 р. 3 с.	Гавдани тўғри тутишга интилиш
9.	Гимнастика деворига таянган ҳолатда оёқларни бошдан юқорига кўтариш	6-7 р. 1 ур.	7 р. 2 ур.	Оёқ учлари ва оёқлар тўғри
10.	Брусъяга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш	9-11 р. 2 ур.	10-12 р. 3 ур.	
11.	Фаол эгилувчанликни ривожлантириш машқи			
12.	Таянч ҳолатида ётган болани шериги оёқларидан кўтариб орқа томонга юради	10 м 3 ур.	10 м 5 ур.	Қўллар ва гавда эгилмайди. Оёқлар болдир қисмидан ушланади

Қўшпояда машқларини ижро этишда талабаларнинг шаклланган тезкорлик-куч сифатлари, координация, эгилувчанлик, «портловчи» куч, хореографик ва акробатик тайёргарликка эга бўлиши муҳим омилдир. Бинобарин, қўшпояда машқлари техникасини самарали ўзлаштириш учун талабаларда умумий жисмоний тайёргарликдан ташқари айнан қайд этилган сифатларга кўпроқ эътибор қаратиш лозим бўлади.

1-2 – босқич талабаларда тезкорлик-куч ва портловчи куч сифатларини ривожлантириш бўйича қуйидаги машқлар танлаб олинди: моқисимон югуриш, жойдан туриб узунликка сакраш, 20мга югуриш, баландликка сакраш, қўлларнинг ёйсимон ҳаракати билан «кўприкча» га қўниш. 3-4босқич – қайд этилган машқлардан ташқари - горизонтал таянч ҳолатида ётиб, қўллар билан итарилиб (депсиниб) яна ҳолатга қайтиш, қўлларни юқорига кўтариб олдинга эгилиш ва гавдани кескин ёзиш (3-4 босқич талабалари бу машқни ҳиёл оғирликлар билан бажаради).

3.3 Педагогик тажриба натижалари

Тажриба гуруҳига мансуб 1-2 босқич талабаларда махсус йўналтирилган тайёргарлик жараёнида жисмоний сифатларнинг сезиларли даражада ривожланганлиги кузатилди (3-жадвал). Аммо жисмоний сифатлар бўйича бундай прогрессив ўзгариш шу ёшдаги назорат гуруҳида ўз аксини топмади. Бошқача айтганда, ушбу ўзгариш бир озгина ўсган натижалар билан ифодаланди.

3-жадвал

Нazorat va тажриба гуруҳларига мансуб талабаларда педагогик тажрибадан сўнг МХТ бўйича тузилган асл меъёрий машқларни бажаришнинг интеграл ва ялпи кўрсаткичлари (%)

№	Кўрсаткичлар	1-2- босқич		3-4- босқич	
		Наз. г	Таж. г.	Наз. г	Таж. г.
1.	Махсус куч чидамкорлигининг интеграл кўрсаткичи	50	90	60	90
2.	Тезкорлик-куч тайёргарлигининг интеграл кўрсаткичи	30	70	40	80
3.	Эгилувчанликнинг интеграл кўрсаткичи (балл)	60	60	30	60
	Координацион қобилиятнинг интеграл кўрсаткичи	40	80	30	70
4.	Махсус ҳаракат тайёргарлигининг ялпи кўрсаткичи (балл)	50	80	40	80
5.	Курсида машқларни бажаришнинг интеграл кўрсаткичи	50	90	30	70
6.	Қўшпояда машқларни бажаришнинг интеграл кўрсаткичи	30	70	50	80

Тажрибадан сўнг ишлаб чиқилган асл меъёрий қўшпояда машқлар ёрдамида назорат ва тажриба гуруҳидаги гимнастикачилар махсус ҳаракат тайёргарлиги кўрсаткичлари қиёсий таҳлил қилинди. 4-жадвал ҳамда 1-расмдаги тасвирга кўра, тажриба гуруҳида асл меъёрий машқлар талабларини бажариш фоизи нисбатан анча катта миқдорга тенг бўлди ва жисмоний сифатларни ривожлантириш бўйича ишлаб чиқилган услубиятнинг самарали эканлигини тасдиқлади.

Тажриба гуруҳида махсус куч чидамкорлиги интеграл кўрсаткичларининг ўсиши 39,9% га тенг бўлди ($P<0,001$), назорат гуруҳида эса бу кўрсаткич 5,9% ни ташкил этди ($P<0,05$).

Тезкорлик-куч тайёргарлигининг ўсиши тажриба гуруҳида 31,2% ($P<0,01$), назорат гуруҳида 7,5% ($P<0,05$) га тенг бўлди.

Эгилувчанлик мувофиқ равишда 5,9% ($P<0,01$) ва 8,9% ($P<0,05$).

Координацион қобилиятларнинг ўсиши тажриба гуруҳида 32,9% ($P<0,001$) ни ташкил этди.

Ушбу гуруҳда махсус ҳаракат тайёргарлиги ялпи кўрсаткичининг ўсиши ҳам ишончли хусусиятга эга бўлди (29,1%, $P<0,01$).

