

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

НУРУМММАТОВА Д.

**ГИМНАСТИКА ДАРСИДА АЙЛАНМА УСУЛДАН
ФОЙДАЛАНИШ САМАРАДОРЛИГИ**

Таълим йўналиши: 5810200 «спорт» (гимнастика)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Гимнастика кафедрасида кўриб
чиқилди ва тасдиқланди

Кафедра мудири

_____ п.ф.н. ЭШТАЕВ А.К.

« _____ » _____ 2015 йил

Илмий раҳбар

_____ п.ф.н. ЭШТАЕВ А.К.

ТОШКЕНТ - 2015

МУНДАРИЖА

КИРИШ

1 БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

- 1.1. Куч жисмоний фазилат сифатида
- 1.2. Кучни ривожлантириш усуллари
- 1.3. Такрорий зўр беришлар усули
- 1.4. Максимал зўр бериш усули
- 1.5. Динамик зўр бериш усули
- 1.6. Статик зўр бериш усули
- 1.7. ўйин шаклида кучни ривожлантириш
- 1.8. Кучни ривожлантириш воситалари

2 БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ

- 2.1 Тадқиқотнинг вазифалари
- 2.2 Тадқиқотнинг услублари
 - 2.2.1 Адабиётларни таҳлил қилиш
 - 2.2.2 Педагогик кузатувлар
 - 2.2.3 Педагогик тестлар
 - 2.2.4 Педагогик тажриба
 - 2.2.5 Матматик – статистика усуллари
- 2.3 Тадқиқотнинг ташкил қилиш

3 БОБ. ГИМНАСТИКА ВОСИТАЛАРИ ОРҚАЛИ ЮҚОРИ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ

- 3.1 Юқори синф ўқувчиларини эпчиллик ва координацион қобилиятларини авробатика воситалари орқали ривожлантириш

ХУЛОСА

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

К И Р И Ш

Тадқиқотнинг долзарблиги: Ўзбекистонда соғлом авлодни камол топтириш, таълим тарбия беришнинг аста-секин муваффақиятли амалга ошириш, жамиятни ривожлантиришда муҳим ижтимоий, иқтисодий ва сиёсий вазифалардан бири бўлиб хизмат қилади.

Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонунини ҳаётга жорий этиш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш концепциясини ишлаб чиқилди. Бунда болалар спортини ва ўсмирлар жисмоний тарбиясини концептуал ёндошиб узлуксиз таълим–тарбияда республика аҳолисини жисмоний тайёргарлигини ошириш, меҳнат ва ватан муҳофазасига тайёрлаш учун катта хизмат қилади.

Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонуни ва «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»да белгиланишича кадрлар тайёрлаш соҳасида давлат сиёсати узлуксиз таълим тизими орқали ҳар томонлама интеллектуал маънавий ва ахлоқий баркамол шахс фуқарони шакиллантиришга йўналтирилган.

Ўқувчи ёшларни соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларни жисмоний камолотга эришишда жисмоний тарбияга бўлган эҳтиёжини шакиллантириш ўқув муассасаларининг улуғвор вазифаларидир.

Шу туфайли жисмоний тарбия тизимида гимнастика воситалари катта аҳамиятга эга.

Шулар қаторига ўқув муассасаларининг дастурида учраб турадиган воситалардан бири гимнастика машқларини бажариш техникасининг асослари мураккаблигини ҳисобга олсак, ўқитиш усуллари алоҳида эътиборга эга.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида»ги қарори (1999 й 27 май) асосида «Алпомиш» ва «Барчиной»

махсус тестлари мажмуи ишлаб чиқилди ва у 2000 йилнинг март ойидан бошлаб ҳаётга тадбиқ этилмоқда.

Бу махсус тестларни аҳолининг барча қатламлари орасида кенг ёйиш тадбирлари тезлаштирилмоқда. Бунда умумтаълим мактаб ўқувчиларининг «Умид нихоллари», ўрта махсус ўқув юртлари ўқувчи талабаларнинг «Баркамол авлод спорт ўйинлари» ҳамда Олий ўқув юртлари талабаларнинг «Универсиада»лари муҳим аҳамият касб этмоқда. Шунингдек халқ миллий ўйинларининг ўзиди мужассамлаштириган «Алпомиш ўйинлари» фестивллари, хотин-қизлар спортини ўзига камраб олган «Тўмарис ўйинлари» фестиваллари миллий кадриятларни тобора бойитиш, ўқувчи ёшларнинг маънавий ва жисмоний камолотини юксалтириш борасида эътиборга моликдир.

«Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари мажмуининг юртимизда жорий этилиши муҳим ва воқеъликдан биридир.

Шу туфайли аҳолининг барча қатламларида, яъни барча жамоаларда ва аҳоли турар жойларида махсус тестлар синовларга тайёргарлик ҳамда унинг барча талабларини тўла бажаришга қизиқиш тўла ортиб бормоқда. Бунда спорт ташкилотлари, турли вазирликлар ва жамоат ташкилотлари, жамғарма уюшмаларининг хиссалари ғоят каттадир.

«Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари мажмуи буюк авлодларни жисмоний ва маънавий камолотга етаклашга, айниқса, меҳнат ва мудофа ишларига доимий равишда тайёр бўлиб туришга даъват этади.

Бу масалаларни ечиш учун гимнастика воситаларини ўрни катта. Гимнастика машқларини ўргатишнинг муҳим шартларидан бири бу жисмоний сифатларни доимо мукаммаллаштириб боришдир. Ҳоҳ у гимнастика машқларининг техникасини ўзлаштириш бўлсин, ҳоҳ у жисмоний тайёргарликнинг махсус машқлари бўлсин. Юқори синф ўқувчиларни ҳаракат тайёргарлигини кўтаришда айланма усили дарс зичлигини ва жисмоний тайёргарлигини ревожлантиришда катта аҳамият беради.

Махсус вазифаларнинг ечилишига қараб жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Гимнастиканинг воситалари ўқувчиларни ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш учун катта имконият беради.

