

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
А.ҚОДИРИЙ НОМЛИ ЖИЗЗАХ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА
ИНСТИТУТИ
СПОРТ ФАНЛАРИ УСЛУБИЯТИ КАФЕДРАСИ

“Ҳимоя қилишга рухсат бераман”
Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият
факультети махорат спортки бўлим бошлиғи
доц. И.Муминов
2012 йил



5141900 – Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият таълим йўналиши
бўйича бакалавр даражасини олиш учун

“Гимнастикнинг соғломлаштирувчи ва ривожлантирувчи
турлари бўйича дарс машгулотларини ўтказишни ташкил
қилиш (5-6 синфлар мисолида)” мавзусидаги

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Бажарувчи: м/с бўлим талабаси Назаров Эркин
Илмий раҳбар: доцент А.Т.Содиқов

Ишни ҳимояга тавсия этаман:  / доц.А.Т.Содиқов

БМИ Спорт фанлари услубияти кафедраси 09 сонли йиғилиш
қарори билан ҳимояга тавсия этилган:

Кафедра мудири:  / доц.А.Т.Содиқов

17.01.12

Жиззах

А.Кодирий номли Жиззах давлат педагогика институти Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультетининг махсус сиртқи бўлим толиби Назаров Эркин томонидан ёзилган битирув малакавий ишига илмий рахбар доц.А.Т.Содиқов томонидан

ХУЛОСА

Такриз қилинаётган иш жисмоний тарбия соҳасидаги долзарб муаммолардан бирига бағишланган. Назаров Эркиннинг “Гимнастиканинг соғломлаштирувчи ва ривожлантирувчи турлари бўйича дарс машғулотларини ўтказишни ташкил қилиш (5-6 синфлар мисолида)” мавзусидаги иши янги авлодни гимнастика машғулотларига ўргатиш муаммоларини ҳал этиш масаласига бағишланган.

Шунинг учун ҳам мазкур муаммо кўплаб олимлару педагогларимиз ва талабаларимиз диққат-эътиборини ўзига жалб қилиб келаётган муаммо бўлиб турибди.

Битирув малакавий ишининг кириш қисмида мавзунинг долзарблиги, муаммонинг ишланганлик даражаси, тадқиқот мақсади, вазифалари баён қилинган.

Битирув малакавий ишининг биринчи бобида мавзуга оид адабиётлар руйхати, ўрта умумтаълим мактаблари ўқув дастурида гимнастика, гимнастика дарсининг таркибий тузилиши ҳақида батафсил фикрлар келтириб ўтилган.

Ишнинг иккинчи бобида тадқиқот натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлили, 5-синф гимнастика дарсида ўтказиладиган назарий ва амалий машғулотларнинг таҳлили, гимнастика дарсларининг йиллик чоракларга тақсимланганлиги ҳақида маълумотлар келтирилган.

Битирув малакавий ишини ўрганиш шундан далолат берадики, малакавий битирув ишини тузилиши, илмийлиги пухта ўйланган, пишиқ. Мақсад ва вазифалар ижроси оқибатида қўлга киритилган натижалар ишнинг умумий хулосаларида ҳам ўз ечимини топган.

Юқорида билдирилган ижобий фикрлар билан биргаликда битирув ишида Э.Назаров томонидан айрим камчиликларга ҳам йўл қўйилган. Битирув малакавий иши матнида имловий хатолар мавжуд. Хулоса қилишда иловалар ҳам берилганда янада яхши бўлар эди.

Умуман, юқорида билдирилган камчиликлар талаба Э.Назаров томонидан ўтказилган тадқиқотнинг илмий қийматига путур етказмайди.

Малакавий битирув иши мустақил равишда ёзилган, яқунланган бўлиб Олий таълим талабларига тўлиқ мос келади.

Битирув малакавий ишини химояга тавсия этаман.



Илмий рахбар

доц.А.Т.Содиқов

А.Кодирий номли Жиззах давлат педагогика институти Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультетининг махсус сиртқи бўлим толиби Назаров Эркин томонидан ёзилган битирув малакавий ишига ўқитувчи Р.Н.Эгамбердиев томонидан

ТАҚРИЗ

Юртимизда соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш, давлат сиёсатининг устивор йўналишларидан бири бўлиб, миллат генофондини асраш, оилада, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний тарбия дарсларини самарадорлигини ошириш, ўқув машғулоти ишларини ташкил қилиш ҳамда жисмоний тарбия ва спортнинг оммавийлигини ошириш шартидир.

Шу боисдан, ўқувчиларнинг соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожлантириш, назарий билимлар ҳамда ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш жисмоний тарбиянинг асосий вазифаларидир.

Бу вазифаларни аввало таълим муассасаларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида, ўқув машғулотида ўзлаштириладиган махсус билимларни шакллантириш, спорт турларини ривожлантириш бўйича илмий асосланган замонавий тизимларни, шакл ҳамда услубларини жорий этиш бугунги куннинг долзарб муаммоларидан биридир.

Жисмоний тарбияни ўқув машғулотида ўзлаштириладиган махсус билимлари, машқлар техникаси, тактикаси, кўникма ва малакасини шакллантириш, келгусида катта спортга чиқишига ёрдам кўрсатади.

Битирув малакавий иши кириш, II-боб, 8 та бўлим, 56 бет, хулоса ва адабиётлар руйхатидан иборат.

Хулосалар олинган маълумотларга асосланган бўлиб, ишда белгилаб олинган мақсад ва вазифалар моҳияти очиб берилган.

Иш юқори савияда ёритилган, қимматли фикрлар илгари сурилиб яқунланган.

Ишда айрим камчиликлар ҳам йўқ эмас. Граматик ва орфографик хатоларга йўл қўйган. Ушбу камчиликлар ишнинг қийматини пасайтирмайди. Битирув малакавий ишини химояга тавсия этаман.



Handwritten signature of R.N. Egamberdiev.

Р.Н.Эгамбердиев

МУНДАРИЖА

Кириш.....	3
I БОБ. Мавзуга оид адабиётлар таҳлили.....	8
1.1. Ўрта умутаълим мактаблари ўқув дастурида гимнастика мажбурий фан сифатида.....	8
1.2. Гимнастика дарсининг таркибий тузилиши, моҳияти ва мазмуни	10
1.3. Гимнастика машқларини бошланғич синфдан бошлаб ўргатиш (методикаси) йўллари.....	15 17
1.4. Гимнастикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги.....	26
1.5. Умумий ва махсус кучли машқларни берилишини аҳамияти.....	
II БОБ. Тадқиқот натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлили.....	35
2.1. 5-синф гимнастика дарсида утказиладиган назарий ва амалий машгулотларнинг таҳлили.....	35
2.2. Гимнастика дарсларининг йиллик ва чоракларга таксимланганлиги таҳлили.....	43
2.3. Машгулотларнинг мазмуни ва воситалари	49
<u>Хулоса ва амалий тавсиялар</u>	54
Адабиётлар рўйхати	56

Кириш

Таджикотнинг долзарблиги. Ёш авлодни жисмоний тарбияси таълим тарбия тизимининг таркибий қисмини ташкил қилиб, ўқувчиларни ҳар томонлама жисмоний ва руҳий фазилатларини тарбиялаш асосий Ўзбекистон Республикасида гимнастика спорт турини ривожлантириш, ҳамда уларни ҳаётга, меҳнатга ва ватан муҳофазасига тайёрлаш, ўзида маънавий бойликни, ахлоқий покликни ва жисмоний камолотликни мужассамлаштирган, янги кишини шакллантириш каби олижаноб гимнастларни етиштиришда ҳизмат қилади.

Гимнастика кўп муаммоларини ҳал қилувчи кўпқиррали воситадир. Шунинг учун ҳам ёш ўсиб келаётган ўғил ва қизларни ҳали суяги қотмасдан олдин уларни ёшлигидан бошлаб уларга ҳар ҳил машқларни бериб ҳар томонлама шуғуллантириш орқали, жисмоний фазилатларни ривожлантирилади.

Тўғри қоматларини шакллантиришда, соғлиқларини мустаҳкамлашда иродавий фазилатларни тарбиялашда ҳар ҳил йўналишдаги ҳаракатларни моҳирона енгил ижро этишга ўргатиш каби вазифаларни муваффақиятли ҳал қилишда ҳизмат қилади.

Жисмонан соғлом, ақлан баркамол авлодни тарбиялаш жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш асосида самарали амалга оширилиши мумкин. Тўғри, барча ўқув муассасалари каби, умумий ўрта мактабларда ҳам жисмоний тарбия бўйича янги давлат таълим стандартлари, ўқув дастурлари, режалари ва бошқа меъёрий ҳужжатлар ўқитувчи мураббийлар хизматида фаолият кўрсатмоқда.

Аммо, ушбу ҳужжатлар асосида турли синф ўқувчилари билан ўтиладиган дарслар, айниқса қишлоқ мактабларида, ҳали замон талабига жавоб бермайди.

Жумладан, мазкур малакавий битирув иш бўйича ўтказилган кузатувлар шуни кўрсатадики, айрим ўрта мактабларда 5-6 синф ўқувчилари билан ўтказиладиган гимнастика дарслари мазмун ва мантиқ жиҳатидан талабга жавоб бермайди.

Кузатувлар ва сўровномалар ўтказиш натижасида шу нарса маълум бўлдики, қатор умумий ўрта таълим мактабларда 5-6 синф ўқувчилари билан ўтказиладиган дарслар аксарият мазмун жихатидан бир хил (стандарт) бўлиб, болаларнинг қизиқиши ва фаоллигини таъминламайди, гимнастикага оид техник малакалар етарли даражада ўзлаштирилмайди, жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси талабга жавоб бермайди.

Дарсда қўйилган вазифалар бир-бирига боғлиқ бўлмай, қизиқарсиз машқлар ёрдамида ҳал қилиниши кўзга ташланади. Натижада ўқувчиларда дарсга бўлган қизиқиш сўнади, интилиш сусаяди.

Албатта, мактаб ўқувчилари билан ўтказиладиган дарсларни шакллантиришга қаратилган илмий-тадқиқот ишлари йўқ эмас, аксинча, уларнинг сони талайгина (Т.Д. Кузнецов, Д.Д. Шарипова. 1982: И.М. Коротков, 1979: Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, 1989: Т.У. Усмонходжаев, Ф.Ходжаев, Р.С. Саламов, Ю.М. Юнусова ва б.)

Шу билан бир қаторда 5-6 синф ўқувчилари билан ўтказиладиган гимнастика дарсларини ноанъанавий машқлар ҳисобига бойитиш ва самарасини оширишга мўлжалланган илмий маълумотлар доираси ниҳоятда тор эканлиги аниқланди ҳамда бугунги кунинг долзарб масалаларидан бир ҳисобландаи.

Тадқиқотнинг мақсади. Умумий ўрта таълим мактабларида гимнастика дарсини ўтишида соғломлаштирувчи ва ривожлантирувчи ноанъанавий машқлар ёрдамида ўтказиш самарадорлигини ошириш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

1. Мактаб ўқувчиларнинг жисмоний сифатларни ривожланиш суръатини баҳолаш;
2. 5-6 синф ўқувчиларда гимнастика дарсини ўтишнинг услубий хусусиятларини очиш;
3. Ўқувчиларда гимнастиканинг соғломлаштирувчи ва ривожлантирувчи спорт турига қизиқишини ортириш ва шу спорт турини янада ривожлантириш;
4. Мактаб ўқувчилари билан олиб бориладиган гимнастика дарсларида ихтисослаштирилган ноанъанавий машқлардан фойдаланиш;

Тадқиқот объекти- : Жиззах туманидаги № 23-сонли ўрта мактабнинг 5-6 синф ўқувчилари билан ўтказиладиган гимнастика дarsi

Тадқиқот предмети 5-6 синф ўқувчилари билан ўтказиладиган гимнастика дарсининг таркибий тузилиши, мазмуни ҳамда дарс самарасини ҳаракат турғунлигини шакллантирувчи машқлар ёрдамида ошириш имкониятининг илмий моҳиятини аниқлашдан иборат.

Тадқиқотнинг илмий фарази. Мавзу бўйича қилинган илмий-назарий таҳлил, тахмин ва мулоҳазалар шу нарсани олдиндан эҳтимол қилиш имконини бердики, агар мактаб ўқувчилари билан олиб бориладиган гимнастика дарсларида ихтисослаштирилган ноанъанавий машқлардан фойдаланилса айрим жисмоний сифатлар, техник малакалар тез суръатлар билан ривожланади, дарсга бўлган қизиқиш кескин ортади.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги.

1. Саралаб олинган ҳаракат турғунлигини шакллантирувчи машқлар самарали эканлиги аниқланди.
2. Ушбу воситаларни дарслар давомида мунтазам қўллаш жисмоний сифатларни ва техник малакаларни тез суръатлар билан шаклланишига олиб келди.
3. Дарсга бўлган қизиқиш ва ўқувчилар фаоллиги кескин кучайди.
4. Дарснинг фойдали ҳаракат зичлиги ортди.