Тажриба ва назорат гуруҳларига мансуб гимнастикачилар махсус ҳаракат тайёргарлиги кўрсаткичларининг ишончли фарқланишини таҳлил қилиш натижасида биринчи гуруҳ (тажриба) устувор имкониятга эга эканлиги аниқланди.

4-жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳларидаги 1-2 босқич талабаларнинг тажрибадан аввалги ва кейинги муддатларда ҳаракати ва қўшпояда техник маҳорат тайёргарлиги

Ҳаракат тайёргарлиги ва қўшпояда техник моҳорат кўрсаткичлари	Тажрибадан аввал		Тажрибадан кейин	
	Назорат гуруҳи $\bar{X} \pm \delta$	Тажриба гуруҳи $\bar{X} \pm \delta$	Назорат гуруҳи $\bar{X} \pm \delta$	Тажриба гуруҳи $\bar{X} \pm \delta$
Тезкорлик-куч тайёр- гарлиги ИК (балл)	5,46±1,45	6,92±0,52	5,87±1,47	9,05±1,03
Эгилувчанлик ИК (балл)	6,07±1,45	6,91±0,37	7,15±1,64	8,45±1,36
Координацион қобили- ят ИК (балл)	5,83±1,06	6,02±0,62	6,47±0,85	7,78±0,84
Қўшпоядаги кўрсаткичи (балл)	6.09±0,94	6,15±0,36	6,57±1,03	8,29±1,04

**Назорат ва тажриба гуруҳларидаги 3-4 босқич талабаларнинг
тажрибадан аввалги ва кейинги муддатларда ҳаракати ва қўшпоёда
техник маҳорат тайёргарлиги**

Ҳаракат тайёргарлиги ва қўшпоёда техник маҳорат кўрсат- кичлари	Тажрибадан аввал		Тажрибадан кейин	
	Назорат гуруҳи $\bar{X} \pm \delta$	Тажриба гуруҳи $\bar{X} \pm \delta$	Назорат гуруҳи $\bar{X} \pm \delta$	Тажриба гуруҳи $\bar{X} \pm \delta$
Тезкорлик-куч тайёргарлиги ИК (балл)	6,74±1,16	6,37±1,08	7,12±1,37	8,35±0,99
Эгилувчанлик ИК (балл)	6,41±1,56	6,51±1,01	7,59±1,23	8,95±1,18
Координацион қобилият ИК (балл)	6,52±0,82	6,54±0,64	7,10±0,50	8,67±0,69
Қўшпоёдаги кўрсаткичи (балл)	6,90±0,84	6,95±0,60	7,05±0,84	8,95±0,71

Гимнастик кўпкурашнинг алоҳида турларига хос махсус ҳаракат тайёргарлиги бўйича ҳам устуворлик тажриба гуруҳидаги гимнастикачиларда кузатилди (3-жадвал). Ушбу тайёргарлик кўрсаткичлари назорат гуруҳида ишончли ўзгармади ва кам аҳамиятли хусусиятга эга бўлди (6,9% дан 11,0 гача, $P < 0,05$), тажриба гуруҳида эса ўсиш динамикаси ишончли йўналишда ўзгарди (10,1% дан 36,3% гача, $P < 0,01$).

4-жадвалда ва 1-расимда акс эттирилган тасвирга биноан таъкидлаш мумкинки, тайёргарликнинг алоҳида турлари бўйича олинган интеграл кўрсаткичлар тажриба гуруҳида жадал ва юксак ўзгариш билан ифодаланган. Шу гуруҳда устувор жисмоний сифатларнинг юксак ўзгариши техник натижаларга сезиларли даражада ижобий таъсир этганлиги кузатилди. Чунончи, тажриба гуруҳида кўпкураш бўйича ўртача умумий баллар йиғиндиси ишончли йўналишда ўсди (51,5 дан 56,8 гача), ($T_{пр} = 4,9\%$, $P < 0,01$). Бу кўрсаткичлар назорат гуруҳида кам аҳамиятли хусусиятга эга бўлди ва ишончли даражага кўтарилмади ($P < 0,05$).

Кўпкурашнинг алоҳида турлари бўйича тажриба давомида қайд этилган техник натижалар (1-расм) шуни кўрсатадики, тажриба гуруҳида кўпгина кўрсаткичлар (62,5%) ишончли ўсиш даражасига эга бўлди ($P < 0,05 - 0,01$).

Назорат гуруҳида техник натижалар бўйича ҳеч қандай сезиларли ўзгаришлар қайд этилмади ($P < 0,05$).

3-4 - босқич талабаларда ҳам айнан шундай педагогик тажриба ўтказилди. Натижалар 5-жадвалда ҳамда 1-расмда акс эттирилган.

Кўриниб турибдики (5 - жадвал), ушбу тажриба натижалари тажриба гуруҳидаги спортчилар имкониятининг назорат гуруҳидагиларникига нисбатан устун эканлигидан далолат берапти.

Аммо, афсуски, бу устунлик фақат махсус куч чидамкорлиги, (6,6%, $P < 0,01$) ва тезкорлик-куч тайёргарлиги (31,1%, $P < 0,01$) бўйича қайд этилди. Назорат гуруҳида ушбу кўрсаткичларнинг ўсиши 6,4 ва 13,1% ($P < 0,05$) га тенг бўлди.