Ишнинг мақсади: юқори синф ўқувчиларининг гимнастика воситаларини айланма усул орқали кучни ривожлантириш.

Ишнинг фарази: ўқув дасрларида жисмоний тайёргарликни ривожлантирадиган айланма усул самарали ёрдам беради.

Ишнинг амалий аҳамияти: Ишлаб чиқилган машқлар мажмуаси ўқувчиларни кучини кучайтиришга имкон яратади.

1 БОБ АЙЛАНМА УСУЛИНИ ГИМНАСТИКА ДАРСИДА

ЎТҚАЗИШ УСЛУБИ

1.1 ГИМНАСТИКА ДАРСИДА АЙЛАНМА УСУЛНИ КУЛЛАНИШ УСЛУБИ ТУЗИЛИШИ ВА МАЗМУНИ

Айланма машҳулат Англия мутахассислар ишлаб чиқилган 1952-1958 йилларда Р. Морган ва Г. Адамсон. Айланма усул оркали мактаб, колледж ва олий ўқув юртларда дарсни тайёргарлик, асосий ва якунловчи қисимларда ўтказишда ўз самарадорлиги асослаб берди. Мин хил машқларни, гуруҳларга ажратиб жисмоний сифатларни ревожлантиришда : тезкорлик, куч, эгилувчанлик ва чидамкорликни дарс жароёнида кулланиши ўз урнини тобди. Гимнастика дарсларида дарсни зичлигини кутариш катта муаммо айланма усул муаммони ечадиган услублардан бири.

Дарсни айланма усулни ўтказишда ўрта услуб оркали ташкиллаштиради.

Тухтатмас-ўзлуксиз, бу услда машқларни кетма кет бажариш , қиска мудат билан дамолиб. Бу усулни хусусияти- аста секин шуғулланувчини бажаралиёткан машқлар юкламасини 60% кутариш ва бир доирада машқларни сони купаяди. Шу билан бирга машқни бажариш вақти 15-20 секундгача қисқаради ва дамолиш вақти купаяди 30-40 сек. Бу услуб ҳаракат сифатларни ҳартамонлама ревожлантиришга кумаклашади.

Ораликли –ўзлуксиз, бу услубда 20-40 секунд давомида ҳар битта станцияда қиска дамолиш интервалда 50 % куч бериб техника буйича оддий машқлардан иборат. Бу тартибда умумий ва куч чидамқорлигини, нафас олиш ва юрак –томир системасини ревожлантиришга кумаклашади.

Интенсив-ораликли, бу усулни жисмоний тайёргарлигини усиши билан кулланилади. Машқлар вазифасини бажаришда максимал кучини - 75% ишлатиш тавсия қилинади. Услубни мақсади- ишлаш вақтини камайтириш ва интенсивлигини кутариш, бу иш оркали портловчи кучни ревожлантиради.

Мушакларни ревожланиши, болаларни оғирлиги, эндокрин системасини кучаиш фаоллиги 12-15 ёшдаги ўқувчиларни биологик ревожланиши хусусиятларига кеган.

1.2 Дарс шаклидаги машғулотлар.

Гимнастика машғулотлари дарс шаклида, шунингдек мустақил машғулотлар шаклида ўтказилиши мумкин. Дарс шаклидаги машғулотларнинг афзаллиги шундан иборатки, дарсларни ҳам ташкилотчи, ҳам раҳбар ҳисобланган ўқитувчи олиб боради. У қуйидаги йўллар:

- а) бутун ўқув-тарбиявий жараён ҳамда ҳар бир алоҳида дарснинг вазифаларини тўғри белгилаш;
- б) ўқувчиларга малакали ёрдам кўрсатиш;
- в) ахлоқий сифатларни тарбиялаш орқали ўқув-тарбия ва тренировка ишларининг махсулдорлигини таъминлайди.

Дарс шаклидаги машғулотларнинг устунлик жиҳатларига, шунингдек уларнинг жамоа билан олиб борилишини киритиш мумкин. Шуғулланувчи ўз ўртоқлари орасида бўла туриб, ўзининг камчиликларини осонроқ кўриши ҳамда тузатиши мумкин. Ўқитувчининг раҳбарлигида у нафақат машқларни бажаришни, балки яхши хулққа эга бўлишни ўз ўртоқларига ўргатади ва улардан ўрганади.

Дарслар, ўтказилиш шароитларига қараб, ўқув, тренировка ва ўқув-тренировка дарсларига ажратилади. Ўқув ва тренировка дарслари асл холида камдан-кам учрайди. Дарслар тузилиши, мазмуни, ташкил қилиниши, ўтказилиш усулиятига кўра ҳар хил бўлади. Лекин фарқлар мавжудлигига қарамай, уларнинг ҳаммаси умумий қоидаларга бўйсунди.

Гимнастика дарснинг тузилиши. Дарснинг тузилиши деганда, педагогик вазифаларни ҳал этишнинг маълум бир кетма-кетлиги ҳамда шунга мувофиқ бўлган ундаги жисмоний сифатларнинг алмашилиш тартиби тушунилади.

Ҳар бир алоҳида гимнастика дарсларида битта эмас, балки бир нечта ҳар хил вазифалар ҳал қилинади. Дарснинг якуний натижаси кўп жиҳатдан бу вазифаларнинг қандай кетма-кетликда ҳал этилишига боғлиқ.

Шуғулланувчилар гимнастика билан шуғулланишлари натижасида жисмоний сифатларини ривожлантирадилар, фойдали ҳаракат малакаларини эгаллайдилар.

қуйидаги вазифалар энг яхши тарзда ҳал этиладиган дарс, тўғри ташкил қилинган ҳисобланади, яъни:

- 1) энергия ва шуғулланувчилар вақтини кам сарфлаган ҳолда максимал натижаларга эришиш;
- 2) бутун дарс давомида шуғулланувчиларнинг иш қобилиятини юқори даражада сақлаб туриш;

3) шуғулланувчилар соғлиғи учун ижобий бўлган машғулот тартибини таъминлаш.

Ҳар қандай гимнастика машғулооти учун учта фазанинг мавжудлиги ҳосдир.