Тадқиқот ишнинг амалий ва назарий аҳамияти. Тадқиқотлар жараёнида қўлга киритилган илмий маълумотлар мактабда 5-6 синф ўқувчилари билан ўтказиладиган гимнастика дарсларига жисмоний тарбия дарсларида ихтисослаштирилган ноанъанавий машқлардан фойдаланиш ҳамда уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш мақсадида ўқув-тарбиявий жараёнда уларни қўллаш, назарий асослаш усуллари ишлаб чиқилди.

Жумладан, ўқувчиларни дарсга бўлган қизиқишини кучайтиради, уларнинг эмоционал фаоллигини орттиради, дарснинг фойдали ҳаракат зичлигини таъминлайди. Энг асосийси, ўқувчиларнинг жисмоний сифатлари ва гимнастикага оид қобилиятларини тез суръатлар билан шаклланишига асос бўлади.

Тадқиқот услублари

Бу вазифаларни ечиш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

1. Адабиёт манбаларини ўрганиш.
2. Педагогик кузатишлар.
3. Машғулотларни хронометражлаш.
4. Тадқиқот натижаларини статик таҳлил қилиш.
5. УЖТ ва МЖТ бўйича машқ синовлари.

Илмий –услубий адабиёт манбаларини таҳлил қилиш ва амалий тажрибаларни умумлаштириш

Умумий ўрта таълим мактабларида гимнастика дарсини ўтишида ўқувчиларида жисмоний сифатларнинг ривожланиши ва 5-6 синф ўқувчиларида гимнастика дарсига мослаштирилган ноанъанавий машқлар ёрдамида ўтказиш самарадорлигини ўрганишдан иборат.

Жисмоний тарбия дарсларида гимнастика дарсини ўтишида ўқувчиларида жисмоний сифатларнинг ривожланиши ва 5-6 синф ўқувчиларида гимнастика дарсига мослаштирилган ноанъанавий машқлар ёрдамида ўтказиш самарадорлигини ўрганиш лозим. Бу самарали воситаларни танлашга, кейин педагогик синов-тажриба ўтказишга имконият яратади.

Гимнастика бўйича педагогик, физиологик, биологик соҳадаги адабиётлар таҳлил қилиб умумлаштирилди. Таҳлил қилиш жараёнида 7-10 ёшли болаларнинг жисмоний тарбия машғулотларидаги ҳаракат фаоллиги, жисмоний тайёргарлиги, ривожланиши ўрганилди.

Мактаб ўқувчисининг шахс, комил инсон бўлиб шаклланишида, ривожланишида жисмоний тарбия алоҳида аҳамият касб этиши шубҳасиз. Халқ жисмоний тарбияси эса инсоният ривожининг илк босқичларидаёқ бола ва ўсмирларнинг шаклланишида асосий воситаларидан бири бўлган. Шу боис бугунги ўзлигимизга қайтган давримизда халқнинг миллий қадриятларига асосланган жисмоний тарбия алоҳида аҳамият касб этмоқда.

Педагогик кузатишлар ва назорат тестлари

Гимнастика дарсини ўтишида ўқувчиларида жисмоний сифатларнинг ривожланиши ва 5-6 синф ўқувчиларида гимнастика дарсига мослаштирилган ноанъанавий машқлар ёрдамида ўтказилди.

Юқоридаги вазифаларни амалга ошириш учун Жиззах туманидаги 23- сонли мактаб 5-6 синф гимнастикачилар билан педагогик тажриба ишлари олиб борилди. Бунда жисмоний тарбия машғулотлари, гимнастика спорт залида ноанавий машқлар ёрдамида ўтказилди.

Ҳар бир гимнастикачининг УЖТ ва МЖТ машқлари нисбатини фоизларда аниқланди ҳамда тажриба натижаларини математик ва статистик усуллар ёрдамида қайта ишлашга ҳаракат қилдик.

1.1. Умумий ўрта таълим мактаблари ўқув дастурида гимнастика мажбурий фан сифатида

Гимнастика ўзининг том маънодаги моҳияти ва мазмуни билан ўта “демократик” хусусиятга эга спорт турларига мансубдир.

Алоҳида таъкидлаш жоизки, гимнастика инсон соғлиги, унинг жисмоний ва психофункционал имкониятларини шакллантирувчи энг самарали ва универсал восита сифатида нафақат профессионал ҳамда оммавий спорт мусобақалари дастурига киритилган, балки ўқувчи ёшларда шу спорт турининг назарий моҳиятини чуқур тушуниш зарурлиги туфайли унинг таълим муассасалари ўқув режасидан мажбурий фан сифатида жой олиб, азалдан фаолият кўрсатиб келмоқда.

Гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол, енгил атлетика, сузиш спорт турлари умумий ўрта таълим мактаблари ўқув режаларига жисмоний тарбия фанлари сифатида киритилиб, улардан дарс сифатида фойдаланилган.

Умумтаълим ўрта мактабларда жисмоний тарбия жараёнини ташкил қилиш ва ўтказиш услубияти Ю.М. Юнусова (2002) томонидан атрофлича ёритиб берилган. Жумладан, мактабларда жисмоний тарбияни ташкил қилиш шакллари қаторида шу жараённинг дарс шаклига алоҳида урғу берилган. Муаллиф жисмоний тарбия дарсини мустақил фан сифатида ўқув режасига биноан 1 ўқув йилида 68 академик соат ҳажмида (40-45 дақиқа) ўтилишига, яъни ҳафтасига 2 соатдан ташкил этилиши шартлигича эътибор қаратади. Ҳар бир ҳафтада жисмоний тарбия дарси тенг тақсимланиш зарурлигини уқтириб ўтади.

Унинг фикрича ушбу дарсларни биринчи ёки охирги соатларга режалаштирилиши мақсадга мувофиқ эмаслиги, айниқса кетма-кет (сешанба, чоршанба) режалаштирилиши умуман нотўғридир. Шу билан бир қаторда шунихам эътироф жоизки, таълим муассасаларида, айниқса умумтаълим ўрта мактаб ўқувчилари билан ҳафтасига 2 соат ҳажмда жисмоний тарбия дарси ўтказилиши жисмоний сифатлар ва спорт малакаларини шакллантириш учун етарли деб бўлмайди. Тўғри, жисмоний машқлар ёки спорт билан мактабдан ва синфдан ташқари вақтларда шуғулланиш мумкин.

Лекин жисмоний тарбиянинг бундай шакллари билан барча тоифадаги ўқувчилар ҳам шуғулланиш имкониятига эга бўлмайди. Бинобарин, тасдиқланган режа асосида ҳар ҳафтада жисмоний тарбия дарсини камида 3-4 соатга кўпайтирилиши ўқувчиларни нафақат жисмоний ва психофункционал жиҳатдан самарали шаклланишига сабаб бўлади, балки бошқа умумтаълим фанларини ўзлаштириш имконини ҳам кенгайтиради.

Шунинг учун ҳам йирик мутахассис-олимларнинг тавсиясига кўра 1999 йил 27 майда Вазирлар Маҳкамаси томонидан қабул қилинган “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 271-сонли қарорда жисмоний тарбия дарсларини ҳафтасига 4 ҳатто 6 соатгача кўпайтириш масаласи қўйилган эди.

Жисмоний тарбия дарсининг функционал вазифаси фақатгина ўқувчиларнинг соғлиги, жисмоний баркамоллигини таъминлашдан иборат бўлибгина қолмай, балки унинг ёрдамида жамийки умуминсоний ва миллий қадриятлар, шахсий хислатлар ва фазилатлар, кўникма ва қобилиятлар шакллантирилади.

Ижтимоий онг, одоб-ахлоқ, шахс маънавияти ва маданияти, ватанпарварлик, меҳнатни улуғлаш, бағрикенглик, каттаю-кичикни ҳурматлаш ҳамда ҳақгўйлик, инсонпарварлик, мақсадга эришувчанлик каби хислатларни тарбиялашнинг асосий амалий воситаси жисмоний тарбия дарсидир. Шунинг учун ҳам унинг мавқеини кўтариш, мажбурий фан сифатида соатлар ҳажмини орттириш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир.

Жисмонан ва маънан баркамол авлодни тарбиялашда муҳим омил бўлган жисмоний тарбия жараёни ва унинг самарали шакли бўлмиш жисмоний тарбия дарсини унумли ташкил қилиш устида олиб борилаётган илмий ва услубий тадқиқотлар доираси борган сари кенгайиб бормоқда (И.Г.Скачков, 1993: В.А. Голомазов, В.Д.Ковалев, А.Г. Мельников, 1996: Зуоза Казевич, 1983: Ю.М. Юнусова, 2002: Ю.Д.Железняк, Л.Н. Слунский, 1989 ва б.)

Бу борада олиб борилаётган тажриба ва тадқиқотларнинг натижалари алоҳида аҳамият касб этиб, диққатни ўзига жалб қилади. Чунончи, И.Г.Скачков (1993)нинг фикрига кўра ҳафтасига икки марта ўтказиладиган жисмоний тарбия дарси ўқувчиларнинг кундалик жисмоний

юкламасининг 11% ни ташкил этар экан. Агар дарс ҳар куни 1 соатдан режалаштирилса ҳам кундалик жисмоний юклама 33 % фоиздан ошмас экан.

Ушбу вазиятни эътиборга олиб у жисмоний тарбия дарсининг кўп функционал вариантини таклиф этди. Мазкур дарс варианты бир дарсни ўзида жисмоний тарбия дастуридаги барча воситаларни (гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари турлари элементларини) ўз ичига олади.

С.А.Аслаханов (1993) жисмоний тарбия дарсларида жисмоний сифатларни самарали ривожлантирувчи гимнастика спорт турининг ҳажмини ниҳоятда кўпайтириш зарурлигига эътибор қаратади.

Айнан гимнастика спорт тури аксарият ўз таркибига киритган жисмоний тарбия дарсларининг юқори самарадорлигини исбот қилувчи тадқиқотлар кўлами сўнгги йиллардан жуда кенгайиб бормоқда. (Т.Усмонходжаев,Ф.Хўжаев,1992: Л.В.Билаева, И.М.Коротков 1989 А.И.Лисица,1991: Г.А.Фурманов, 1989: Ф.Н.Насриддинов, А.Ш. Қосимов, 1993: У.Қорабоев, 2001: В.В.Кузин, С.А.Полиевский,2000 ва б)

Ушбу йўналиш доирасида тадқиқот олиб борган деярли барча олимлар умумтаълим ўрта мактабларда ўтказиладиган жисмоний тарбия дарслари қандай турдан(енгил атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол ва ҳ) иборат бўлмасин дарс мавзусига мослаштирилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш машғулотларнинг самарадорлигини таъминлайди деган хулосага келишган.

1.2. Гимнастика дарсининг таркибий тузилиши, моҳияти ва мазмуни.

Жисмоний тарбия ва спорт миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялашда кафолатли омил сифатида борган сари ўқувчиларнинг кундалик турмуш тарзига сингиб бормоқда.

Ўрта умумтаълим мактаб, академик лицей ва касб-хунар коллежлари ўқув режалари таркибига мустақил фан сифатида киритилган гимнастика дарси ўқувчиларнинг жисмоний ва функционал имкониятларини ошириш, соғлиғини мустаҳкамлаш, ҳаётий зарур малакаларни шакллантириш, махсус сифатларни тарбиялаш, техник-тактик ва ўйин малакаларига ўргатиш маънавий маданий,

ахлоқий ва психологик хислатларни камоль топтиришда ўта муҳим аҳамиятга эгадир.

Жисмоний тарбия дарсининг асосий мақсади “жисмоний маданият” ва унинг таркибий йўналишлари (жисмоний тарбия, спорт, жисмоний ва функционал тайёргарлик, жисмоний сифатлар ва ҳоказо) ҳақида дастлабки билим бериш, ҳаётий зарур ҳаракат малакалари ва кўникмаларни шакллантириш, асосий жисмоний сифатларини тарбиялашдан иборат.

Ўз саломатлиги ва жисмоний қудратини мустаҳкамлаш ўқувчиларнинг нафақат шахсий иши, балки бу масъулият уларнинг жамият олдидаги бурчи эканлигини онгига сингдириш ўқитувчи томонидан ҳал этиладиган муҳим масалалардан бири бўлиши лозим.

Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари юқорида қайд этилган мақсадлардан келиб чиққан ҳолда соғлиқни мустаҳкамлаш, умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш, муайян спорт тури (гимнастика) га хос ҳаракат малакалари техникасига ўргатиш ҳамда спорт интизомини шакллантириш, рақибини ҳурмат қилиш ҳиссиётини уйғотиш, ирода, диққат ва сезгирлик каби хислатларни тарбиялашдан иборат.

Дарсининг тузилиши ва мазмуни. Гимнастика бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарси, шу жумладан гимнастика дарси 3 қисмдан ташкил топади.

1 қисм – тайёрлов 10-12 дақиқага тенг бўлиб, ўз ичига синфни ташкил этиш (сафланиш, навбатчи ўқувчини ўқитувчига давомат ҳақида ахборот бериши, дарс вазифалари билан таништириш), саф машқлари, умумий ва махсус машқларни киритади.

Дарсни тайёрлов қисмида бериладиган машқлар шу дарсни мақсад вазифаларини ечишга қаратилган бўлиши лозим. Тайёрлов машқлари тана мувозанатини сақлаш, қадди-қоматни шакллантириш, куч, тезкорлик, чاقқонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларини тарбиялашга мўлжалланади.