Координацион қобилиятлар кўрсаткичларининг ўсиш даражаси назорат гуруҳида 10,1% ($P < 0,05$) га тенг бўлса, тажриба гуруҳида 21,9% ($P < 0,01$) ни ташкил этди.

Махсус ҳаракат тайёргарлигининг ривожланиш даражаси ялпи кўрсаткич бўйича тажриба гуруҳида кўпроқ микдорга (21,3%, $P < 0,01$) эга бўлди ва бу кўрсаткич назорат гуруҳидаги болаларникига нисбатан анча устун эканлигини аниқланди.

Кўпкураш турларига хос махсус ҳаракат тайёргарлигининг барча интеграл кўрсаткичлари бўйича тажриба гуруҳида ишончли прогрессив ўзгаришлар қайд этилди: қўшпояда ва курсида - 25,9%, ($P < 0,01$) ва ҳ.к. Назорат гуруҳида бундай динамик ўзгариш кузатилмади.

Махсус ҳаракат тайёргарлиги ва спорт-техника натижаларининг ўзаро ўсиш даражалари ўртасида муайян боғлиқлик борлиги аниқланди. Чунончи, тажриба гуруҳидаги гимнастикачиларда (5-жадвал) махсус ҳаракат тайёргарлигининг ялпи кўрсаткичлари бўйича ўсиш даражаси 19,9%

($P < 0,01$) бўлди ва кўпкураш баллари йиғиндисининг ўсиши 4,1% ($P < 0,05$) ни ташкил этди. Назорат гуруҳида ушбу динамика мувофиқ равишда 4,95% ва 0,85% га етди, холос.

Таъкидлаш жоизки, назорат гуруҳида спорт маҳоратининг бирорта ҳам кўрсаткичи бўйича гуруҳ ичига хос ишончли ўзгариш қайд этилмади.

Тажрибадан сўнг ишлаб чиқилган асл меъёрий машқлар ёрдамида назорат ва тажриба гуруҳидаги гимнастикачилар махсус ҳаракат тайёргарлиги кўрсаткичлари қиёсий таҳлил қилинди. 4,5-жадвалларда ҳамда 1-расмдаги тасвирга кўра, тажриба гуруҳида асл меъёрий машқлар талабларини бажариш фоизи нисбатан анча катта миқдорга тенг бўлди ва жисмоний сифатларни ривожлантириш бўйича ишлаб чиқилган услубиятнинг самарали эканлигини тасдиқлади.

Боб бўйича хулосалар

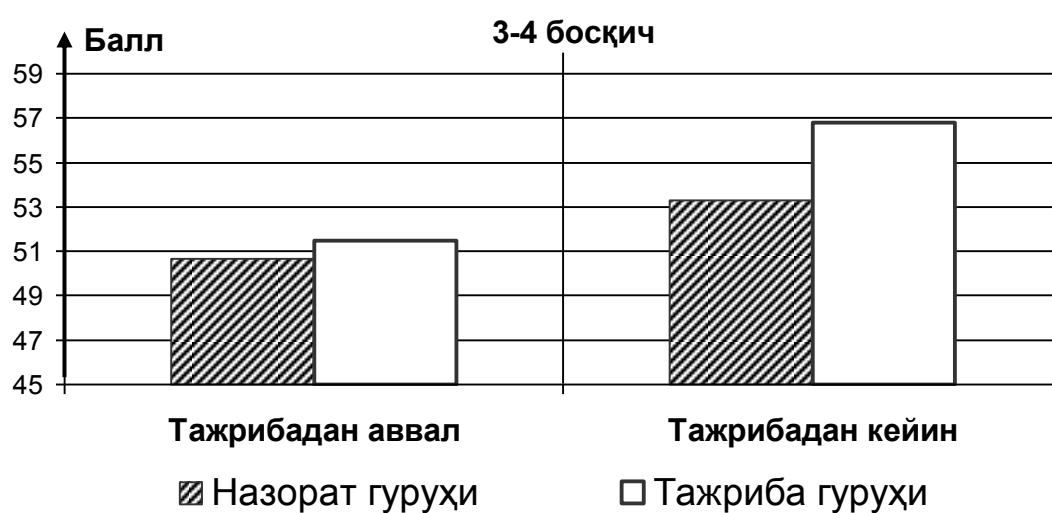
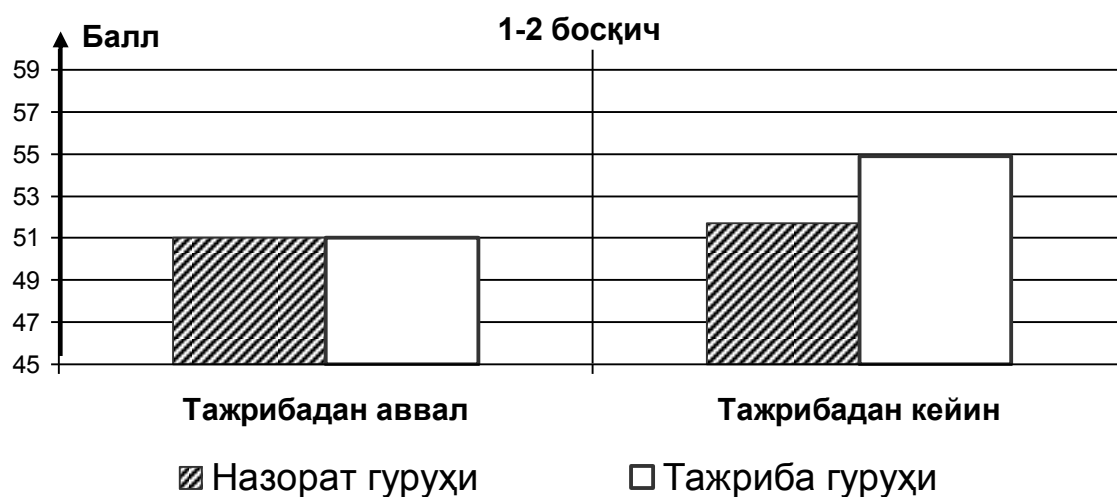
Ўтказилган тадқиқотлар таҳлили қуйидаги фикрларни умумлаштириш имкониятини беради:

- қўшпояда бошланғич машқларни ўргатиш бўйича ишлаб чиқилган технологияни ўқув-тренировка машғулотлари давомида қўллаш спорт техникасини унумли шакллантириш имкониятини яратди ва, бинобарин, ушбу технологиянинг самарали эканлиги исботланди;

- 1-4 босқич талабларнинг қўшпояда бошланғич машқларни ўргатишни интеграл ва ялпи кўрсаткичларини белгиловчи асл меъёрий талаблар яратилди;

- қўшпоядаги назорат ва ёндаштирув машқлари мажмуалари синовдан ўтказилди ва самарали эканлиги исбот қилинди;

- талабаларда қўшпояда бошланғич машқларни ўргатиш ва техник тайёргарликни шакллантирувчи машқлардан рационал фойдаланиш спорт маҳоратини оширишда самарали эканлиги аниқлаб берилди.



1-расм. Тажриба давомида 1-4 босқич талабаларнинг кўпкурашга оид спорт-техник натижаларининг ўсиш динамикаси

ХУЛОСА

1. Кўп курашнинг бу турида яхши қатнашишни истаган гимнастикачи кўшпояда машқ бажариш учун турникда машқ бажаришга нисбатан катта жисмоний кучга эга бўлиши зарур (техник тайёргарлиги бир хил даражада бўлишидан қатъий назар).

Кўшпояда ушлашнинг қуйидаги усуллари бор:

Осилишда: а) ташқаридан - кафтнинг орқа томони ва катта бармоқ ёғочларнинг ташқари томонида жойлашади (масалан, кўшпоянинг учидан куч билан кўтарилганда, шуниндек юқори разрядларда ижро этиладиган мураккаб кўтарилишларда); б) ичкаридан - кафтларнинг ташқари томони ва катта бармоқлар кўшпоялар ичкарисидан бир-бирига қаратилган бўлади.

Таянишда: а) оддий ушлаш, бу таянишда бажариладиган машқларда қўлланилади. Гимнастика умумий курси дастури учун хосдир; тесқари ушлаш (кафтлардан бирининг орқа томони бруслар ичкарисига қаратилади).

Таяниш ва осилишларни навбатлантириб ижро этилганда юқорида зикр этилган ушлаш усуллари биридан иккинчисига алмашади.

2. Таянишда тебранганда ўқитувчи ёрдамида олдинга ва орқага тебраниш ҳолатларини бажариб кўриш лозим. Ўқувчилардан олдинга тебранганда қўлларга таянишни акробатикада куракларда тик туриш каби ҳолатдан ўтиб ижро этишни талаб қилиш зарур. Шунда улар кўшпояда бошланғич машқлар техникасини яхши ўрганадилар.

3. Тебранишда ўқитувчи ижрочидан орқада—ўнг томонда туради. Ўнг қўлни қўйиб юборгандан кейин, у гимнастикачини бурилишга ёрдамлашиш учун ўнг ёнбошдан туртиб юборади, кейинчалик иккала қўл билан белидан ушлайди (ижрочига юз томон туради ва тўғри тушишга ёрдамлашади).

4. Қўлларда букилиб таяниш ҳолатидан тос-сон бўғинидан тўғриланаиб товонларни олдинга-юқorigа йўналтириш керак. Ростланиш билан бирга қўлларни тирсак бўғинидан букканча елкаларни қўл ушлаган

жойга якинлаштириш лозим. Тананинг тос-сон бўғинидан бир оз буккан холини сақлаб туриб олдинга актив тебранишни бошлаш керак. Вертикал ҳолатда тўғриланиб, вертикалдан ўтгач керишиш зарур. Оёқ учлари кўшпоядан баландроқ кўтарилгандан кейингина кўлларни тўғрилашни бошлаш керак.