Биринчи фазада шуғулланувчилар асосий ишга тайёрланадилар; иккинчи фазада асосий иш ўтказилади; учинчи фазада эса у якунланади. Бу фазаларни дарснинг қисмлари деб аташ қабул қилинган, яъни: дарснинг тайёргарлик, асосий ва якунловчи қисмлари.

Дарсни ўтказишга бўлган умумий услубий қоидалар ўқитиш мақсадини аниқлаш. Ўқитувчининг дарсдаги фаолиятини белгилаб берувчи дастлабки ҳолат-бу унинг мақсадидир. Ўқитиш мақсадини тўғри белгилаш уни муваффақиятли ўтказиш ҳамда якунлаш учун кафолат ҳисобланади. Ўқитиш мақсадига қараб, дарс воситалари, услублари ҳамда уни ташкил қилиш шакллари аниқланади.

Ўқитувчининг дарсдаги ҳар бир ҳатти-ҳаракатлари (ўқувчиларга ҳаракат вазифаларини бериш, дарс ўтиш услублари, машқларни топшириш ва ҳ.к.) асосланган бўлиши лозим. Шунини ҳисобга олиш зарурки, машғулот

мақсадини аниқ билиш ўқувчиларнинг дарсдаги фаоллигини оширади, уларнинг саъй-ҳаракатларини керакли йўналишга сафарбар қилади.

Дарс воситаларини танлаш. Гимнастика машғулоти мазмунини белгиловчи асосий манба-бу давлат дастуридир. Бироқ машғулот ўтказишда битта умумий дастурда назарга олиш мумкин бўлмаган шароитлар уни услубий жihatдан ёритиб беришни ва баъзи ҳолларда айрим тўлдиришлар киритишни тақозо этади.

Ҳар бир ўқув-тренировка жараёни босқичининг (чорак, семестр, тренировка цикли ва ҳ.к.) якуний мақсадини белгилаб олиб, киска вақт учун вазифаларни ҳамда уларга мувофиқ бўлган воситаларни аниқлаш мумкин.

Ўргатувчи (тренер) ўқув дарсида шугулланувчиларни амалий ва соф спорт машқларининг оқилона бажарилиши услубларига ургатади.

Ҳар қандай гимнастика машқни ургатиш имкониятини таъминлайдиган энг муҳим шартлардан бири – шугулланувчининг жисмоний сифатлари ривожланиш даражасининг урганилаётган машқ кийинчилигига мувофиқлигидир. Демак, гимнастика бўйича ўқув дарси таркибига махсус жисмоний тайёргарликни таъминлайдиган машқлар кириши зарур.

Гимнастика билан шугулланувчи, куч ва эгилувчанлик каби жисмоний сифатлардан ташқари, уз ҳаракатларини унинг йўналиши, амплитудаси, вақти, мушак кучланишлари даражасига кура табақалаштира олиши, яъни уз ҳаракатларини бошқара билиши лозим. Шунинг учун бундай куникмаларни шакллантиришга ёрдам берадиган машқлар гимнастика дарсининг таркибий қисми бўлиши керак.

Шундай қилиб, гимнастика бўйича ўқув дарсининг асосий воситалари қуйидагилардан иборат:

1.Шугулланувчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини таъминлайдиган машқлар.

2.Шугулланувчиларни муваффақиятли ургатишга ёрдам берадиган якинлаштирувчи ва махсус кушимча машқлар.

3.Шугулланувчиларнинг координацион имкониятларини оширадиган турли хил гимнастика машқлари.

4.Давлат дастурида кузда тутилган, шугулланувчилар контингентига мувофик булган машқлар.

Машқларнинг меъёрланиши. Шугулланувчилар дарсда оладиган нагруклар улчами бажариладиган машқларнинг мураккаблиги ҳамда уларнинг такрорланиш сони билан аникланади. уз навбатида, бир хил машқнинг мураккаблиги доимий катталиқ хисобланмайди. У шугулланувчилар жисмоний сифатларининг ривожланиш даражаси, ҳаракат малакасининг эгалланиш даражаси, шунингдек машқларнинг бажарилиш суръатига қараб узгариши мумкин.

Шундай қилиб, машқларни такрорлаш сони, бажарилиш мураккаблиги ва суръати нагрукка ҳажми ҳамда шиддати улчами бўлиб хизмат қилади.

Гимнастика дарсларида нагрукани тугри таксимлашнинг асосий шартларидан бири-бу уни аста-секин ошириб боришдир. Инсон организми катта нагрукани нисбатан енгил кутариши мумкин. Бирок бунинг учун бирмунча енгил жисмоний машқларни бажариш йули орқали (кейинчалиқ уларнинг шиддати аста-секин оширилади) организмни бундай нагруккага олдиндан тайёрлаш лозим бўлади.

Дарсинг зичлиги. **Дарсинг умумий зичлиги (фоиз хисобида) қуйидаги формула орқали аникланади:**

$$T_{\phi} \bullet 100$$

$$R_{\text{умум}} \text{ қ } \text{-----};$$

$$T_y$$

Румум – дарсинг умумий зичлиги; Т-фойдали фаолият учун (машғулотга тўғридан-тўғри даҳлдор ҳаракатлар учун) сарф қилинадиган вақт, бунга машқларни бажариш, уларни бажаргандан кейин зарур бўлганча дам олиш,

Ўқитувчининг кўрсатиши ва айтиб беришини таҳлил қилиш киради; Тударс жадвали бўйича белгиланган умумий вақт.

Машғулотнинг умумий зичлиги машғулот жуда тўғри уюштирилганда 100% га яқин бўлиши керак. Бу кўрсаткичнинг пасайиши ўқитувчи ишида йўл қўйилган камчиликлар оқибати ҳисобланади.

Қуйидагилар дарс зичлигини пасайтириб юборишга сабаб бўлиши мумкин:

1. Машғулот жойини ва спорт инвентарларини ўз вақтида тайёрламаслик ҳамда машқ бажаришдан олдин навбат кутиб қолиш ва ҳоказолар натижасида дарсда сабабсиз кутиб қолиш.