Дарсининг тайёрлов қисми ўқувчилар организмни “қизитиш” ва уни функционал жиҳатдан шу дарсининг асосий қисмига тайёрлашдан иборат.

Дарснинг ушбу қисмини ўтказиш шиддати дастлаб секин-аста оширилиб, шу қисмини ўртасидан яна секинлаштирилиши керак.

Асосий қисм 30-35 дақиқа давом этади. Мазкур қисмда дарсни асосий мақсад ва вазифалари ечилади. Техник-тактик малакалар ўзлаштирилади. Бунинг учун ўрганиладиган ўйин малакаларига оид таклид ва тўп билан бажариладиган машқлар қўлланилади.

Малакаларга ўргатиш ва уларни шакллантириш якка тартибда ёки кичик гуруҳлар ва барча ўқувчилар иштирокида амалга оширилади. Бу қисмда ўргатиш жараёни секин шиддатда, такомиллаштириш жараёни эса катта тезликда кечиши лозим.

Якуний қисм 3-5 дақиқа давом этади. Бу қисмнинг мақсади ўта секин шиддатда ижро этиладиган мушакларни бўшаштирувчи ва таранглаштирувчи машқлар ҳамда миллий ҳаракатли ўйинлар ёрдамида чарчоқни бартараф этиш, организмнинг функциялари ва иш қобилиятини тиклашга қаратилади.

Дарс давомида жисмоний сифтларни тарбиялаш, ҳаракат (техник-тактик) малакалари техникасига ўргатиш ва уларни такомиллаштириш турли педагогик услублар қуйидагилардан иборат:

- Тушунтириш:
- Кўрсатиш (намойиш этиш):
- Муайян малакани қисмларга бўлиб ўргатиш:
- Малакани тўлиқ ҳолда секин ва катта тезликда ўргатиш:
- Қайтариш:
- Ўйин услуби:
- Мусобақа услуби ва ҳоказо.

Ўргатиш жараёнида, бундан ташқари, рағбатлантириш ва жазолаш, ишонтириш каби усуллар ҳам ўрин олади.

Ҳар бир услубни қўллашда ўзига хос воситалар (машқлар)дан фойдаланилади.

Гимнастика бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарси якунида, аксарият ҳолларда, ўқув ўйини ўтказилади. Бундай ўйинларни ўтказиш

давомида ўйин қоидаларини ўзлаштиришга ва ҳакамлик қилиш сирларини ўргатишга алоҳида эътибор қаратилади.

Ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида бериладиган вазифа, шу жумладан қўлланиладиган машқлар “оддийдан мураккабга”, “ўтилганидан ўтилмаганига” ва “енгилидан оғирига” каби дидактик тамойилларга риоя қилиш шарт.

Дарс жараёнини режалаштириш, унга тайёргарлик кўриш ва ўтказиш тартиби.

Дарснинг сифати ва самарадорлиги нафақат ўқитувчининг маҳорати ҳамда тажрибасига боғлиқ, балки уни муайян дарсга қандай тайёргарлик кўришига ҳам боғлиқдир.

Дарсга тайёргарлик кўриш қуйидаги тадбирларни амалга оширишдан иборат:

- дарс жараёнини лойиҳалаш:
- дарсни самарали ва сифатли ўтказиш моделини ишлаб чиқиш:
- дарснинг фойдали зичлигини таъминлаш имкониятларини аниқлаш:
- ўқувчилар таркибидан ёрдамчилар тайинлаш:
- тайёрланган ва тасдиқланган дарс баённомасини кўриб чиқиш, агар зарурият бўлса, ўзгартириш киритиш (дарс баённомаси илова қилинган):
- Ўқувчилар томонидан билим, малака ва кўникмаларни ўзлаштириш даражасини аниқлаш (баҳолаш) мезонларини кўриб чиқиш:
- Дарс ўтказиш жойи, фойдаланиладиган асбоб, анжом ва ускуналар тайёрлигини кўздан кечириш:
- Дарсдан сўнг навбатдаги дарс қандай фандан эканлигини аниқлаш;
- Ўқитувчининг ўз ташқи қиёфаси ва спорт кийимига эътибор бериши:
- Муайян дарсда иштирок этадиган синф ўқувчиларининг жисмоний ва функционал имкониятларини эътиборга олиш.

Бундан ташқари ўқитувчи қуйидаги режалаштирув ҳужжатлари билан куролланган бўлиши шарт:

- Таълим стандарти ва классификатори:

-Ўқув дастури бўлимлари бўйича йиллик ўқув соатларининг тақсимланиш режаси:

-Синфлар, чораклар ва дарслар бўйича йиллик режа-жадвали:

-Чораклар бўйича ўқув материалларини тақсимланиш жадвали:

-Дарс мавзулари акс эттирилган чорак иш режаси:

-Дарс баённомаси :

-Синф журнали.

Дарсни юқори савияда ўтказиш, дарс давомида ўқувчилар фаоллигини таъминлаш, бериладиган вазифа, кўрсатма ва машқлар ижросига уларни онгли ёндошишларига эришиш, жисмоний тарбия дарсига меҳр ва ҳурмат уйғотиш ўқитувчининг нафақат касбий маҳоратига, балки унинг шахси ва инсоний фазилатларига ҳам бевосита боғлиқдир.

1. Жадвал

НАМУНАВИЙ ДАРС БАЁННОМАСИ ШАКЛИ

“Тасдиқлайман”

ўқув ишлари бўйича директор

муовини _____ Назарова Г.

“ _ ” _____ 2011 йил

5 синф ўқувчилари учун
3-сонли дарс баённомаси

Дарс вазифалари:

1. _____

2. _____

3. _____

Дарс ўтказиш жойи: _____ Анжомлар: _____

Дарс қисмлари	Дарс мазмуни	Машқларни миқдорлаш	Ташкилий ва услубий кўрсатмалар

1.3. Гимнастика машқларини бошланғич синфдан бошлаб ўргатиш (методикаси) йўллари

Гимнастика машғулотлари дарс шаклида ўтказилади яъни ўқувчиларни ҳаётий зарур ҳаракат кўникма ва малакаларини ўргатишдан бошланади.

Дарсда ўқувчиларни руҳий ҳаракат ва иродавий фазилатларини (тезкорлик, чاقқонлик, куч ва эгилувчанлик малакаларини) ривожлантиришда гимнастика дарсининг қизиқарли ва мазмунли ўтказиш орқали ўқувчилар қалбидан жой олишни ўргатилади.

Бунинг учун юқори малакага эга бўлган ва дарсни ўтишда кўпдан-кўп воситаларига ва ўтиш маҳоратига эга бўлмоқ зарур. Чуқурлаштирилган синфларни 2-синфдан бошлаб маълум улар учун тузилган алоҳида дастури бўйича дарсларни ўтказилади. Гимнастика машғулотли мазмунини белгиловчи асосий манба уларнинг ёшига қараб тузилган давлат дастуридир.

Бироқ машғулот ўтказишда битта умумий дастурда назарга олиш мумкин бўлмаган шароитлар уни услубий жихатдан ёритиб беришни ва баъзи ҳолларда айрим тўлдириш киритишларни талаб этади.

Гимнастика билан шуғулланувчи куч ва эгилувчанлик каби жисмоний сифатлардан ташқари ўз ҳаракатларини ўз йўналиши, амплитудаси, вақти, мушак кучланишлари даражасига кўра табақалаштира олиш, яъни ўз ҳаракатларини бошқара олишга эришади. Ёшларга гимнастика машқларини ўргатишда уларнинг ёшига қараб ёрдамчи машқларни бериш бажараётган машқларни қоидаларига эътибор бериш хато қилишига йўл қўймаслик, хато қилганда мураббий ўзи кўрсатиб тушунтириб бериши лозим. У юқоридаги болаларнинг камчилиги ва ютуғини уларнинг ота-оналарини йиғиб болаларини ютуғуни ва камчиликларини мураббий беради, шундагина чуқурлаштирилган синфдаги болаларни натижаси ўргатилиш сифати ривожланиб боради.

Ўқув машғулотларини ташкил қилиш.

Чуқурлаштирилган синфларни шароити бор мактабда очилишини фақат БЎСМ ни директори ўз мураббийлари билан келишган ҳолда, болаларни ота-оналари ёрдамида ташкил қилинади.

Бу синфларда ўтказиладиган машғулотлар асосан БЎСМ лар давлат стандарти асосида ёшларни ёшига қараб босқичма-босқичга яъни 2-синфдан то 9-синфгача бўлган ўқиш вақтига мўлжаллаб тузилган бўлиб алоҳида дастури бўйича ўргатиб борилади.

Чуқурлаштирилган синфларда 30 ўқувчидан кам бўлмаслиги 15 таси ўғил 15 таси қизлар бўлиши керак. Ўғиллар ва қизларни дастуридаги машғулотлари ҳар хил бўлиши сабабли, синфда 2 та ўқитувчи ўргатиши керак яъни бир ҳафтада 3 марта 2 соатдан дарс ўтилишини тавсия қиламиз. Бу дарсни 3 соатига БЎСМ жавоб берса 3 соатини мактаб ҳисобидан тўланишига жавоб беради. Чунки ёш ўсиб келаётган гимнастларнинг тайёрлашда асосан уларга хореография мураббийси ва мусиқа раҳбари орқали дарс ўтказилади.

Чуқурлаштирилган синфлар билан бир ҳафтада 6 соат асосий гимнастика машғулотларини ўтишдан ташқари қўшимча яъни 2 соат хореография ва мусиқа орқали мураббийларни ўтиши керак бўлади, ҳуллас бир ҳафтада 8 соат дарс ўтказилади.

Чуқурлаштирилган синфдаги ўқувчиларни тумандаги БЎСМ ларни раҳбарлари орқали спорт формасини ташкил қилиб боришлари керак.

Шуғулланувчи болаларни 1 йилда 2 марта ўзларининг туманидаги поликлиникасидан соғлиқлари тўғрисида текширувидан ўтказиши, уларнинг шахсий карточкасини бўлишини ташкил қилиш керак.

Болаларни ота-оналари билан ҳам шартнома тузишлари алббата керак. Чунки кўп ота-оналар ўз болаларини машғулотга юбормаслиги, ўзларига керакли нарсаларни олиб бермаслиги, кундлик уларни истемол қиладиган овқатларини калорияси пастлигига эътибор бермасдан болаларини мактабга юбориши натижасида, болаларни соғлиғи сусайиб боради, сабаби болалар жисмоний машқларни бажариш вақтида болани куч қуввати бўшашиб машқни яхши бажара олмайди. Чунки унинг истемол қиладиган овқатини калориясини кам

бўлиши натижасида, болаларда куч қуввати етмасдан чарчаб қолишимашқни бажаришда йиқилиши, қийналиши оқибатида шкасланишлар келиб чиқади.

Шу чуқурлаштирилган синфда ўтказиладиган машқлар, асосан махсуслашган синфларни ёшларига қараб давлат дастурини низоми асосида босқичма-босқич мўлжалланиб тузилган. Бу тузилган машқлар биринчи босқичда машқлар осони берилган бўлса, кейинги 2 йилдаги босқичдаги машқлари мураккабланиб боришни ҳисобга олиниб 2 синфдан 9 синфгача белгиланган.

1.4. Гимнастикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги

Гимнастикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги, мусобақа натижалари ва алоҳида жисмоний сифатларни ривожланиш даражасига қараб белгиланади. Гимнастиканинг жисмоний ҳолати, унинг жисмоний сифати бўйича аниқланади. Спорт назарияси бўйича асосан жисмоний сифатлар бош гуруҳга бўлинади: куч, тезлик, эгилувчанлик, чаққонлик ва чидамлилиқ. Бу сифатларни юқори даражада ривожлантириш ҳар бир гимнастикачи учун жуда муҳимдир. У ўз навбатида гимнастикачиларни техник тайёргарлик бўйича юқори кўрсаткичларга эришишга, ўзаро боғлиқ ва кўмакдошдир.

Гимнастикачиларни техник такомиллаштиришни асосий пойдевори, бу жисмоний тайёргарлик бўлиб ҳисобланади. Шунинг учун умумий жисмоний тайёргарлик машғулотларда катта ўрин тутати. Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) махсус жисмоний тайёргарликни (МЖТ) асоси бўлиб хизмат қилади, у ўз навбатида техник тайёргарлик бўйича вазифаларни ҳал этишга кўмаклашади.

МЖТ машқлари ҳаракат тузилишига, техник бажарилишига ва организмни ишлаш тартибига мос бўлиши лозим. Ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка эга бўлмаган гимнастикачилар, гимнастика кўпкурашида машқлар техникасини эгаллашлари ва такомиллаштиришлари мумкин эмас, чунки бу машқ гимнастикачидан куч талаб этса, бошқаси-эгилувчанликни, учинчиси-чаққонликни, тўртинчиси-бир вақтда учта сифатни талаб этиши мумкин. Бутун машқлар мажмуасини бошқариш учун гимнастикачилардан юқори кўрсатилган сифатлардан ташқари яна чидамлилиқни ривожлантириш талаб этилади.