5. Кўлларни сонларга яқинроқ ушлаш, елкаларни олдинга энгаштириш ва кўлларни букиб куч билан гавдани ёғочлардан кўтариш керак. Гавда вертикал ҳолатни қабул қилгандан кейин елкаларни ёғочлар текислигида тушириб, тирсаклар ён томонларга узатилади. Тос-сон бўғинидан тўғриланиб, оёқлар жуфтлаштирилади.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Кўл мускули ва елка камари учун машқлар

1. Кўлни олдинга, юқорига ва ён томонларга навбатма-навбат ва бирин-кетин кўтариш; шу машқнинг узини гантеллар, таёқлар, тулдирма туплар, тошлар, штангалар билан бажариш; шу машқнинг узини шерикнинг қаршилигини, резина бинт ёки амортизаторлар, ёки блок конструкцияли махсус асбобда осилган огирлик ықаршилигини енгиш билан бажариш.

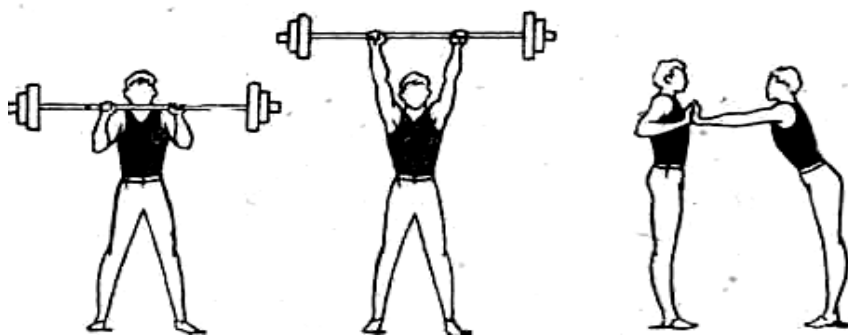
2. Кўлларни букиш ва ёзиш:

а) тик турганда, утирган ва ётган қолатларда кулларни тез ва секин букиш ва ёзиш;

б) гателлар, тулдирма туплар, тошлар, штангалар билан кўлларни букиш ва ёзиш (2-раем); шу машқнинг узини шерикнинг қаршилигини (1-расм); резина амортизатори, блок конструкция-ли асбобдаги огирликнинг қаршилигини енгиб бажариш;

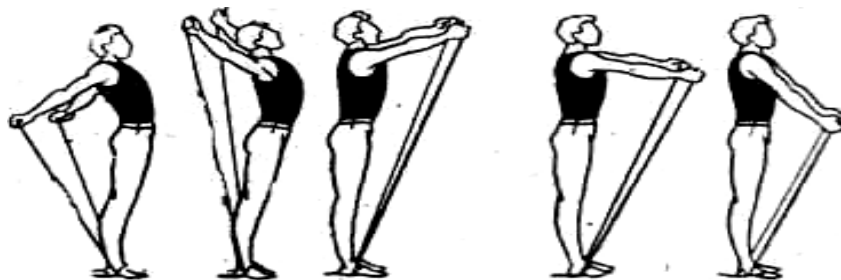
в) ётиб таяниш ва таяниш; ётиб осилиш ва осилит ҳолатларида кулларни букиш ва ёзиш;

г) кулларнинг узи билан тирмашиб чиқиш, куч билан кутарилиш.



2 – Расм

3. Қўллар билан айланма ҳаракатлар килиши:
- олд ёки ён текисликда (бирин-кетин, биргаликда, навбатманавбат);
 - гантеллар, чуқморлар, тошлар ёки амортизаторлар билан (3- расм).



3 - Расм

4. Тугри қўллар билан силтаниш ва кескин силтаниш ҳаракатлари — бир қўл олдинга, иккинчиси орқага; шунинг узини гателлар билан; шунинг узи, лекин иккала қўл билан орқага ва юқорига; қўллар кўкрак олдида булган ҳолатдан (букилган қўллар билан) орқага кескин силтаниш ҳаракатлари; қўллар юқорида ва ён томонда, бир қўл юқорида, иккинчиси пастда турган ҳолатда кескин силтаниш ҳаракатлари.

5. Мувозанат сақлаб бажариладиган машқлар:

- қўлларни гантеллар, тулдирма туплар, тошлар билан амортизатор ёки блок конструкцияли асбобдаги огирлик қаршичилигини енгиб ён томонда, олдинда, орқада 10—20 сек. давомида сақлаб туриш;

- 10—20 сек. давомида ётиб осилиш ва 30, 60, 90 ва 150 бу килган тқулларда осилиб туриш;

- 10—20 сек. давомида таяниб ётиш ва 30, 60, 90 ва 150° бу килган қўлларда таяниб туриш.

6. Қўл мускули ва елка камари учун бушаштирувчи машқлар:

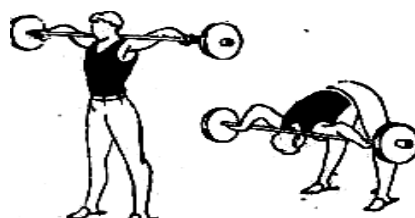
- мускулларни бушаштириб туриб, қўлларни эркин силталаш;

- қўллар юқоридаги (мускуллар зур бериб турган) ҳолатидан бармоқ, билак ва бутун қўл мускулларини навбатма-навбат бушаштириб қўлларни пастга тушириш;

- дастлаб қўл мускуллари ва елка камарини таранглаштириб олгач, олдинга энгашиб мускулларни бушаштириш.