2. Ўқитувчининг дарсга тайёрланмаганлиги.

3. Ўқитувчининг ортиқча ёки самарасиз тушунтириши.

4. Дарсда шуғулланувчиларнинг интизомсизлиги.

Мотор зичлиги бевосита машқ бажариш учун сарф қилинган вақтнинг машғулотнинг умумий вақтига нисбати (фоиз ҳисобида) бўлиб, қуйидаги формула орқали аниқланади:

$$T_m \cdot 100$$

Бунда $R_{\text{мот}}$ —дарснинг мотор зичлиги; T_m —машқ бажариш учун сарфланган вақт.

Умумий зичликдан фарқли ўлароқ, мотор зичлиги 100% га интилмайди. Мотор зичлигининг умумий кўрсаткичига қараб, бутун машғулотнинг сифатига баҳо бериб бўлмайди. Мотор зичлиги машғулот давомида доимо ўзгариб туриши лозим. Бу ўзгаришларнинг муқаррарлигига сабаб, энг аввало, қўлланиладиган машқларнинг мазмунининг хар хиллиги, уларни қўлланилиш жойи ва ўтказиш методларининг турличалигидир. Масалан, тайёргарлик қисми учун ўртача жадалликда бажариладиган машқлар танланади ва улар одатда, фронтал усулда дам олиш учун кичик паузалар билан (айрим ҳолларда паузасиз) ўтказилади.

Шунинг учун тайёргарлик қисмида мотор зичлигининг кўрсаткичи доимо юқори бўлади. Спорт гимнастикаси дарсининг асосий қисмида катта зўр бериш машқлари қўлланилиши сабабли мотор зичлигининг кўрсаткичлари, одатда, пастроқ бўлади. Шунингдек машғулотнинг мазкур қисми ўртасида ҳам мотор зичлиги кўрсаткичлари машғулот турига (гимнастика кўп кураши назарда тутилади) қараб ўзгариши мумкин. Дарсни мотор зичлиги катта бўлиш учун айланма усулини фойдаланиш айниқса катта синфларда мақсадга мувофиқ булади.

1.3 Дарсининг тайёргарлик қисми

Умумий вазифалар. Шуғулланувчилар дарсининг тайёргарлик қисмида унинг асосий қисми вазифаларини бажаришга тайёрланадилар.

Гимнастика дарсининг тайёргарлик қисми вазифалари ўзининг мўлжалланганлигига қараб иккита гуруҳга ажратилади. Биринчи гуруҳга кўпроқ биологик аҳамиятга эга бўлган бадан қиздириш вазифалари киради. Улар қуйидагилардан иборат:

1. Марказий асаб тизими (МАТ) ва вегетатив функцияларни тайёрлаш. Шуғулланувчиларнинг дарсга бўлган рухий шайланишлари, организмнинг ҳаётий фаолиятини ошириш, муваффақиятли фаолият юритишни таъминлайдиган қулай, ижобий муҳитни яратиш назарда тутилади.

2. Шуғулланувчидан ҳаракатланиш аппаратининг бўғимлардаги ҳаракатчанлик ҳамда катта мушак кучланишларини талаб қиладиган ҳаракатларга тайёргарлигини таъминлаш.

Бошқа гуруҳни кўпроқ педагогик йўналишдаги таълим вазифалари ташкил этади. Уларга қуйидагилар киради:

1. Шуғулланувчиларда топширилган ҳар хил параметрлар билан (кучланиш даражаси, ҳаракат йўналиши, амплитудаси, суръати ва мароми) ҳаракатларини бажариш кўникмаларини шакллантириш.

2. Ҳаракатларнинг айрим таркибий қисмлари ёки тугалланган оддий ҳаракатларни эгаллаш.

Ҳосил қилинадиган кўникма ва малакалар дарснинг тайёргарлик қисмининг таълим вазифаларини ҳал этиш натижасида шуғулланувчиларга янги ҳаракатларни тез ҳамда янада сифатли эгаллашга ёрдам берадиган асос бўлиб ҳисобланади. Гимнастика дарсининг тайёргарлик қисмида таълим вазифаларини ҳал этиш учун қўлланиладиган воситалар бир вақтнинг ўзида бадан қиздириш вазифаларини ҳам ҳал қилади.

Воситалар. Гимнастика дарсининг тайёргарлик қисмида, одатда, паст шиддатли машқлар қўлланилади: сафланиш машқлари, ҳаракатланишларнинг (турли хил юришлар, югуришлар, сакрашлар, рақс ҳаракатлари) ҳар хил турлари, буюмлар билан, буюмларсиз ва оғирликлар билан машқлар, гимнастика деворчаси ҳамда ўриндиқида машқлар. Хаддан ортиқ шиддатга эга бўлган машқлар дарснинг асосий қисмида шуғулланувчиларнинг иш қобилиятини пасайтириши мумкин. Шу сабабли дарснинг тайёргарлик қисмида шуғул-ланувчиларда куч, чидамлилиқ ва ҳатто эгилувчанлиқ каби ҳаракат сифатларини махсус ривожлантирмаслик лозим.

Тайёргарлик қисми учун муайян машқларни танлаш гимнастиканинг ўзига хос хусусияти, дарс ўтиш шароитлари ва биринчи навбатда, унинг вазифалари, шуғулланувчилар таркиби ҳамда вазиятга боғлиқ.

Машқар мазмуни дарс вазифаларига мос келиши зарур. Агар дарснинг тайёргарлик қисмининг асосий йўналтирилганлиги фақат бадан қиздиришга мўлжалланган бўлса, унда машқлар сони кам, уларнинг шакли эса оддийроқ бўлади. Агар унда таълим вазифалари ҳал этилаётган бўлса, машқлар сони кўпайтирилади ва мазмуни ўзгартирилади.

Дарснинг тайёргарлик қисмини ўтказиш учун умумий услубий кўрсатмалар. Дарснинг тайёргарлик қисмини ўтказишга қўйиладиган талабларни бажариш учун ўқитувчи қуйидагиларни билиши керак:

- 1) шуғулланувчиларга машқлар тўғрисида хабар беришнинг турли хил усулларида фойдаланиш;
- 2) ёрдам кўрсатиш;
- 3) хатоларни тузатиш;
- 4) шуғулланувчиларни майдон бўйлаб жойлаштириш.