Гимнастика асбобларидаги машқларни бажариш билан жисмоний сифатларни тўлиқ ривожлантириш мумкин эмас, шунинг учун асосий машғулотлар вақтида МЖТни ривожлантиришга вақт ажратиш ва алоҳида машғулотларни бажариш хусусиятидан келиб чиққан ҳолда, гимнастикачиларга куч тайёргарлигини ривожлантиришга керакли восита ва услубларни таклиф этилади.

Гимнастикада ва бошқа спорт турларида спортчининг қобилияти, уни кўрсатган натижасига қараб бутунлигича белгиланади. Гимнастикачининг жисмоний тайёргарлиги асосий тартиби бўлиб, тезкор-куч сифатлари ва оғирликка нисбатан мушак кучлари ҳисобланади. Улар чакқонликни, махсус чидамлиликини, фаол эгилувчанликни ва тезкорликни яратишга кўмаклашади.

Кучни ривожлантириш. Куч-бу қобилият, мушак кучланиши ҳисобига ташқаридан бўлган ҳар хил қаршиликларни забт этишдир. Кучни ривожлантиришни икки хил услуби мавжуд: машқларни қаршилиқ билан бажариш услуби ва электростимулятор услуби.

Мушакларда куч пайдо бўлиши мумкин:

1. Ўз узунлигини ўзгартирмасдан (турғун-статик) изометрик (режим) тартибда;
2. Узунлигини қисқартириш билан (оғирликни енгиб ўтиш-меометрия тартиби);
3. Узунлигини ошириш билан (қаршилиқ плометрия тартиби);
4. Аралаш (таранглатишни ошириб, мушак узунлигини қисқартириш).

Мушак ишларини учта тури: кучланиш (секин, ҳаракатда, секин-секин ҳаракат). Қаршилиқ билан бажаришдаги машқлар ёрдамида машғулотларда куч ошириш услубияти.

1. Қарама-қарши мушакларни биргаликда таранглатиш машқлар;
2. Ҳаракат машқларини қўшимча қаршилиқ билан;
3. Куч билан ҳаракатлар ва турғун ҳолатлар.

Кучни ривожлантириш услуби.

1. Қўлни букиш ва ёзиш учун машқлар;
2. Гавдани букиш ва ёзиш учун машқлар;

3. Сонни букиш ва ёзиш учун машқлар;

4. Оёқни букиш ва ёзиш учун машқлар.

Машқларни бажариш мумкин:

1. Енгиллаштирилган шароитда;

2. Енгиллаштирилган шароитда, оғирлик билан;

3. Оддий шароитда;

4. Оддий шароитда, оғирлик билан.

Эгилувчанликни ривожлантириш.

Эгилувчанлик актив (ўз мушакларининг кучи ҳисобига эришиладиган) ва пасив (ташқи куч таъсирида эришилган) эгилувчанликка бўлинади.

Эгилувчанлик мушаклар ва бўғин пайларининг чўзилувчанлигига боғлиқ бўлади. Эгилувчанлик даражаси ташқи таъсирга ҳам боғлиқ бўлади: ҳарорат кўтарилганда эгилувчанлик ортади. Эгилувчанликка салбий таъсир қилувчи омилларнинг олдини олиш учун бадан қиздириш орқали ижобий ҳолатга эришиш мумкин. Чарчаш таъсирида ҳам эгилувчанлик сезиларли даражада ўзгаради, бунда актив эгилувчанлик сустлашади, пасив эгилувчанлик эса ортади.

Гимнастика машқларини ўзлаштиришда эгилувчанликнинг етарли эмаслиги маълум бўлади. Эгилувчанликни болалик ва ўсмирлик давридан ривожлантирган маъқул, чунки катта ёшдаги кишининг эгилувчанлигини ошириш жуда мурқаб бўлади ёки эришилганда ҳам кўп машқ қилиш талаб этилади.

Эгилувчанликни ривожлантириш услублари.

Эгилувчанлик машқларини бажаришдан олдин бир нечта таниш бўлган ва қиздирувчи машқларни такрорлаш зарур. Эгилувчанлик машқларидан сўнг мушакларни мустаҳкамлайдиган ва бўшаштирадиган машқлар бажариш лозим.

Ҳар қандай машқ ҳам кучни ва эгилувчанликни ривожлантириш учун тўғри келавермайди. Масалан: ярим чўққайиб ўтириш машқи тўрт бошли мушак қисқаришига таъсир қилиб, кучини оширса, тўлиқ чўққайиб ўтириш эса шу мушакнинг эгилувчанлигини оширади, яъни чўзади.

Эгилувчанлик машқларини секин меъёردа узоқ вақт бажарилса яхши самара беради. Эгилувчанликни ривожлантириш учун турли усуллар қўлланилади:

1. Чўзилиш самарасини оширувчи пружинасимон ҳаракатларни такрорлаш. Масалан: такрорий олдинга энгашиш.
2. Ҳаракатларни имкони борича катта кўламда бажариш. Масалан, олдинга ва орқага охиригача энгашиш.
3. Тана бирор бир қисмининг ҳаракати инерциясидан фойдаланиш. Масалан, ҳаракат қўллашни ҳар гал ошириб, оёқларни олдинга ва ён томонга силташ.
4. Қўшимча ташқи таянчдан фойдаланиш; гимнастика деворининг поясидан ушлаб, тана бир қисмини иккинчисига тортиб яқинлаштириш.
5. Шерикнинг фаол ёрдамидан фойдаланиш.

Чаққонликни ривожлантириш.

Чаққонликни ўлчови ҳисоланади:

1. Ҳаракат аниқлиги (координация) бўйича мураккаб топшириқлар;
2. Унинг аниқ бажарилиши;
3. Бажариш вақти.

Янги ҳаракат фаолиятини тез эгаллаш, бошқа ҳаракат фаолиятини бажаришга тайёрлиги орқали чаққонликни аниқлаш мумкин. Бундан ташқари, чаққонлик кўрсаткичларидан бири талаблар шароитини ўзгаришидан қатъий назар ҳаракат фаолиятини бажаришга тез мослаша олиш қобилияти ҳисобланади.

Чаққонликни ривожлантириш услублари.

Кўпгина спорт турлари сингари гимнастикада чаққонликни куч, эгилувчанлик, тезкорлик бўйича кўрсатган натижалар орқали аниқланади, бу уни табиий асосидир. Чаққонликни ривожлантиришда бош услубий йўналиш бўлиб қуйидагилар ҳисобланади:

1. Оддий ҳаракатларни фазода такомиллаштириш;
2. Ҳаракат аппаратининг турли қисмларини биргаликда ҳаракатланишини ривожлантириш;
3. Тиббий ҳаракат қисмларини такомиллаштириш;
4. Ҳаракатнинг билим ва кўникмалари захирасини кенгайтириш;

5. Ўзлаштирилган ҳаракат кўникмалардан турли ҳолатда фойдаланишни шакллантириш.

Чаққонликни ривожлантириш бўйича назорат ўрнатиш.

Хусусияти бўйича мутахассислигига яқин бўлган ҳаракат фаолиятини назорат топшириқлари асосида қўллаш билан чаққонлик ривож даражасини аниқлаш мақсадга мувофиқдир. Шунинг учун олдиндан мукамал, яхши ўрганилган ёки оддий ҳаракатлардан тузилган, машқлар мажмуасини қўллаш қулай. Мисол учун: олдинга ўмболоқ ошиш билан бурилиб, асосий йўналишга ёнлама ҳаракатланиш – ёнга ўмболоқ ошиш билан бурилиш, орқалаб-орқага ўмболоқ ошиш билан асосий йўналишга қараб қолиш-сакраб 360° га бурилиш ва топшириқ бўйича кўрсатилган нуқтага қўниш.

Чидамлиликини ривожлантириш.

Чидамлилики-бу бирор фаолиятни узоқ вақт давомида самарасини пасайтирмасдан бажара олиш қобилиятидир. Айрим вақтларда чидамлиликини чарчашга қарши тура оладиган қобилият деб юритиш мумкин. Гимнастикачиларда чидамлиликини учта турга бўлиш мумкин: умумий, куч ва махсус.

Куч чидамлилиги, махсус чидамлилики асоси бўлиб, унинг шаклланиши ҳар бир куч сифати билан боғлиқ бўлиб, махсус чидамлилики асосини ташкил этади.

Чидамлиликини ривожлантириш услублари.

Чидамлиликини ривожлантириш асосий воситалари ўрта ва секин тезликда, узоқ давом этадиган ишдир. Машғулотнинг асосий вазифаларидан бири, бу чидамлиликини ривожлантиришга йўналтиришдир, юкланишни аниқлаш куйидаги бешта туркум асосида белгиланади:

1. Чаққон ҳаракатланиш (доимий);
2. Давом этиш;
3. Дам олишни оралик ўлчови;
4. Дам олиш хусусияти;
5. Қайтариш сони.

Гимнастикачиларни махсус чидамлилигини ривожлантиришда, қуйидаги машқларни қўллаш мақсадга мувофиқдир: 1.Батутда узок вақт давомида сакраш; 2.Акробатик машқлар; 3.Эркин машқлар; 4.кўпкураш турларида бажариладиган махсус машқлар мажмуаси.

Чидамлиликини ривожлантириш бўйича назорат ўрнатиш.

Турга қараб чидамлиликини назорат қилиш воситаси ҳар хил бўлади. Махсус чидамлилики даражасини аниқлаш учун дастакли отда ўтирган ҳолатдан, оёқлар ҳолатини алмаштириш ёки икки оёқда айланма ҳаракатларни максимал сонда бажариш. Куч-чидамлиликини куч билан бажариладиган машқларни қайтариш сони билан аниқлаш мумкин.

Гимнастикачиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги таърифи.

Гимнастикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги-гимнастика кўпкураши машқларини муваффақиятли ўзлаштириб олишга қаратилган жисмоний сифатларни тарбиялаш жараёнидир.

Жисмоний тайёргарликнинг мақсади-ўзига хос спорт фаолияти ички имкониятларни амалга ошириш қобилиятларини тарбиялаш учун шарт шароит яратишдан иборат.

Бу мақсад одам организмининг маълум бир хусусиятларига: куч, тезкорлик, эгилувчанлик, чаққонлик ва чидамлилигига таъсир қилиш орқали амалга оширилади, бу фазилатлар спорт назариясида жисмоний сифатлар деб юритилади.

Жисмоний тайёргарлик ҳам бу фазилатларни маълум даражагача тарбиялашга қаратилган бўлиб, гимнастикачининг ҳар томонлама ва махсус жисмоний ривожлантириш жараёнидир.

Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка бўлинади. Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ)—гимнастикачининг ҳаракат фаолиятини таъминлайдиган организмнинг барча аъзолари ва тизимларига кенг таъсир этишни назарда тутди. Шунинг учун ҳам умумий жисмоний тайёргарликда кўпроқ танага кенгроқ таъсир кўрсатадиган воситалар қўлланилади. Чунончи, кросслар, бир текис ва ўзгарувчан суратдаги узок вақт

югуришлар ёрдамида гимнастикачиларнинг чидамлилиги ривожланади, югуриш техникаси такомиллашади, мушакларнинг эгиловчанлиги яхшиланади, нафас ва юрак қон-томир тизимлари такомиллашади, натижада эса уларнинг соғлиғи мустаҳкамланади. Ундан ташқари бу машқлар ёрдамида гимнастикачиларнинг иродавий сифатлари тарбияланади.

Спорт ўйинларидан (баскетбол, футбол) фойдаланилганда гимнастикачига янада кўпроқ омиллар таъсир этади, юқорида қайд этилган фазилатлар (тезлик, чاقқонлик, ҳаракат уйғунлиги) каби фазода ўзини ҳис қилиш ва чамалаш хусусиятлари яхшиланади, ҳаракат аниқлиги ошади ва ҳоказо.

Ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш ҳал қилишда гимнастика хос шунинг билан бирга бошқа спорт турларининг умумтайёргарлик машқларига катта аҳамият берилади. Булар юриш ва югуриш, сакраш ва улоқтириш, амортизатор ва оғирликлар (гантеллар, тошлар, штанга) билан бажариладиган ва қомат бузилишдаги нуқсонларни тузатувчи бир хил машқлардир. УЖТ машқларининг фаол дам олиш воситаси сифатида ҳам аҳамияти каттадир.

Бу воситалар гимнастикачини бошланғич тайёргарлик даврида, бўлажак кўп йиллик шуғулланиш учун асос яратиладиган даврда айниқса муҳим аҳамиятга эга.

Бу давр асосан махсус гимнастик юкламалар бир томонлама таъсири учун ўта заиф ва организми муттасил ривожланиб бораётган ёш гимнастикачиларнинг контингентини қамраб олади. Гимнастикачиларнинг УЖТ дастурий-юкламалар асосини «Алпомиш ва Барчиной» мажмуаси ташкил этади.

Гимнастика кўпкураши барча турларининг машқларини муваффақиятли эгаллашни таъминловчи гимнастикачининг махсус жисмоний тайёргарлиги (МЖТ) организм тизимлари ва органлари сифатларини қўллаб қувватлаш ва юқори даражада ривожланишига қаратилган бўлиши керак.