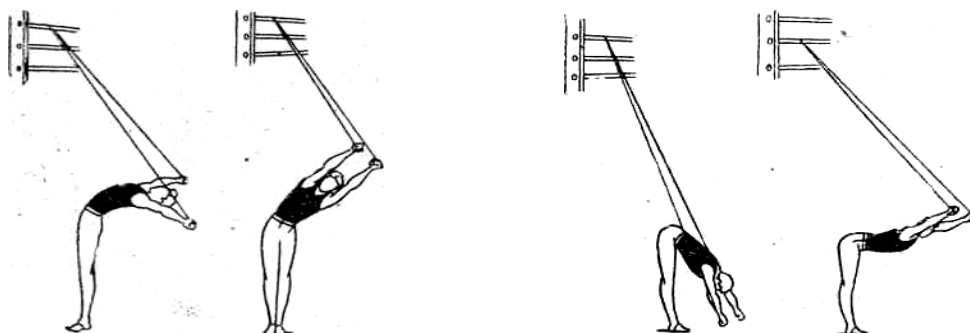
Буйин ва гавда мускуллари учун машқлар

1. Бош ва гавдани (қоматни букиб ва тугри тутиб) орқага, ён томонга энгаштириш. Энгаштириш тик турган ҳолатдан бошлаб: қўлларни юқорида, ён томонда, бош орқасида тутиб, оёқларни кериб тик туриш, полда ва гимнастика скамейкасида утириб, шунинг узи, лекин гимнастика таёқчаси, гантеллар, тулдирма туплар билан, штангани елкага 1қуйиб (4-расм), шерикнинг ва амортизаторнинг қаршичилигини енгиб (5-расм) ижро этилади



3 –Расм

4



5 – Расм

2. Бош ва гавдани унги ва чап томонларга буриш. Буришларни оёқларни кериб тик туриш ва оёқларни кериб утириш қолатларидан бажариш қулай бўлади. қўлларнинг дастлабки энг қулай ҳолатлари: гимнастика таёқчалари билан қўлларни ён томонда юқорида тутиш, штангани елкага, куракларга ёки белга қўйиб туриш қўлларнинг дастлабки қулай ҳолати ҳисобланади.

3. Бош ва гавда билан унги қамда чап томонларга айланма қаракатлар қилиш.

а) оёқларни кериб тик турган қолатда, гўлларни белда, бош орқасида, юқорида тутиб бажариш;

б) шунинг узини гимнастика скамейкаси ёки полда утириб бажариш, оёқ учларини гимнастика деворига тираб турилади ёки шерик ушлаб туради;

в) штангани елкага қўйиб ё тулдирма тупни, ёки гантелларни юқorigа кутариб бутун гавда билан айланма қаракат қилиш.

4. Таяниб ётиб ва орқадан таяниб ётиб, тиззаларга тик таяниб туриб гавдани букиш ва тугрилаш (6- расм):



6 - расм

а) оёқларни ётган, утирган, осилит ва таяниш қолатларида кутариш;

б) шунинг узини оёқлар билан тулдирма тупни ушлаб туриб бажариш.

5. Мувозанатда бажариладиган машқлар:

а) осилиш ва таянишда оёқларни 90, 60° га қўтариб, 5—15 сек. давомида ушлаб туриш;

б) осилиш ва таяниш ҳолатларида оёқ билан юкларни (тулдирма туп, гантеллар, кум тўлдирилган қопчаларни) ушлаб туриш;

в) гавдани 10—15 сек. давомида тўғри тутиб энгашиш.

б) гавда ва буйин мускулларини бўшаштирувчи машқлар:

а) оёқларни керган ҳолда тик туриб, олдинга энгашиб гавда ва буйин мускулларини бўшаштириш:

б) олдинга энгашган ҳолатда гавда ва буйин мускулларини зур бердириш ва уни аста-секин камайтириб, бутунлай бўшаштириш;

в) ўтирган, тиззаларда тик турган ва ётган ҳолатларда тана ва буйин мускулларини бўшаштириш.

Оёқ мускуллари учун машқлар

1. Оёқларни қўтариш ва тушириш:

а) тик турган, утирган ва ётган қолатларда оёқларни олдинга, орқага ва ён томонларга (секин ва тез) кутариш;

б) шунинг узини амортизатор қаршилигини енгиб бажариш ёки оёқ билан бирор юкни, масалан, кум тулдирилган қопчани кута риш.