Дарс ўтказиш вазифалари ва шароитларига боғлиқ ҳолда ўқитувчи турли хилдаги ахборот бериш усулларида фойдаланиши мумкин:

1. **Оддий усул.** Бунда кўрсатиш бир вақтнинг ўзида гапириб бериш билан олиб борилади. Бу усул ҳар қандай шуғулланувчилар таркиби учун қулай ва ўқитувчига машқнинг нимага қаратилганлигини тушунтиришга, уни таърифлаб беришга, шунингдек кўрсатишга имкон яратади.

2. **Бўлакларга ажратиш усули.** Бу усулда ўқитувчи машқни бўлакларга бўлган ҳолда кўрсатади ва тушунтиради ҳамда шуғулланувчиларга уни кўрсатиш билан бирга бажаришни таклиф қилади. Кўрсатиш орқали машқнинг ҳар бир қисмининг аниқ бажарилиши таъминланади.

3. **Фақат гапириб бериш усули.** Ўқитувчи машқни кўрсатмай, уни айтиб ўтади ёки гапириб беради. Ахборот беришнинг бу усули диққатни фооллаштиради ва шуғулланувчиларда машқ бажаришга бўлган мустақилликнинг ҳосил бўлишига имкон яратади. Мактабгача ва мактаб ёшидаги болалар билан машғуллотлар ўтказиш пайтида ўқитувчи сюжетли хикоя олиб бориши мумкин. Болалар хикояни ўзларининг тасаввурларидан келиб чиқиб ва ҳаракатланиш тажрибаларига таяниб, ҳаракатлар орқали ифодалядилар.

4. **Фақат намойиш қилиш усули.** Ўқитувчи шуғулланувчиларга машқнинг номини айтмасдан, уни намойиш қилади. Намойишдан сўнг у машқни бошлаш ва тугатиш учун зарур буйруқларни бериши мумкин,

балки шуғулланувчиларга ўзининг ҳаракатларини ўхшатиб бажаришни таклиф қилиши мумкин. Бунда ўқитувчи бутун мажмуа ёки унинг бир қисми охиригача ҳеч нарса айтмайди. Бу усулни турли хилдаги контингент билан шуғулланиш пайтида қўллаш мумкин, лекин у болалар билан ўтказиладиган машғулотларда яхши натижалар беради. Усул ўзига хос ўйинни эслатади. Болалар ўқитувчининг ҳаракатларини аниқ ўхшатишга астойдил ҳаракат қиладилар.

Ёрдам кўрсатиш. Машқлар аниқ ва уйғунликда бажарилиши учун ўқитувчи айтиб туриш, намоёниш қилиш ва санаб туриш орқали шуғулланувчиларга ёрдам кўрсатади.

Хатоларни тузатиш. Одатда кўпгина шуғулланувчилар у ёки бу машқларни бажаришда хатоларга йўл қўядилар. Бу ҳолларда ўқитувчи тезда хатоларни йўқ қилиш чораларини кўриши лозим. Баъзан у, машқни тўхтатмай туриб, йўл қўйилган хатоларни айтиб ўтади. Бунда бажарилаётган машқнинг суръати ва маромига мос ҳолда кўрсатмаларни бериш мақсадга мувофиқдир. Агар кўп шуғулланувчилар хатога йўл қўйса, бу ҳолда машқ бажаришни тўхтатиш ва тегишли тузатишларни киритиш мақсадга мувофиқ. Хатолар тузатишнинг бу усули ўқувчиларга мазкур машқнинг нимага қаратилганлиги ва йўл қўйилган хатоларнинг қандай оқибатларга олиб келиши тўғрисида батафсил гапириб беришга ўқитувчига имкон яратади.

Шуғулланувчиларнинг майдонда жойлашиши. Шуғулланувчиларнинг машқни мустақил бажариши кўп ҳолларда уларнинг майдонда жойлашишига боғлиқ. Колоннанинг чап қаноти, ўқитувчига яқин жойлашган вазият машқларни ўтказиш учун қулай бўлишига қарамасдан, бундай вазиятни ҳар доим ҳам сақлаш шарт эмас. Аксинча, колоннадаги бошловчиларни, уларнинг бўйидан катъий назар, мунтазам ўзгартириб туриш мақсадга мувофиқ. Бу гуруҳдаги ҳамма шуғулланувчилар учун бир хил шароитларни яратиб беради. Худди шу маънода турли хил машқларни

бажаришда ўннга, чапга, айланиб, шеренга ва колонналарда- бир-бирига юзма-юз туриб ҳаракатланишлар орқали уларни ўзгартириб туриш лозим.

1.4 Дарсинг асосий қисми

Умумий вазифалари. Гимнастика дарси асосий қисмининг умумий вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Шуғулланувчиларнинг ирода ва жисмоний сифатларини тарбиялаш.

2. Ҳаётий зарур ва спортдаги ҳаракат малакаларини шакллантириш.

Ҳар бир гимнастика машғулотида, у ким билан ўтказилишидан қатъий назар, иккала вазифа ҳал қилинади. Бунда шуни ҳисобга олиш лозимки, гимнастика снарядларида машқлар ўргатиш жараёни бевосита машқни бажариш билан боғлиқ бўлган тадбирларга анча вақт сарф қилинади (масалан, намойиш қилиш, техникани тушунтириш, уринишларни ташлил қилиш, вазифаларни ўқйиш, асосийси эса машқларни навбатма-навбат бажариш).

Бу дарс қисмининг мотор зичлиги 3-4% га етади. Натижада, шуғулланувчиларда (улар у ёки бу машқларни бажариш кўникмаси ҳамда малакасига эга бўлишларига қарамай) бундай тартибда жисмоний сифатларнинг ривожланиши жуда суст амалга оширилади. Юзага келган вазиятни тузатиш учун жисмоний сифатларнинг ривожланишини таъминлайдиган махсус машқларни бажаришга вақт қолдириш, нисбатан оддий шаклдаги машқларни танлаш ҳамда ялпи услубдан фойдаланиш зарур.