Бунинг учун гимнастикачи маълум бир мушак гуруҳини эгиловчанлиги ва кучини, умуртқа поғонасининг, елка ва тос-сон бўғимларининг ҳаракатланишини, махсус сакровчанликни, ҳаракатдаги аниқлик ва мувофиқликни ривожланиши, динамик ва статик кучга бўлган чидамлиликни ошириши, махсус иш қобилиятини ошириши зарур.

Махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситаларни аввало, гимнастика кўпкураши мусобақа машқлари, шу билан бирга сифатларни ва гимнастикачиларнинг ўқув ҳамда машғулот жараёнини тобора ўсиб боришини таъминловчи махсус-тайёрлов машқлари ташкил этади.

Бу айрим мушак ёки мушак гуруҳлари худди шундай ёки ўхшаш тарзда хизмат қиладиган машқнинг динамик ва кинематик тузилишига кўра мусобақа билан ўхшашликдир.

Гимнастикачининг «ортиғи билан фаолият қобиляти» тўплашни кўзда тутувчи жисмоний сифатларини ривожланиш услубиятини битта умумий хусусият билан белгилаш зарур, яъни гимнастикачининг олдида турган минимал ҳаракат вазифаларини ечиш учун керак бўлган сифат ва имкониятларнинг бундай ривожланиши анча ортади. Бу гимнастикачининг ҳаракат фаолиятидаги юқори даражали ишончлиликини таъминлайди.

Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги

Ҳозирги кунда, қачонки спортчининг жисмоний ва маънавий сифатларини ривожланишига, билимларини доимий оширишга қаратилган кўпёқлама тарбия жараёни бўлиб тузилгандагина, спорт машғулотининг педагогик тўлиқ натижа бера олиши исбот талаб қилмайди. Спорт машғулотининг бундай йўналиши жисмоний тарбиянинг умумий асосига мос келади ва барча фаолият шахснинг гармоник ривожлантиришга қаратилган бўлиб, спорт якка мақсад эмас, балки киши қобилятини ҳар томонлама ривожлантириши, ижодий ва онгли фаолиятга тайёрлаш воситасидир.

Спорт машғулоти иккита узвий йўналишни бирлаштиради: умумий ва махсус тайёргарлик. Умумий тайёргарлик жисмоний фаолият жараёнидаги аъзолар, тизим ва иш қобилятларни ривожланиши асосида спорт ихтисослигига имкон берувчи дастлабки шарт шароитларни яратади ва кенгайтиради, шу билан бирга уни турли ҳаракатдаги моҳирлик ва малаканинг ўзаро таъсири ривожланиши билан бойитади.

Махсус тайёргарлик муайян спорт тури учун ўзига хос сифат ва имкониятларнинг ривожланишини таъминлайди, шу билан бирга унинг учун характерли бўлган техника ва тактика билан қуроллантиради.

Умумий тайёргарликни ҳам, махсус тайёргарликни ҳам шикастсиз бажариш, хизмат юзасидан машғулот жараёнидан чиқиш, бирини бошқаси билан алмаштириш мумкин эмас.

Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги ўртасида яқин боғлиқлик мавжуд, шунинг учун улар ўртасини чеклаб бўлмайди.

Баъзи мутахассислар спорт машғулотининг бу томонларини умуман айирмасликни таклиф қилади.

Бизнинг назаримизда, умумий ва махсус тайёргарлик ўзининг алоҳида вазифалари, воситалари, услуби ва шу билан бирга ўзининг машғулот жараёнидаги тутган ўрни билан фарқ қилади.

Махсус тайёргарлик спорт ихтисослигининг омили ҳисобланади, умумий тайёргарлик эса-спортчининг у ёки бошқа томонлама ривожланиш ўртасидаги турли туман боғлиқлик орқали ихтисослик жараёнига таъсир этувчи омиллардир.

Спортчининг умумий тайёргарлигида худди алоҳида жисмоний машқларда ҳам ижобий, ҳам салбий таъсир бўлгани каби, ихтисосликнинг хусусиятлари ҳам акс этиши лозим, шунинг учун умумий тайёргарлик турли спорт турлари учун бир хилда бўлиши мумкин эмас.

Спорт билан шуғулланишнинг кўп йиллик жараёнида умумий ва махсус тайёргарлик доимо спорт машғулотининг таркибий қисмини ташкил қилиши зарур. Кўпгина муаллифлар спортчининг маҳорати ошишга мос равишда УЖТга ажратиладиган вақт ва машқлар миқдорини камайтириб бориш зарурлигини таъкидлайдилар. Спортчининг маҳорати ошиб бориши билан организм имкониятлари ҳам кўпроқ талаб этилади, демак бу ғоя ҳам тўғри эмасдир. Албатта, УЖТ меъёри камайтириб бориши керак, лекин у МЖТ ажратилган вақтини камайтирилиши ҳисобига эмас балки, махсус жисмоний тайёргарлик ишининг вақтининг оширилиши ҳисобига амалга оширилиши керак.

Шундай қилиб, ҳар томонлама тайёрлаш принципига мувофиқ гимнастикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги умумий ва махсус тайёрлашнинг узвий бирлиги асосида ташкил қилинади. Гимнастикачиларнинг умумий ва махсус тайёргарлигининг бирлиги умумтайёргарлик, махсус тайёргарлик ва мусобақа машқларининг ўзгарувчан нисбатини тақозо этади.

1.5.Умумий ва махсус кучли машқларни берилишини

аҳамияти

Умумий ва махсус кучли машқларни болаларни ёшига қараб берилади, ҳамда улардаги камчилиларни йўқотиш, уларни ҳар томонлама жисмоний қобилиятларини сифатларини ривожлантириш учун кўпроқ ёрдамчи машқларни танлаб ҳар бир болани камчилиги қандай машқларни бажаришини белгилаб олиб борилади. Ҳамда улардаги ҳаракат малакаларини эгилувчанлигига, кучига, бажариш тезлигига эътибор бериб борилиши керак. Ўргатиладиган машқларни ойма-ойларга мўлжаллаб, мураккаблаб аста-секин кўпайтириб бориши натижасида, уларни бажараётган машқларини анча осон, чاقқон, бажариши ҳаракатига эришиб боради. Бу умумий ва махсус машқларни ҳар ҳил гуруҳларда шуғулланиладиган бола ва қизларнинг жисмоний қобилиятига қараб бериб борилиши керак, сўнгра ҳар чоракни охирида, ўрганилган машқлари юзасидан, синов имтиҳонларини олиб боришлар натижаси катта аҳамиятга эга бўлади.

Болаларни гимнастика спорт турига бўлган қизиқишини ва меҳнат қилиши фаолиятини психологик жиҳатдан тайёрлаш.

Бола ва қизларни бажараётган машқларини мустақил эркин бажаришга ўргатишда, уларни кўрқмасдан машқларни бажаришига ишонч билдириб, уларга бўладиган муносабатни ўзгартириб боришлари керак. Яъни уларга сен машқни бажараоласан, деб катта гапириб, ундаги интилиш ҳаракатига далда берилса, бола албатта шу бажараётган машқни яхши бажаришига эга бўлади. Болани сезги аъзоларига ҳар ҳил йўллар билан психологик йўналишлардан таъсир қилиб борилса, болаларда кўрқмасдан машқларни бажаришга интилиш, қизиқиш ортиб боради. Унинг учун мураббий машқни бажараётган болани

йиқилиб шкастланмаслиги учун муҳофа қилиб бориши керак ҳамда йиқиладиган жойига гимнастик тўшакларни қўйиши керак бўлади. Болаларни 2 гуруҳга бўлиб ҳар хил спорт туридан 2 гуруҳ ўртасида бир-бирига қарши ўйнаш мусобақаларини олиб бориш йўллари орқали болалар ўртасида машқларни яхши бажариб ўз рақиблари устидан ғолиб чиқишга интиладилар. Демак уларда интилиш курашини чиқиб келишига сабаб бўлади.

Ғолиб чиққан гуруҳни рағбатлантириш орқали ҳам болаларда спортга бўлган интилишини қизиқишига сабаб бўлади. Бундай мусобақаларни чуқурлаштирилган синфдаги болаларни гимнастикада ўрганган машқлари орқали мусобақаларни ўтказиш, мусобақа пайтида уларни ота-оналарини тақлиф қилиш, ғолиб чиққан ўқувчиларни ҳамда уларни ота-оналарини табриклаб раҳмат сўзларини айтиш, болаларни мақтов қоғозлари ва совғалар билан тақдим этишлар эса келажакда болаларни шу шуғулланаётган гимнастика спортига бўлган муҳаббати ошиб боришга сабаб бўлади.

ЎРГАТИШ ДАСТУРИ

Орқага умбалоқ ошиш техникаси.

1. Оёқлар тор керилган ҳолатдан таяниб чўққайиш, елкалар сал олдинда, ғужанак ҳосил қилиш;
2. Бошни олдинга энгаштириб, орқага думалашни бажариш;
- 3-4 Қўллар кафти елкалар ортидаерга қўйилади бошдан тўнтарилиш;
5. Таяниб чўққайиш;

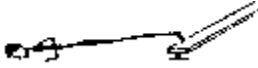


Орқага умбалоқ ошишни ўзлаштиришда ўқувчи нимани билиши шарт?

1. Чўққайиб таянишда елкаларни олдинга энгаштириш.
2. Орқага думалаш пайтида ғужанакни букиб, бўйин матга тегиб қўллар елкалар ортида тиралгунча, шаклини ушлаб туриши керак.
3. Оёқлар матга қўйилгунча қўлларни узатиш керак.

Нимани билиш керак? Тез орқага ғужанак бўлиш, думалашни ва қўллар билан елкалар орқасига таянишни.

**Ўқув топшириқни турлари
(1-машғулот)**

<i>Билм маълумот кадрлари (нима қилиш керак?)</i>	<i>Бажариш кадрлари (Қандай бажариш)</i>	<i>Назорат кадрлари (Назорат машқлари тест)</i>
<u>1-серия</u> <i>жисмоний сифатларни ривожлантириш учун машқлар, улар орқага умбалоқ оишини ўзлаштиришида керак.</i>		
1. Энгашиш ва айланма ҳаракатлар 	Олдинга ва орқага максимал даражада бажариш, шерикни тўсиғи билан.	
2. Кафтни айлантириш 	Бармоқларни жипслагштириш.	
3. Қўлларни букиш ва узатиш, оёқлар гимнастика деворини 2-3 рей-касида ёки гимнастика ўриндиғида.	Бажариш вақтида гавда тўғри 	Бир суратда 2-3 марта бажариш.
<u>2-серия.</u> <i>Дастлабки ва охирги ҳолатларга йўналтирилган.</i>		
1. Таяниб чўққайиш	Оёқлар кафт оралиғида қўйилган, тана оғирлиги қўлларга тушади.	А.т. тез ва тўғри Д.х. га туриш
<u>3-серия.</u> <i>Орқага умбалоқ оишини техника асосларини ўзлаштириш учун йўналтырилган машқлар.</i>		
1. /ужанак бўлиб орқага думалаш.	Д.Хдан ғужанак бўлиб орқага думалаб Д.х. га кайтиш	Чўққайиб таяниш холатидан ғужанак бўлиб орқага думалаш ва думалаб чўққайиб таяниш.



4-серия Ўз ҳаракатларини фазоси, вақтда, мушак ҳаракатларини баҳолаш ва бошқаришни билиш учун ўналтирилган машқлар.

**1. Шунинг ўзи
3-серия**

3-сериядаги машқлар,
ўргатилиб ва тез темпда зич
ғужанак бўлиб

А.т. Таяниб чўққайиш
ва орқага мумкин қадар
тез думалаш. Таяниб
чўққайишга қайтиш.

5-серия. Ёрдамчи ва ўзлаштирилаётган машқни айрим қисмларини ўзлаштиришга йўналтирилган машқлар.

**1. Елкалар оқасида
қўлларга таяниш**

Деворга тиралиб туриб,
қўлларни бош орқасида
деворга тираб туриш.
Шунинг ўзи, чалқанча ётган
ҳолда.

**2. Орқага думалаб
қўлларга таяниш**

Таяниб ўтириш ҳолатидан,
оёқлар сал керилган ҳолатда,
ғужанак бўлиб орқага
думалаш ва елкалар ортида
қўлларга таяниш, Д.х. га
қайтиш. Шунинг ўзи, таяниб
чўққайишдан.

**3. Қияликдан
орқага умбалок
ошиш.**

Гимнастика кўпригига
ўтиришдан (кўприкка мат
қўйилган) орқага умбалок
ошишни бажариш.



**4. Шунинг ўзи
одатдаги шароитда**

Ўтирган ҳолатдан ёрдам
билан орқага умбалок ошиш
(ёрдам бериш вақтида ёнда
туриш керак ва елкадан бир
қўлда кўтариш керак) таяниб
чўққайиш ҳолатига.

А.Т. Чўққайиб таяниш.
Орқага умбалок ошиш
ва А.т.

6-серия. Ўзлаштираётган машқни яхлит бажариш учун йўналтирилган машқлар.