2. Оёқларни букиш ва тугрилаш:

а) тик турган, утирган, ётган қолатдан оёқларни олдинга, орқага ва ён томонларга букиш ва тугрилаш;

б) утирган, ётган, осилган ва таянган ҳолатлардан оёқларни букиш ва тугрилаш;

в) шунинг узини оёқлар билан тулдирма тупни, кум тулдирилган қопчани кутариб туриб бажариш;

г) иккала ва бир оёқда, куллар билан таяниб ва таянмасдан ярим чуредайиш ва чукайиш (оёқ учида ва бутун товонда);

д) шунинг узини юклар билан (штангани елкага қуйиб) бажариш;

е) олдинга, орқага, ён томонларга бир оёқни букиб кенг қадам ташлаш;

ж) шунинг узини юклар (тулдирма туплар, штанга, кум тўлдирилган қопчалар) билан бажариш;

з) чувдайган, бир оёқни бўкиб кенг қадам ташлаб туриб, оёқларни кенг кериб турган қолатларда пружинасимон қаракатлар қилиш;

и) иккала оёқда сунг бир оёқда турган жойда қамда олдинга **силкиб** туриб сакрашлар;

к) шунинг узини юклар (тулдирма туплар, штанга, тошлар) билан бажариш.

Тик турган, утирган ва ётган қолатларда товон ва оёқлар билан айланма ҳаракатлар қилиш.

Тик турган, утирган, ётган қолатда оёқларни олдинга, орқага, ён томонларга силташ. Силташлар таянчга (гимнастика деворчасига, қандайдир гимнастика асбобига, стулга) суяниб ва суянмасдан кулда бажарилади.

Мувозанатда бажариладиган машқлар:

а) ярим шпагат ва шпагатлар (5, 10, 15, 20 сек. муаллақ туриш);
б) оёқларни олдинга, оркага, ён томонга, бел баландлигида кўтарган ҳолатда 5-15 сек. ушлаб туриш, шунинг ўзини юк (қум тулдирилган 0,5-2 кг оғирликдаги қопча) билан бажариш.

6. Оёқ мускулларини бўшаштириш машқлари:

а) тик туриб, утириб ёки ётган қолатларда оёқларни кутариш, мускулларни бушаштириб силташ ва яна тушириш; б) утирган ва ётган қолатларда оёқларни бушаштириш; в) утирган ва ётган ҳолатларда оёқ мускулларини максимал таранглатиб кейинчалик уларни бушаштириш.

Бутун тана мускуллари учун машқлар

1. Қул ҳаракатларини гавдани олдинга (оркага, ён томонга) энгаштириш ва бир оёқни олдинга (ён томонга, оркага) букиб кенг қадам ташлаш билан бир вақтда бажариш.

2. Олдинга энгашиб ва чуқайиб' қулларни олдинга (юқорига, оркага) узатиш.

3. қулларни юқорига кутарган қолда оёқларни навбатма-навбат букиб ва тўғирилаб гавдани айланма ҳаракатлантириш (гавда унғ томонга энгашганда чап оёқ, чапга энгашганда унғ оёқ букилади).

4. Таяниб ётиш қолатида қулларни букиб-ёзиш билан бир вақтда оёқни кутариш ва тушириш.

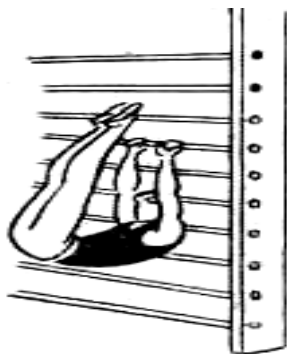
5. Тана билан тулқинсимон ҳаракатлар (ҳаракат қўллардан бошланади, кейин гавда ва оёқлар билан давом эттирилади) қилиш. Чалқанча ётган қолатдан ва оркага энгашиб гимнастика девор часпга орқа билан турган ҳолатда шерик ердамида ва мустақил «куприкча» машқини бажариш.

6. Гимнастика деворчасида орқа билан осилиб турган қолатда оёқларни кутариб, оёқ учини унга тегизиш (7- расм) . Шунинг ўзини оёқлар билан юклар (тулдирма тўп, қум тўла қопча) кутариб бажариш.

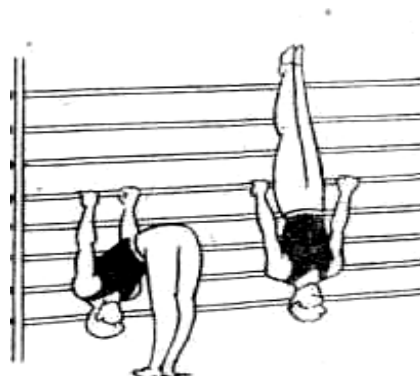
7. Тик турганча бўкилиб орқада осилит ҳолатидан (гимнастика деворчасида) оёқларни бўкиб ва тўғритутиб, керилиб осилит ҳолатига ўтиш (8- расм); шунинг ўзини оёқлар билан юклар (тулдирма тўп, қумли қопча) кутариб бажариш.

8. Бутун тана мускулларини бушаштириш машқлари:

а) ётган ҳолатда бутун тана мускулларини бўшаштириш;



7 – расм



8 - расм

б) ётган ҳолатда тана мускулларини максимал таранглатиб, кейинчалик бўшаштириш;

в) бир группа мускулларни аста-секин бўшаштира бориб айна вақтда иккинчиларини таранглатиш.

9. Қоматни келиштирувчи машқлар (навбатдаги бўлимда ёритилган).