Воситалар. Гимнастика дарсининг асосий қисмида бажариш учун катта ирода ва жисмоний саъй ҳаракатлар талаб қилинадиган машқлар қўлланилади: гимнастика снарядларида машқлар, таяниб сакрашлар, акробатика машқлари, амалий умумривожлантирувчи (юқори шиддатли) машқлар. Муайян бир машғулот учун машқларни танлаш дарс асосий

қисмининг хусусий вазифалари, шуғулланувчиларнинг индивидуал имкониятлари ҳамда бошқа шароитларга боғлиқ бўлади.

Машқларнинг алмашилиши. Гимнастика машғулотлари дастури шуғулланувчиларда кўп сонли ҳар хил ҳаракат кўникмалари ва малакаларини шакллантиришни кўзда тутди. Ҳар хил машқ турларининг сони ва уларнинг алмашилишини тўғри белгилаш дарснинг муваффақиятли ўтишини белгилаб беради. Бу масалаларни ҳал этишда, дарс вазифалари, шуғулланувчилар таркиби ва бошқа дарс ўтиш шароитларидан ташқари, қуйидагиларни ҳисобга олиш лозим:

1. Дарснинг асосий қисмида шуғулланувчиларнинг юқори даражадаги иш қобилиятларини сақлаб қолиш шарт. Машқларни шундай алмаштириб туриш лозимки, жисмоний тайёргарлик машқлари ҳамма ҳолларда дарснинг асосий қисмини яқунлаши зарур. Масалан, югуриш, тўсиқларни ошиб ўтиш, сакрашлар билан бажариладиган ўйинлар шуғулланувчи гимнастика снарядида бажариладиган машқлар техникасини эгаллайдиган турлардан сўнг қўлланилиши мақсадга мувофиқдир. Нагрузкаи бир хил бўлган машқлар бирин-кетин бажарилмаслиги тавсия қилинади.

2. Шуғулланувчилар томонидан дарс режасида белгиланган машқларнинг эгалланиш даражаси. Битта дарснинг асосий қисми дастурига кўп миқдорда эгалланмаган (ўзлаштирилмаган) машқларни киритиш мумкин эмас.

Дарсинг асосий қисмини ўтказиш бўйича умумий услубий кўрсатмалар. Гимнастика дарсинг асосий қисмини ўтказишга қўйиладиган талабларни бажариш учун ўқитувчи қуйидагиларни билиши лозим: шуғулланувчилар ҳаракатларини ташлил қилиш ва баҳолаш, ҳатоларни йўқ қилиш, машқларнинг бажарилиш ҳавфсизлигини таъминлайдиган чораларни қўллаш;

1. Ўргатиш услублари. Уларга қуйидагилар киради: машқларнинг ўқитувчи томонидан намоёиш қилиниши, унинг бажарилиш техникасини тушунтириш, турли хил кўргазмали қуролларни намоёиш этиш.

Машқ ўргатишнинг биринчи босқичида келаётган ахборотнинг етакчи анализатори – бу кўриш анализаторидир. Шу сабабли шуғулланувчиларда олдинда турган вазифа тўғрисида аниқ тасаввур ҳосил қилиш учун, ўқитувчи, биринчи навбатда, яхши кўргазмали ахборотни ташкил этиши лозим.

2 Шуғулланувчиларга ёрдам кўрсатиш. Ҳар бир шуғулланувчи томонидан машқнинг бажарилишини таъминлаш мақсадида, ўқитувчи қўл билан кузатиш (жисмоний ёрдам) ҳамда айтиб туриш орқали ёрдам кўрсатади. Агар шуғулланувчининг ҳаракат сифатлари талаб даражасидан паст бўлса ва агар шуғулланувчи топширилган машқни биринчи марта бажаришга уринаётган бўлса, унга жисмоний ёрдам кўрсатилади.

Техниканинг муҳим таркибларидан бири – бу ҳаракат маромидир. Кўпгина ҳолларда шуғулланувчилар айнан маромни эгаллай олмайдилар. Ўқитувчи машқ бажариш давомида керакли пайтда товуши билан ёки шуғулланувчига қўли билан тегиб, зарур ҳаракат маромини айтиб бериши лозим.

3. Шуғулланувчилар ҳаракатларини таҳлил қилиш ва баҳолаш. Ҳар бир уринишда машқнинг бажарилиш сифатини ошириш учун шуғулланувчи ҳаракатларини ҳар сафар баҳолаб бориш ва унинг олдида вазифаларни қўйиш керак.

4 Кузатиш ва хатоларни тузатиш. Машқнинг бажарилмаганлиги ёки бирон бир хато оқибатида нотўғри бажарилганлигини сезиш қийин эмас. Бунинг учун алоҳида билимлар талаб қилинмайди. Бунинг устига, бундай кузатиш натижаларини ўқувчига айтиб бериш, хафгарчиликдан бошқа, ўқувчига ҳеч нарса бермайди. Мухими, машқнинг нотўғри бажарилиш сабабини кўра билиш ҳамда уни бартараф этиш лозим.

5. Машқларнинг бажарилиш хавфсизлигини таъминлаш чоралари. Машғулотларнинг бир меъёрга тартибига риоя қилиш ҳамда машқларни тўғри танлаш у машғулотларнинг хавфсизлигини таъминлайдиган муҳим шартлардан ҳисобланади. Бундан ташқари, машғулотлар ўтказиш жойини пухта тайёрлаш ва эҳтиётлаш усулларини яхши ўзлаштириш зарур. Жароҳатланишни олдини олиш учун янги машқни бажаришда биринчи уринишда ҳар бир шуғулланувчини эҳтиётлаб туриш керак. Кейинчалик эҳтиётлашни фақат зарур ҳоллардагина қўллаш мумкин.