1. Тўхтабқўхтаб орқага икки марта умбалок ошиш.	Чўққайиб таяниш ҳолатидан орқага умбалок ошиш, тўхташ 2-с, чўққайиб таяниш ва орқага умбалок ошиш.	
2. Орқага икки марта умбалок ошиш.	Чўққайиб таяниш ҳолатидан орқага икки марта умбалок ошиш, тиззалар керилган, биринчи бажаришда тўхташ керак эмас.	Тез суратда орқага икки марта умбалок ошиш ва тик туриш, жойда тик туриш 2-3 с.

Бир оёқни силтаб иккинчи оёқда депсиниб қўлларда тик туриш.

Бажариш техникаси. Қўллар юқорига кўтарилган ҳолатдан кенг қадам қўйиб гавда олдинга энгаштириш. Полга елка, қўллар билан тиралиб, бармоқлар очилган (1-2 расмлар) кенглигида. Бир оёқни силтаб, иккинчи оёқ билан депсиниб, қўлларда тик туришга чиқиш (3-4 расмлар), оёқларни жуфтлаш. Қўлларда тик туришда гавда максимал чўзилади, мувозанат сақланиб гавда тўғри ушланади (5-расм).



Қўлларда тик туришни ўзлаштиришда шуғулланувчи нимани билиши керак?

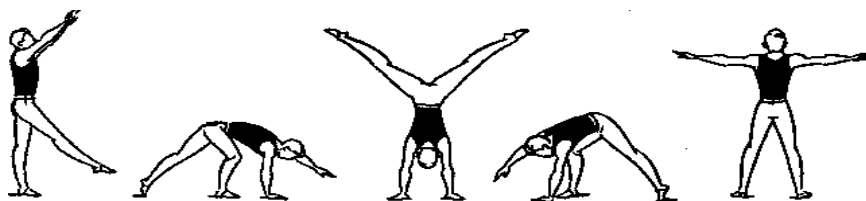
1. Елка кенглигида қўлларни тираб, бармоқлар очилиши керак.
2. Гавда чўзилиб, тўғри туришини кузатиш.

Қўлларга, каллага таяниб тик туриш.

Ўқув топшириқларнинг турлари

Билм маълумот кадрлари (нима қилиш керак?)	Бажариш кадрлари (Қандай бажариш)	Назорат кадрлари (Назорат машқлари тест)
1-серия		
1. Қўлларни кўтариш	Қўлларни кўтариб елкалар кўтарилсин, керишилмасин, шунинг ўзи, кафтлар юқорига оёқлар учига туриш.	
2. Елкаларни	қўлларни кўтариб,	

кўтариш тушириш	ва	елкаларни юқорига кўтариш ва пастга тушириш, шунинг ўзи тўлдирма тўп билан ёки штангани грифи билан.	
3. Олдинга эгилиш.		Шерик билан керишиб эгилишни бажариш. Шунинг ўзи оёқларни кериб (жуфт) Д,Х дан қўллар бир-бирини елкаларида.	
4. Олдинга ташланиш		А.Т. олдинга ташланишни бажариш (депсиниш оёқда) қўллар пастда, ва Д,Х га қайтиш	
5. Кетма-кет оёқни орқага силташ		Гимнастика деворида кетма-кет оёқни силташни бажариш (рейкани тўғри қўллар билан ушлаб, гавдани энгаштириб.)	оёқни букмасдан машқни 3-4 марта кетма- кет бажариш.
2-серия			
1. Олдинга ташланиб қўлларга таяниш		А.Т. дан ташланишни бажариш (оёқда депсиниш) ва таянишга тўғри қўлларни қўйиш. Силтаниш оёқ тўғри орқада.	Машқни 3-4 марта навбатма-навбат бажариш.
3-4 сериялар			
1. Бир оёқда депсиниб иккинчида силтаниб оёқларни алмаштириш		А.Т. дан олдинга ташланиб қўлларга таяниш, оғирликни қўлларга юклаш, бир оёқда депсиниб, иккинчи оёқни силтаб оёқларни алмаштириш (силтанганда тосни юқори кўтариш керак).	Биринчи ҳаракатда Д,Х. ва 2-3 марта машқни такрорлаш.
5-серия			
1. Ёрдам билан қўлларда тик туриш		Таяниб ётиш ҳолатидан ёрдамчилар сондан, болдирдан гавдани қўлларда тик туришга тўғри гавдани кўтаришади.	
2. Шунинг ўзи бир оёқни силтаб, иккинчи оёқда депсиниб.		Қадамлаб қўлларга тиралиш (силтаниш бошланганда бажарувчини сонидан ва болдиридан ушлаб ёрдам бериш), тик	



	туришга чиқиш, хаторларни тузатиш. Шунинг ўзи тик туришда ёрдам бериш.	
Деворга таяниб қўлларда тик туриш	Деворга осилган матга таяниб қўлларда тик туриш	
6-серия.		
1. Қўлларда тик туриш 	Шерик билан бажариш: бир оёқда силтаб, иккинчи оёқда депсиниб қўлларда тик туриш (шерик тик туриш ҳолатга чиққанда ушлаб туриш). Шунинг ўзи мустақил (тик туришга чиқиш, ушлаб туриш ихтиёрий)	Бир оёқни силтаб, иккинчи оёқ билан депсиниб икки марта кетма-кет қўлларда тик туришга чиқиш.

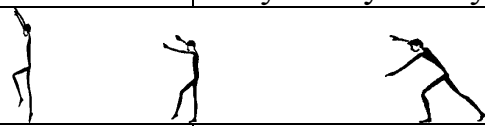
Ёнга тўнтарилиш.

Бажариш усули. Йўналишга тўғри турган ҳолатда қўлларни олдинга, юқорига силтаб, ўнг оёқда ташланиш (1). Навбатма-навбат қўлларга тиралиб, ўнга бурилиб, қўлларда тик туришга чиқиш, оёқлар кенг керилган (2-3) ва ҳаракатни давом этиб, оғирликни чап қўлга юклаш, қўлларда итарилиб, оёқларни кериб туриш, қўллар ёнга (4-5)

Ўқув топшириқнинг сериялари
Кериб қўлларда тик туришни бажариш.

Билм маълумот кадрлари (нима қилиш керак?)	Бажариш кадрлари (Қандай бажариш)	Назорат кадрлари (Назорат машқлари тест)
1-серия		

1. Ёнга эгилиш 	Кенг туришда бажариш, аста-секин, кенг ҳаракатда, олдинга энгашмасдан	
2. Ёнга ташланиш	Ўнга ташланиб, гавдани ўнга энгаштириб, чап оёқ чапга, қўллар ёнга (шуни ўзи бошқа томонга)	
3. Оёқларни кетма-кет ёнга силташ	қўлларни деворга тираб А.Т. дан тўғри оёқларни аниқ ёнга кенг даражада бажариш.	
2 серия		
1. Олдинга ташланиш	Чап оёқда туриб, ўнг оёқни силтаб, қўлларни олдинга, юқорига, ўнг оёқда ташланишни бажариш.	Ташланишни тезлик билан бажариш
Полга қўлларни тираб ёнга ташланиш. Тез таянган оёқни узатиб, бир оёқда туриш		Ташланишда чап оёқда депсиниб, ўнг оёқда туриш, чап оёқ ёнга 2-с, чап оёқни пастга тушириш.
		
3-серия		
1. Қўлларда тик туриш	Бир оёқни силтаб, иккинчи оёқда депсиниб деворга тиралиб туриш (ёки шерикни ёрдами билан қўлларда тик туришда чўзилиги киритилмасдан).	Девор ёнида мустақил қўлларда тик туриш, 2-4 с туриш.
4-серия		
Шуни ўзи 3-серия	Тез силтаниб ва депсиниб тик туришни бажариш.	қўлларда тик туриш (мустақил) девор олдида.
5-серия		
1. Оёқларни кенг кериб қўлларда тик туриш.	Деворга тиралиб қўлларга тик туришдан оёқларни кенг кериб туришга тушиш, керишмасдан.	
2. Оёқларни кенг кериб, деворга таянган ҳолатдан, ёки ёрдам билан ёнга тушиш.	Ёрдам билан бажариш (бажарувчини ўнг қўли билан ўнг елкасидан ва чап қўл билан белдан) оёқларни кериб қўлларда тик туришдан оёқларни кенг кериб туришга тушиш,	

кўллар ёнга.		
		
3. Кўлларда тик туриб, оёқлар керилган, чапга бурилиш	Чап оёқда ташланишни такрор бажарганда, кўлларни белларига қўйиш, шерик ёрамида кўлларга туришга чиқиш, оёқлар керилган, бурилиш ёрдамини ўнг оёқда силташ вақтида бажариш, орқада туриб оёқларни ушлаш.	
		
4. Бурилиб кўлларда тик туриш ва оёқларни кериб туришга тушиш, кўллар ёнга.	Шерик билан бажариш (биринчи кўлларда тик туришни ва бурилишни бажариш, иккинчи елкадан ва белдан ушлаб)	
5. Ёнга тўнтарилиш.	Тўнтарилиш белгиларда кузатув билан бажарилади.	Тўнтарилишни мустақил бажариш
6-серия		
1. Темпни хаккалаш	Бир вақтда кўлларни кўтариб, пастда кичик хаккалашни чап оёқда бажариш, чап оёқга қўниш, ўнг оёқни сал букиб олдинга, шунинг ўзи югуриб.	Югуриб темпли хаккалаш
		
2. Темпли сакраш билан ёнга тўнтарилиш	Бир чизикда темпли сакраш ва ёнга тўнтарилишни бажариш	Темпли сакраш ва ёнга тўнтарилиш.

II. БОБ ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ

2.1. 5-синф гимнастика дарсида ўтказиладиган назарий ва амалий машғулотларнинг таҳлили

Назарий маълумотлар:

1. Турли хил гимнастика анжомларида шуғулланишни организмга таъсири.
2. Ўз-ўзини назорат этишни асосий усуллари.
3. Эгилувчанлик ва мушак кучининг ривожланишини аниқлаш.
4. Даволаш ва тузатиш гимнастикасининг таъсири.
5. Эрталабки гимнастика машларининг мажмуасини тузиш.
6. Ўзини-ўзи уқалаш элементлари бўйича билимларини эгаллаш.

Кўникма ва малакалар.

Саф машқлар: “ўнг томонга бурилинг!” “Қисқа кадамлаб юринг”, “Ярим кадамлаб юринг!”, “Тўлиқ кадамлаб юринг!” каби буйруқларни ўргатиш. Аввалги синфларда ўтилган саф машқлар буйруқларини такрорлаш.

Умумривожлантирувчи машқлар.

Буюмларсиз бажариладиган эгилишлар, бурилишлар, ўтириб туришлар, сакрашлар, айланма ҳаракатлар, рақс қадамлари.

Буюмлар билан бажариладиган машқлар: арғамчи гардиш, гантеллар, гимнастика таёқча, гимнастика ўрнидиғи учтида, гимнастика деворида машқлар бажариш. Жуфт бўлиб машқлар бажариш.

АКРОБАТИКА

3-ўсмирлар босқичи. Категория –“Б”

(ўғил болалар учун)

Машқ №1

1. Туриш холати – гавдани тик тутиб туриш 2-3 кадам - 1,0 балл
олдинга югуриб юқорига керишиб сакраш
2. Олдинга думбалок ошиш.
3. Чўққайиб ўтирга холдан икки қўлни тўшак устига қўйиб - 1,5 балл
таяниб қўл кучлари Орқага ярим ағдарилиб, оёқларни юқорига
кўтариб куракда тик туриш - 2,0 балл
4. Куч билан кўтарилиб қўлларни ёзиб оёқларни полга пастга
тушириб чўзиб қўйиш ва дарҳол оёқлар билан депсиниб - 1,5 балл
олдинга чўққайиб туриш ва гавдани кўтариб тик туриш
5. Бир оёқда “Қалдирғоч” туриш қўлларни ёнга узатиб 3-4 - 2,5 балл
сония ушлаб туриш
6. Оёқни олдинга пастга тушириб олдинга силтаб, орқага - 4,0 балл
бурилиб, оёқларни жуфт қилиб тик туриш.
7. 2-3 кадамлаб ён томонга икки марта қўлларни олдинма-
кетин полга таянтириб оёқларни силтаб гавдани айлантириш
8. Икки оёқни бирлаштириб аввалги тик туриш холатига - 3,0 балл
келишиб.

Жами: 10 балл

Машқ № 2

1. Бир оёқда “Қалдирғоч” туриш қўлларни ёнга узатиб 3-4 - 1,0 балл
сония ушлаб туриш
 2. Оёқни пастга тушириб гавдани тўғирлаб иккинчи оёқ - 3,0 балл
билан депсиниб полга қўллар билан таяниб оёқларни юқорига
кўтариб тик туриш
 3. Тик турган холда олдинга думбалоқ ошиб, чўққайиб - 1,5 балл
туриш
 4. Гавдани кўтариб олдинга қадам қўйиб ён томонга гавдани - 2,5 балл
айлантириш
 5. ён томонга 90° бурилиб олдинга думбалоқ ошиш - 1,0 балл
 6. юқорига керишиб сакраш ва оёқ учи орқали юмшоққина - 1,0 балл
келиб тўхташ
- Жами : 10 балл

Таяниб отдан сакраш - (кондан)
Узунасига (баландлиги 120-125 см)

1. Оёқни очиб сакраш
2. Оёқни букиб сакраш

От дастаги (туткич от)

Машқ № 1

1. отни икки дастагини ушлаб сакраб ўнг томонга силтаб - 3,0 балл
коннинг устидан доира шаклида чап томондан ўтказиб таянчга
келиш - 2,0 балл
2. ўнг оёқни олдинга силтаб ўтказиш ва чап томонга - 1,0 балл
силтанишни давом эттириш - 2,0 балл
3. ўнг оёқни орқага силтаб ўтказиш
4. чап оёқни чап томондан олдинга ўтказиб ва олдиндан - 2,0 балл
икки оёқни бирлаштириб чап томондан орқага бурчак ҳосил
қилиб сакраб тушиш
5. ўнг оёқни олдинга силтаб ўтказиш ва олдиндан икки оёқни
бирлаштириб чап томондан орқага бурчак ҳосил қилиб сакраб
тушиш

Жами: 10 балл

Машқ № 2

Биринчи машқда бажарилган элементларни тескарисидан чап томондан бажарилади.