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РУЙХАТИ

1. Каримов. И.А. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Т: Шарқ, нашриёт - матбаа концернининг Бош тахририяти. 1997. -378 б.
2. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни: Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида (Янги таҳрири) // Халқ сўзи газетаси, 28 июнь, 2000 й.
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарори: Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида // Халқ сўзи газетаси, 28 май, 1999й.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: Физическая культура и спорт, 1991. - 289 с.
5. Гимнастика и методика преподавания: учебник для ИФК; под ред. В.М.Смолевского. - М.: ФиС, 1987. -336 с.
6. Гимнастика и методика ее преподавания: Учеб. для фак-тов физ.культ./ Под ред. Н.К.Меньшикова. – СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 1998. – 463 с.
7. Гимнастика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / [М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.] под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.5-е изд., стер. -М.: Издательский центр «АКАДЕМИЯ», 2008. - 448 с.
8. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Т.: Zar qalam, 2004. – 334 б.
9. Лях В.И. Гибкость и методика её развития // Физкультура в школе. – М., 1999. - №1. - С. 25
- 10.Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 -290 с.
- 11.Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В.Менхин. - М.: ФиС, 1989. -224 с.
- 12.Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры.–М. : Спортакадем Пресс,

2003.- 322 с.

- 13.Петров П.К. Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе: Учеб. пособие. – Ижевск: УдГУ, 1995. – 92 с.
- 14.Петров П.К. Методика преподавая гимнастики в школе: Учеб. для студ. ВУЗов. – М.: ВЛАДАС, 2003. – 448 с.
- 15.Семёнов Л.П., Дубовицкий А.Ф. Основные группы методических приёмов обучения гимнастических упражнений. – М.: РГАФК, 1997. -177 с.
- 16.Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учеб. для ин-тов физ. культ. – Киев: 1999. – 462 с.
- 17.Умаров М.Н., Эштаев А.К. Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки. Учеб. пособие. – Т.: УзГИФК, 2004. -154 с.
- 18.Эштаев А.К. Умумривожлантирувчи машкларни утказиш усулияти (услугий тавсиянома). Т.: 2004. -59 б.
- 19.Эштаев А.К. Гимнастика дарси: Ўқув қўлланма. - Т.: 2004. -120 б.

Гимнастика кафедрасининг “Гимнастика” ихтисослиги бўйича таҳсил олувчи
4-босқич талабаси АБДУРАСУЛОВ ИХТИЁРнинг

«Қўшпояда бошланғич таяниш машқларни ўргатиш» мавзусидаги
малакавий битирув ишига

ТАҚРИЗ

Бу ишда тадқиқот натижаларига асосан битирувчи гимнастикани кўпкураш турларидан қўшпояда бошланғич таяниш машқларни ўтказиш самарадорлигини ошириш, ҳамда ёш авлодни жисмоний сифатларини, уларни ҳаётга, меҳнатга ва Ватан муҳофазасига тайёрлаш ўзида маънавий бойликни, ахлоқий покликни тарбиялашга доир маълумотлар келтирилган.

Маълумки гимнастика машғулотида жисмоний тарбия дастурининг асосий бўлимларидан бири бўлган снарядлардаги машқлар шуғулланувчиларда қизиқиш билан бажарилади. Гимнастика машғулотларини қизиқарли ва мазмунли ўтиши учун юқори малакага ва машғулотнинг барча қисмларининг, жисмоний машқларни ўтиш маҳоратига эга бўлмоқ зарур. Сир эмаски машғулотларда бир хил воситадан фойдаланиш, самарали ўтиш усулларини қўллай олмаслик ўқувчиларни зериктиради, гимнастикага бўлган қизиқишини ва машғулотнинг самарасини пасайтиради.

Ишнинг долзарблиги ушбу муаммоларни ўрганишга ҳамда машғулотнинг вазифаларини белгилаш, уни методик томонларини ёритиш, самарали восита ва услубларни танлаш, жисмоний сифатларни тарбиялаш учун индивидуал дастурлар тузиш, машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш масалаларига алоҳида эътибор қаратилган.

I-бобда адабиётлар таҳлилида гимнастиканинг кўпкураш турларида машқларини ўтказиш шакллари таъриф берилган.

II-бобда тадқиқотнинг вазифалари, услублари ва уни ташкил этиш, педагогик тажрибаларни ўтказишда тўғри танланган, натижалар тўғри аниқланган ва амалга ошириш белгиланган.

III-бобда тажриба ва унинг натижаларини ҳаммаси жадваллар ва чизма ёзувида кўрсатилган.

И.Абдурасуловнинг малакавий битирув ишида айрим камчиликлар бор яни машқлар мажмуасини кўпроқ берилса битирув ишида бериладиган тавсиялар ишни янада бойитар эди. Лекин малакавий ишда кўшпояда бошланғич таяниш машқларини ўргатиш самарали ўтказилган.

И.Абдурасуловнинг малакавий битирув иши барча талабларга тўлиқ жавоб беради ва ижобий баҳога лойиқ.

Такризчи
катта ўқувчи:

Тўйчиев З.Ў.