Дарснинг асосий қисмидаги машқларнинг айрим турларини ўтказиш усулияти. **Гимнастика дарсининг асосий қисмида қўлланиладиган ҳамма машқ турларини ўзининг ташкил қилиниши ҳамда ўтказилиш хусусиятларига кўра қуйидаги учта гуруҳга бўлиш мумкин:**

1. Гимнастика снарядларида машқлар, сакрашлар, акробатика машқлари ва баъзи амалий машқлар.

2. Эркин машқлар комбинациялари.

3. Жисмоний тайёргарлик машқлари.

а) гимнастика снарядларида машқлар. Гимнастика снарядларида машқларни ўтказишда ўқитувчиларга қуйидагилар тавсия қилинади:

1) Машғулот жойини тез ташкил қилиш ва тайёрлашга эришиш.

Шуғулланувчилар ўртасида мажбуриятларни аниқ тақсимлаш ва унинг бажарилишини назорат қилиш бунга кафолат бўлиб хизмат қилади;

2) Машқнинг бажарилишини кузатиб туриш учун шуғулланувчиларга оптимал шароитларни яратиш.

Шуғулланувчи томонидан жойнинг тўғри танланиши бунга ёрдам беради. Чунки жойнинг тўғри танланиши кузатиш учун қулай шароит яратади ҳамда кўз билан қабул қилишда доимий кўғатувчиларнинг зарарли таъсирини камайтиради;

3) Асосий машқ бажарилишидан олдин махсус разминка ўтказиш.

Дарснинг асосий қисмида ҳар бир машқ тури олдида машғулотлар махсус бадан қиздириш машқларидан бошланади. Махсус бадан қиздириш машқлари ҳаракат аппаратининг қўшимча равишда тайёрланишга ёрдам беради ва шуғулланувчининг бугунги кундаги ҳолатини, у ёки бу машқни бажаришга бўлган имконият даражасини аниқлашга имкон яратади (гимнастлар ибораси билан «снарядни ҳис этиш», дейилади).

Бадан қиздириш воситаларига қуйидагилар киради: буюмлар, буюмларсиз ва оғирлик билан, оммавий турдаги снарядлар билан бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар ҳамда албатта шуғулланувчи тайёргарлик кўраётган гимнастика туридаги машқлар. Гимнастика билан шуғулланишни янги бошлаганларга машқни танлаш ва меъёрлаш ўқитувчи (тренер) томонидан аниқланади. Тажрибали гимнастикачилар махсус гимнастикани одатда мустақил ўтказадилар;

4) Белгиланган услубий тавсияларга амал қилган ҳолда, машғулотдаги вазиятни ҳисобга олиб, асосий машқларни ўтказиш.

б) Эркин машқлар комбинациялари, Эркин машқлар комбинацияларини ўрганишда (уларда мураккаб акробатика элементлари йўқ) ўқитувчи ялпи услубдан фойдаланган ҳолда машғулотни олиб боради. Бунда у қуйидагича ҳаракат қилади:

1. Биринчи ҳисобда бажариладиган ҳаракатни кўрсатиб беради ва бир вақтнинг ўзида у билан бажаришни шуғулланувчиларга таклиф қилади. Агар бу ҳаракатлар носимметрик бўлса, унда ўқитувчи уни гуруҳга орқаси билан турган ҳолда кўрсатади.

Ҳаракат мураккаблиги ва шуғулланувчилар таркибига қараб, бу ҳаракат бир неча марта такрорланади.

2. Шуғулланувчиларга ҳаракатни намоишсиз бажаришни таклиф қилади.

3. Хатоларни тугатади ва биринчи ҳисобдаги ҳаракатни у тўлиқ даражада эгаллагунга қадар такрорлайди.

4. Худди шу тарзда биринчи тўртта ҳисобгача бажариладиган ҳаракатларни ўргатади. Такрорлашда хоҳлаган ҳисобдаги ҳаракатлардан бошлайди.

5. Ҳаракатларни мустақил ўрганиш учун 1-2 мин. беради.

6. Шу тарзда кейинги тўртта ҳисобни ўргатади.

7. Шуғулланувчиларга эгалланган ҳаракатларни мусика жўрлигида бажаришни таклиф қилади ва санаб туради. Худди шундай, лекин саналмайди.

8. Кўрсатилган тартибда комбинация охиригача ҳаракат қилади. Такрорлаш пайтида исталган фразадан бошлайди.

в) Жисмоний тайёргарлик машқлари. Шуғулланувчиларда айрим ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражаси бир хилда эмаслиги сабабли, ушбу машқларнинг мазмуни, суръати ва меъёрларини ҳамма ҳолларда индивидуаллаштириш мақсадга мувофиқдир. Афсуски, бунини амалга ошириш шунчалик қийинки, кўпгина ҳолларда (умумтаълим мактабларида, ўрта махсус ва олий ўқув юртларида) бундан воз кечишга ҳамда ҳамма учун бир хил машқларни беришга тўғри келади. Бу машқлар ўзининг ҳаракат таркибига кўра мураккаб эмас. Бу ўқитувчини кўп марта машқни кўрсатиб бериш ҳамда сўз орқали тушунтиришдан холи қилади.

1.5 Дарснинг якунловчи қисми

Умумий вазифалар. Дарснинг якунловчи қисмига одатда жуда кам вақт ажратилади. Шунга қарамасдан бу қисмда ўта муҳим вазифалар ҳал қилинади:

1. Янада тез тикланишга ёрдам бериш.

Шиддатли ҳаракат фаолияти, маълумки, шуғулланувчиларнинг иш қобилияти пасайишида намоён бўладиган толиқишни келтириб чиқаради. Агар дарслар ўртасидаги танаффус бир суткада кўп бўлса, унда ҳамма организм функциялари тўлиқ тикланади. Агар танаффуслар вақти бир неча соатни ташкил этса, унда режадаги кейинги дарс ҳали тикланиб улгурилмаган поғонага тушиб қолади. Бундан холи бўлиш учун тикланиш жараёнларининг тезлашишини таъминлайдиган чораларни кўриш зарур.