Брусда машқ - (Қўшпоя)

Машқ № 1

1. Қўшпояни икки поясида қўлтиқларда туриб оёқларни силтаб орқадан таянчга кўтарилиш - 2,5 балл
 2. Оёқларни олдинга силтаб 90^0 бурчак ҳосил қилиб 3-4 сония ушлаш - 2,0 балл
 3. Қўллар кучи билан қўлларни олдинга букиб кўтариш ва елкада оёқларни юқорига кўтариб туриш - 2,5 балл
 4. Қўлларни ёзиб гавдани кўтариб оёқларни олдинга силташ - 1,0 балл
 5. Оёқларни орқага силтаб қўшпоя поясини ён томонидан керишиб сакраб тушиш - 2,0 балл
- Жами: 10 балл



Рис. 6

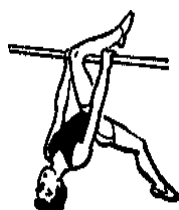
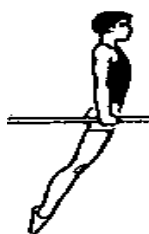


Рис. 7



Рис.

8



Машқ № 2

1. Қўшпояни энг охирги поясини ушлаб сакраб чиқиш ва оёқларни олдинга силтаб 90^0 бурчак ҳосил қилиб 3-4 сония ушлаш - 2,0 балл
 2. Оёқларни очиб поя устида ўтириш - 1,0 балл
 3. Гавдани олдинга эгиб поя устига қўлтиққа келиб ушлаш - 1,0 балл
 4. Оёқларни бирлаштириб олдинга оёқларни силтаб пояларни устига таянчга кўтарилиш - 3,0 балл
 5. Оёқларни орқага силташ ва олдинга силтанганда чап томондан орқага 180^0 бурилиб сакраб тушиш - 3,0 балл
- Жами: 10 балл

Халқада машқ (кольца)

Машқ № 1

1. Халқа қўллар кафтида чуқурроқ ушлаб осилган холда, куч - 2,5 балл

билан кўтарилиб таянчга чиқиш

2. Оёқларни олдинга силтаб 90^0 бурчак ҳосил қилиб 3-4 сония ушлаш - 1,0 балл

3. Гавдани эгиб орқага пастга тушириб осилиб туриш - 1,0 балл

4. Оёқларни олдинга ёй шаклида силтаб чўзиш ва оёқларни орқага силташ - 3,5 балл

5. Силтанишни орқага бериш ва олдинга силтанаганда оёқларни очиш билан айланиб сакраб тушиш. - 2,0 балл

Жами: 10 балл

Машқ № 2

1. Халқада осилиб оёқларни силтаб олдиндан оёқларни юқорига кўтариб керишиб осилиб туриш - 2,5 балл

2. Олдиндан гавдани букиб 45^0 осилиш

3. Оёқларни олдинга ёй шаклида силтаб чўзиш - 1,0 балл

4. Силтаниш пастдан орқага кетганда олдинга қўлларни бураб гавдани айлантериш - 1,0 балл

5. Силтанишни орқага бериш ва олдинга силтанганда оёқларни очиб айланиб сакраб тушиш. - 3,5 балл

Жами : 10 балл

ТУРНИК

Машқ № 1

1. Осилиб туриб оёқларни олдинга силтанганда оёқларни букиб силтаб куч билан таянчга кўтарилиш - 3,0 балл

2. Таянчдан оёқларни орқага силташ

3. Оёқларни олдида силтаб орқа билан айланиб қайта таянчга келиш - 1,0 балл

4. Оёқларни таянчдан олдинга ёй шаклида чўзиб пастга осилиши - 2,0 балл

5. Силтаниш орқага кетганда чапга 90^0 бурилиб керишиб сакраб тушиш - 2,0 балл

- 2,0 балл

Жами: 10 балл

Машқ № 2

1. Турникда силиб оёқларни силташ оёқлар олдида кетганда ўнг оёқни қўллар орасидан ўтказиб таянчга чиқаш - 3,0 балл

2. Қўлларни кафтини ичкарисига ўзгартириб олдинга гавдани айлантериш - 2,0 балл

3. Чап томондан оқага гавдани айлантериб оёқларни орқага узатиш - 2,0 балл

4. Таянчдан оёқларни олдинга силтаб чўзиб ёй шаклида сараб тушиш. - 3,0 балл

Жами: 10 балл

5- СИНФ

ГИМНАСТИКА

Қизлар учун Категории “Б” Таяниб сакраш

Конни отни энидан сакраб баландлиги –110 см

А) оёқни букиб сакраш

Б) оёқни ён бошидан ўтказиб сакраш

Қўшпояда ҳар хил баландликдаги машқ.

Машқ № 1

1. Қўшпояни юқориги поясида осилиб 2-3 марта оёқларни - 1,0 балл
силташ
2. Икки оёқни букиб пастки поя устидан ўтказиб сонларда - 2,0 балл
осилиб туриш
3. Оёқларни силтаб пастки поя устига букиб қўйиш - 2,5 балл
ва оёқларни депсиниб юқорига поя устига айланиб таянчга келиб
керишиб тушиш.
4. Олдинга энгашиб орқа билан айланиб пастга поя оёқларни - 1,5 балл
тушириб осилиш ва чапга бурилиш чап сонда ўтириш ўнг оёқни
орқага узатиш чап қўл билан юқорига пояни ушлаш ўнг қўлни ёнга
узатиш
5. Оёқларни олдинга кўтариб бирлаштириш, чапга бурилиб
ўнг қўлни чапга поя устига қўйиб таяниб, чап томон бўйлаб икки - 3,0 балл
оёқни бурчак ҳосил қилиб сакраб тушиш.

Жами: 10 балл

АКРОБАТИКА

1. Олдинга чап ёки ўнг оёқни қадам қўйиб бир оёқда - 2,0 балл
“Қалдирғоч” туриш
2. Гавдани тўғирлаб кўтариш ва бир оёқни олдинга силтаб - 3,0 балл
қадам қўйиб икки марта олдинга умбалок ошиш
3. Орқага яримта ағдарилиб оёқларни юқорига кўтариб
туриш - 1,0 балл
4. Оёқларни олдинга тушириб чап оёқ ўнг оёқни олдида
қўйиш - 0,5 балл
5. Ён томонга тўнтарилиш
6. Оёқларни бирлаштириб юқорига белларни кериб сакраш

Жами: 10 балл

ЯККА ЧҰП (бревно) Машқ № 1

1. Якка чўпни ёнида гимнастик кўприк устида тик туриб қўллар билан таяниб чап оёқни депсиниб, ўнг оёқни яккачўп устидан силтаб ўтказиш ва чап томонга бурилиб таянчда оёқларни очиб ўтириш - 2,0 балл
2. Оёқларни орқага силтаб олдинга энгашиб яккачўпга қўлларни букиб олдиндан ётиш
3. Қўлларни ёзиб гавдани тўғирлаб оёқларни депсиниб ўнг оёқни олдида қўйиб ярим шпагат ўтириш - 0,5 балл
4. Гавдани кўтариб оёқ учиди туриш ва қўлларни пастдан айлантириб юқорига кўтариш ва чап оёқни олдинга кадам қўйиб қўлларни ёнга пастга узатиб “Қалдироч” туриш - 1,5 балл
5. Гавдани тўғирлаб қўлларни юқорига кўтариб ўнг оёқни олдинга чрим сўққи холда кадам қўйиб тўғирлаш чап қўлни пастдан айлантириб юқорига кўтариш - 1,5 балл
6. Олдинга чап оёқни кадам қўйиб озгина чўққайтириб букиб яна тўғирлаб ўнг қўлни пастдан айлантириб юқорига кўтариш - 0,5 балл
7. Чап оёқда туриб ёнига ўнг оёқни қўйиб оёқ учиди 1800 орқага бурилиш қўлларни олдиндан пастга тушириб пастга ёнга узатиш
8. Ўнг оёқ билан олдинга ярим буиб бир кадам ва чап оёқ билан ҳам бир кадамни букиб кадам қўйиш - 0,5 балл
9. Яккачўпни охиридан тўғрига қараб бир оёқни олдида силтаниб кетидан иккинчи оёқни ҳам силтаб бирлаштириб керишиб пастга сакраб тушилади. - 1,0 балл
- 1,5 балл

Жами: 10 балл

Машқ № 2

1. Яккачўпни ёнидан икки қўл билан таяниб устига сакраб чикиб, ўнг оёқ учини яккачўп устига ўнг томонга қўйиб қўйиб чап томонга бурилиб чап оёқни букиб тиззларда туриладива ўнг оёқни орқага узатиб ярим шпагат ўтириб қўлларни ёнга узатилади - 2,0 балл
- 0,5 балл
2. Қўлларни олдиндан якка чўп устига қўйиб таяниб чап оёқни ўнг оёқ ёнига қўйиб бирлаштирилади ва олдинга қараб ётиб туриш
3. Таянч холатдан икки оёқни депсиниб олдинга қўйиб чўққайиб дархол гавдани юқоига кўтариб туриш - 2,0 балл
4. Чап оёқни олдинга қўйиб “Қалдирғоч” туриш - 1,5 балл
5. Гавдани тўғирлаб ўнг оёқ ва чап оёқларни яримта букиб юриш - 1,5 балл
6. Ўнг оёқни ёнига чап оёқни қўйиб чап томонга 900 бурилиш
7. Якка чўпни ёнидан пастга керишиб сакраб тушиш - 1,0 балл
- 2,0 балл

Жами: 10 балл

ХАРАКАТЛИ ҶҶИНЛАР

1. Акробатика элементлари орқали
Эстафеталар: “Қирқ тош”, “Бўрон”, “Футбол эстафетаси”, “Бўш ўрин”, “Отишма”, “Баландликка ва узунликка сакраш эстафетаси”, “Математик ўйин”, “Узун арқон билан тортишмачоқ”, “Ким кучли”.

Ўқувчиларга қўйилган талаблар

1. Хар куни эрталабки гимнастика машқларини 8-10 дақиқа бажаришни билиш.
2. 4-5 дақиқа югуриш, турган жойида 100-200 марта оёқ учида сакраш қоидаларини билиш.
3. Оё ва қўл мушак кучларини ривожлантириш 3-4 дақиқа бажариш.
4. Уйга берилган вазифаларни бажариш.

УЙГА БЕРИЛАДИГАН ТОПШИРИҚЛАР.

1. Эрталабки гигиеник гимнастика машқларини 8-10 дақиқа буюмсиз бажариш
2. Турган жойида 3-4 дақиқа югуриш.
3. Оёқ ва қўл мушакларини кучини ривожлантиришни бажариш
4. Арғамчи, гимнастик таёқча, гардиҳ билан машқни 3-4 дақиқа бажариш
5. Турган жойида 3-4 дақиқа югуриш, ўтириб туриш 20-30 марта
6. Чалқанча ётган холда 90^0 гача туриб ўтиришни бажариш
7. Турникда ёки бирон қарида осилиб туриб тортилиш
8. 30-60 метрга югуриш қоидаларини югуриб бажариш
9. шпагатни икки усулини: бир оёқни олдига узатиш, икки оёқни ёнга очиб ўтириш
10. Полда қўллар билан таяниб қўлларни букиш ва ёзиш

2.2. Гимнастика дарсларининг йиллик ва чоракларга тақсимланганлиги таҳлили

Гимнастика дarsi бўйича 5-6 синфлар учун ўтказиладиган йиллик дарс тақсимоти.

№	Дастур бўлимлари	Умумий соати	Йиллик тақсимоти								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
I	Назарий билм асослари	10	2	2		4		2		2	
II	Амалий машқлар										
1	Гимнастика	124	6	8	18	18	12	18	18	16	10
2	Енгил атлетика	42	12	8	4				6	6	6
3	Харакатли ўйинлари	8		2			2	4			
4	Спорт ўйинлари	20	6	2	2	2	4	2	2	2	2
5	Жисмоний кучли машқлар	30	6	6	4	2	2	4	2	2	
6	Махсус жисмоний тайёргарлик	24		2	4	4	4	2	4	4	2
7	Хакамлик қилиш	4					2				
8	Мезонларни қабул қилиш	6									2
9	Мусобақаларни ўтказиш	6									2
	Жами	274	32	32	32	32	26	32	32	32	24

Эслатма: Хафтасига 4 марта 2 соатдан 8 соат ўтказиш керак, шулардан 2 соати давлат стандарти бўйича, қолган олти соати тўғрақ ҳисобида ҳақ тўланиши керак.

2.3.Машғулотларнинг мазмуни ва воситалари.

Тайёргарлик даврида ҳафталик ўқув-машғулотнинг тузилиши.

№	Хафта кунлари	Ўқув-машғулот мазмуни	Вақти (дақ)
1.	Душанба	<u>Тайёргарлик қисми:</u> сафланиш, билдиришнома, УРМлар, якунида бошда тик туриш (30 сония) ушланади. Ҳаракат уйғунлиги ва эгилувчанлик машқлари.	30
		<u>Асосий қисм:</u> 1.Акробатика: ён томонга тўнтарилиш, рондат, олдинга тўнтарилиш. 2. «Қўзиқорин»: икки оёкни айлантириш. 3.Халқа: олдинга ва орқага елкадан айланиш. МЖТ машқлари.	60
		<u>Якуний қисм:</u> Ҳаракатли ўйин. Машғулотга якун ясаш, уйга топшириқ.	30
2.	Чоршанба	<u>Тайёргарлик қисми:</u> Сафланиш, билдиришнома, хореографик бадан қиздириш. УЖТ ва МЖТ машқлари	40
		<u>Асосий қисм:</u> 1.Оёқларни кериб таяниб сакраш (хари устидан). 2.Бруслар-орқага тебраниб елкаларда тик туриш-олдинга ўмболоқ ошиш-орқага силтаниб сакраб тушиш. 3.Турник-икки ва бир қўлда осилиб силтаниш.	60
		<u>Якунловчи қисм:</u> МЖТ-эгилувчанлик учун машқлар (шпагат, олдинга энгашиш), қорин ва орқа мушаклари учун куч машқлари. Машғулот якуни, уйга топшириқ.	20
3.	Шанба	<u>Тайёрлов қисми:</u> сафланиш, билдиришнома, УРМлар, акробатика машқлари ёрдамида бадан	30

		қиздириш. <u>Асосий қисм:</u> 1.Эркин машқлар (мажбурий дастур). 2.Дастакли от: бир оёқни силтаб ўтишлар. 3.Халқа: баланд силтанишлар ва сакраб тушишлар-ғужанак бўлиб олдинга ва орқага сальто (паралон чуқурга бажарилади.) <u>Якунловчи қисм:</u> 1.МЖТ бўйича (5тўлик) айланма машғулот. 2.Машғулотга якун ясаш, кундаликларни текшириш, уйга топшириқ-эгиловчанлик машқларини такрорлаш.	60 30
№	Хафта кунлари	Ўқув-машғулот мазмуни	Вақти (дақ)
1.	Сешанба	<u>Тайёргарлик қисми:</u> Сафланиш, билдиришнома, хореографик бадан қиздириш. УЖТ ва МЖТ машқлари <u>Асосий қисм:</u> 1.Оёқларни кериб таяниб сакраш (хари устидан). 2.Бруслар-орқага тебраниб елкаларда тик туриш-олдинга ўмболоқ ошиш-орқага силтаниб сакраб тушиш. 3.Турник-икки ва бир қўлда осилиб силтаниш. <u>Якунловчи қисм:</u> МЖТ-эгиловчанлик учун машқлар (шпагат, олдинга энгашиш), қорин ва орқа мушаклари учун куч машқлари. Машғулот якуни, уйга топшириқ.	40 60 20
2.	Пайшанба	<u>Тайёрлов қисми:</u> сафланиш, билдиришнома, УРМлар, акробатика машқлари ёрдамида бадан қиздириш. <u>Асосий қисм:</u> 1.Эркин машқлар (мажбурий дастур). 2.Дастакли от: бир оёқни силтаб	30 60

		ўтишлар. 3.Халқа: баланд силтанишлар ва сакраб тушишлар-ғужанак бўлиб олдинга ва орқага сальто (паралон чуқурга бажарилади.) <u>Яқунловчи қисм:</u> 1.МЖТ бўйича (5тўлик) айланма машғулот. 2.Машғулотга якун яшаш, кундаликларни текшириш, уйга топшириқ-эгилувчанлик машқларини такрорлаш.	30
3.	Шанба	<u>Тайёргарлик қисми:</u> сафланиш, билдиришнома, УРМлар, якунида бошда тик туриш (30 сония) ушланади. Ҳаракат уйғунлиги ва эгилувчанлик машқлари. <u>Асосий қисм:</u> 1.Акробатика: ён томонга тўнтарилиш, рондат, олдинга тўнтарилиш. 2. «Қўзиқорин»: икки оёқни айлантириш. 3.Халқа: олдинга ва орқага елкадан айланиш. МЖТ машқлари. <u>Яқуний қисм:</u> Ҳаракатли ўйин. Машғулотга якун яшаш, уйга топшириқ.	30 70 20

№	Хафта кунлари	Ўқув-машғулот мазмуни	Вақти (дақ)
1	Душанба	<u>Тайёрлов қисми:</u> сафланиш, билдиришнома, УРМлар, акробатика машқлари ёрдамида бадан қиздириш. <u>Асосий қисм:</u> 1.Эркин машқлар (мажбурий дастур). 2.Дастакли от: бир оёқни силтаб ўтишлар. 3.Халқа: баланд силтанишлар ва сакраб тушишлар-ғужанак бўлиб олдинга ва орқага сальто (паралон чуқурга бажарилади.) <u>Яқунловчи қисм:</u> 1.МЖТ бўйича (5тўлик)	30 60

юриш ва югуриш, турган жойдан ва югуриб келиб узунликка сакраш, баландликка сакраш, тўлдирма тўпларни улоқтириш, ҳаракатли ўйинлар.

Махсус жисмоний тайёргарлик воситалари: куч ва тезкорлик машқлари: қўлларни букиб-ёзиш, тортилиш, гимнастика даврида осилган ҳолатда оёқларни 90° гача ва ундан баландроқ кўтариш, оёқлар ёрдамида арқонга тирмашиб чиқиш. Эгилувчанликни ривожлантириш учун машқлар: оёқларни кериб ўтирган ҳолатда олдинга энгашиш (кўкрак полга теккизилади) ва 2—3 сония ушлаб турилади, чалқанча ётган ҳолатдан «кўприк» ясаш, тўғри олдинга, ёнга ва орқага кўтариш, гимнастика таёғини олдинга ва орқага елкадан айлантириш, тўғри, чап ва ўнг оёқда шпагат.

Тезкорлик ва чаққонликни ривожлантириш учун машқлар: турган жойдан узунликка сакраш, баланд стартдан 20 метрга югуриш.

Хулоса ва тавсиялар

1. Мавзуга оид адабиётлар таҳлили ҳамда саволнома натижалари шундан далолат бердики, ўрта умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия дарсини тўғри режалаштириш, ташкил қилиш, айниқса дарс мазмунига жиддий эътибор қаратиш.

2. Уқувчиларда жисмоний тарбия ва спортга қизиқтириш, шунингдек, уларни гимнастика спорт турига мунтазам машғулотларга жалб қилиш борасида муҳим аҳамиятга эга.

3. Ўтказилган педагогик тадқиқотлар мактабларининг шарт-шароити ва спорт иншоотларининг аҳволига қараб ҳамда ҳар бир мактабни моддий имкониятига асосланган ҳолда муайян гимнастика спорт турига ихтисослаштирилган синфларни ташкил қилиш афзаллигига эътибор қаратади.

4. Танлаб олинган ва тадқиқот асосида самарадорлиги ўрганилган махсус машқларни ҳар бир дарсда ва дарсдан ташқари шароитларда мунтазам қўллаш максдага мувофик буларди.

5. Гимнастикачиларни тайёрлашда барча воситалар билан бир қаторда 10-15 дақиқалик бир текис югуриш уларнинг умумий ишчанлигини оширувчи самарали восита бўлиб, уни эрталабки бадантарбияда ёки машғулотлардан сўнг қўллаш зарурдир. Бу воситани қўллаган гимнастикачилар умумий ишчанлик максимал кислород истеъмоли МЛКГ (дақ.) бўйича бошқа гимнастикачилардан юқори кўрсаткичларга эга.

6. 11-12 ёшлик гимнастикачиларни тайёрлаш жараёнида тайёргарлик даврида машқ қилдириш воситаларининг тақсимланиши қуйидагича:

Техник тайёргарлик-50%

МЖТ-30%

УЖТ-20%

Мусобақалашиш даврида жисмоний тайёргарлик воситалари бир қанча камайтиради ва махсус жисмоний тайёрлаш воситалари кўпайтиради (20 ва 30%).

7. Ёш гимнастикачиларни зарур жисмоний сифатларини яхши томонга ривожланиши, жисмоний тайёргарлигининг ўсишида махсус жисмоний машқлар мажмуасини қўллаш мақсадга мувофиқдир. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳидаги ёш гимнастикачиларнинг жисмоний тайёргарлигининг асосий кўрсаткичлари назорат гуруҳидаги гимнастикачиларга қараганда ўртача 6% юқори.
8. Ёш гимнастикачиларнинг техник тайёргарлиги даражасини кўтариш учун жисмоний тайёргарлик жараёнида кўпроқ махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқлардан фойдаланиш керак.
9. Машғулотнинг тайёргарлик қисмида эпчилликни, тезликни, эгилувчанликни, асосий қисмида тезкор-куч ва кучни, машғулотнинг якуний қисмида эса чидамлилиқни ривожлантириш мақсадга мувофиқ бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Каримов. И. Баркамол авлод-Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Т: Шарқ, нашриёт-матбаа концернининг Бош тахририяти. 1997. -378 б.
2. Каримов. И. « Ватанимиз равнақи ва халқимиз бахт- саодати йўлида». // Соғлом авлод. –Ташкент, 2000. -1-сон, Б.2-5 .
3. Каримов. И. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури // Халқ сўзи.- 1999.- 7 август.
4. Каримов И. Ўзбекистон-келажаги буюк давлат.- Т: Ўзбекистон, 1992.
5. Каримов. И. Ўзбекистон Республикасининг Таълим тўғрисидаги қонуни. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Президент И.Каримовнинг Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси 1Х Сессиясида сўзлаган нутқи. 1997. 29 август.-Т: Шарқ, 1997.-Б.
6. Каримов. И. Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида» // Халқ сўзи . 2002 - 29 октябрь.
7. Каримов И.А. Юксак маънавият енгилмас куч. – Т.: Ўзбекистон, 1998.
8. Каримов И.А. Мустиқликка эришиш оstonасида. –Т.:, Ўзбекистон 2012.
9. Ўзбекистон Республикасининг умумий ўрта таълимни ташкил этиш тўғрисидаги 203-сонли 13 май қарори // Маърифат . 1999.-14май.
10. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”, Тошкент, 24.10.2002й.
11. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг Қарори “Ўзбекистон болалар болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”, Тошкент, 30.10.2002й.
12. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонуни (1997 й.2 август) “Туркистон” газетаси, 1997 й.1 октябр.

13. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари туғрисида”ги қарори Тошкент. 1999й. 27 май.
14. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт” тўғрисидаги қонун (янги таҳрир) Тошкент 2000й. 26 май.
15. Баранцев С.А. “Гимнастика” журнали.,М., Ф ва С, 2-нашр.14
16. Верхошанский Ю.В. “Основы специальной физической подготовки спортсменов”, М., Ф ва С., 1989.
17. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1988 .- 331
18. Верхошанский Ю.В., Новиков П.С. Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике: Лекция для ст-тов и слушателей М., 1991.- 26 с
19. Менхин Ю.В. “Физическая подготовка гимнастов”. М., Ф ва С., 1989. 224 б.
20. Матвеев Л.П. Средства и основы методики воспитания собственно-силовых способностей // Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1991.-С. 190-206.
21. “Основы математической статики”., Жисмоний тарбия институтлари учун дарслик. В.С.Ивановнинг таҳрири остида –М. Ф ва С., 199-176 б.
22. Железняк Ю.Д., Петров П.К. “Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте”. ОЎЮ талабалари учун ўқув қўлланма.-М.: “Академия” нашриёт маркази, 2002 й.
23. Укран М.Л. “Методика подготовки гимнастов”., М.: Ф ва С. 1981. 156 б.
24. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной деятельности. М. Ф ва С. 1991. 224 б.

25. Платонов В.М., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена.- Киев: 1995. - 320 с.
26. Платонов В.М. Основы спортивной тренировки. Киев, Наукова думка,- 2002.- 567 с.
27. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР и ШВСМ и др. Ташкент, 2002, 54 с.
28. Чебураев В.С. “Физическая подготовка”. М. Ф ва С. 1989. 238-248 б.
29. Черешнева А.Я. Скоростно-силовая подготовка гимнастов высокой квалификации., Гимнастика., М. Ф ва С., 1988. 13-15 б.
30. А.М.Шлемин “Юный гимнаст” М., Ф ва С., 19. 375 б.
31. Шлёмин А.М. Ўспирин ва ўсмирлар билан спорт гимнастикаси машғулотларини ўтказиш услубияти тўғрисида. М., Ф ва С., 1986. 26 б.