Гимнастика машқларини бажариш деярли ҳар доим баъзи бир таваккалчилик билан боғлиқ. Шуғулланувчилар томонидан ишончсизлик ҳиссини бостириш учун намоён қилинадиган ирода кучланишлари уларнинг психикасини толиқтиради. Демак, бўшаштириш тадбирларини кўриш лозим бўлади. Уни дарснинг якунловчи қисмида муваффақият билан ўтказиш мумкин.

2. Мазкур дарсга якун ясаш ва олдинда турган дарсга кўрсатмалар бериш.

Дарсни якунлаётиб, ўқитувчи дарсдаги ҳар бир нарса ва воқеага (шуғулланувчилар интизоми, уларнинг фаоллиги, дарсдан кутилаётган натижа (режадаги, амалдаги)) ўзининг муносабатини билдириши керак.

Навбатдаги дарсда нималар қилиниши тўғрисида ахборот бераётиб, ўқувчиларга мустақил ишлаш учун вазифа бериш мақсадга мувофиқдир.

Воситалар. Дарснинг якуний қисмида олдинга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун қуйидагилар қўлланилади:

1. Тинчлантирувчи машқлар: юриш, секин қадам ташлаш, массаж машқлари (қоқиш, бўшаштириш, массаж). Бу машқлар, фаол дам олиш воситаси сифатида, тикланиш жараёнларининг тезлашишига ёрдам беради.

2. Чалғитувчи машқлар: диққат учун, тинч ўйинлар, мусиқали вазифалар ва ҳақозо. Бу машқлар шуғулланувчиларни олдинда турган фаолиятга тайёрлашга кўмаклашади.

3. Шуғулланувчиларнинг эмоционал ҳолатини оширишга ёрдам берадиган машқлар: ўйинлар ҳамда эстафеталар, рақслар, ашула айтиш билан юриш ва бошқалар. Томир уриши тезлашиб кетиши тўғрисида ҳавотирга тушмаслик лозим. Бу машқларни бажариш пайтида пульс нисбатан суст бўлади ва тез ўз меъёрига қайтади. Мазкур машқларнинг педагогик қийматини баҳолаш қийин. Улар жамоа бирдамлигини мустаҳкамлайди, тетик, қувноқ кайфият ҳосил қилади, энг асосийси — шуғулланувчиларда гимнастика дарсларига мунтазам қатнашиш истагини кучайтиради.

1.6. Кучни ривожлантириш усуллари

Кучни ривожлантиришда қаршилиги оширилган куч машқларидан фойдаланилади. Бу куч машқлари икки гуруҳга бўлинади.

1. Ташқи қаршилик билан бошқарилади (машқ).

А) буюмнинг оғирлиги;

Б) шеригининг қарши ҳаракати;

В) қийин эгиладиган буюмларнинг қаршилиги;

Г) ташқи муҳитнинг қаршилиги.

2. Ўзининг тана оғирлиги тенг бўлган оғирликлар билан машқлар бажариш.

Оғирликлар билан ишлаш ўзининг универсаллиги билан қулай ҳисобланади. Улар ёрдамида ҳоҳлаган мушак гуруҳларига таъсир этиш мумкин. Бундан ташқари улар енгилгина оғирлик даражасини ўзгартириши мумкин.

Бу машқларда ўзига хос камчиликлар ҳам бор. Масалан, дастлабки ҳолатда статик ҳолат сақланади. Машқ бажариб бўлинганидан сўнг уни ерга қўйиш зарур, бунда албатта қўшимча куч зўриқиш сарф этилади.

Қийин эгиладиган буюмлар билан машқ бажаришда ҳаракатнинг охирида зўриқиш кучайиши билан ажралиб туради. Бутун ҳаракат давомида куч ишлатиш бир хил бўлиши учун резина ёки узун эспандер билан машқ бажариш тавсия этилади. У ҳолда енгил чўзиладиган калта резинани ишлатиш зарур.

Адабиётларда жисмоний тайёргарликнинг бу соҳасида анча, етарли миқдорда ёритилган. Масалан, А.Орловда (1968) шундай дейилган: маълумки, жуда оддий ҳаракат бажариш пайтида жуда кўп мушаклар иштирок этади, бирлари қисқаради, кейингилари чўзилади. Шунинг учун гимнастикада ҳамма ҳаракатлар 3 турдаги мушаклар ишига бўлинади:

1. тезкор куч билан;

2. шахсий куч билан;

3. статик куч билан мунтазам равишда умумривожлантирувчи машқлар билан шуғулланиш, уларни тўғри танлаб бажариш яхши натижаларни беради.

Ҳар қандай ҳаракат бажаришда турли хил шакллар мушак кучлари намоён бўлади. Бу ҳолларда статик ҳолатлар мушаклар фақат зўриқиш холига келади.

1. Кучни ривожланишини таъминлайдиган статик зўриқиш машқлари шахсий куч бажариладиган машқлар юк оғирлигини ошириш билан олиб борилади.

2. Тезкор куч билан бу мушакларни тез ишлаши натижасида куч ривожланиши тезлашади.

Ҳаракатлар катта амплитуда билан тўхтамасдан ўртача орадаги ҳолатларда бажариладиган динамик хусусиятли машқлар кўпроқ самарали ҳисобланади. Шунинг ҳам эса тутиш керакки, динамик кучланишни бир мушаклар бажарган иш қуйидаги машқларда ҳам намоён бўлади: тортилган ҳолатда, ётган ҳолатда, оёқларни кўтаришда, ҳаттоки оёқларни тушираётганда, ўтириб туришда, гавдани олдинга энгаштирганда кўринади. Мушакларни муттасил зўриқиши ташқи оғирлик катталигига яъни, тезлик ва қайтарилиш сонига боғлиқ бўлади. Машғулотда кўлланиладиган оғирлик катталиги ўта катта ва жуда кичик ҳам бўлиши керак эмас.

Қайтарилиш миқдорига келсак, у чарчаш хисси пайқалгунча бўлиши керак. Лекин бошқа қарашлар ҳам мавжуд. Улар ҳам жисмоний тайёргарликнинг машқлари сифатида кучни ривожлантиради. М.Л.Укран, Н.К.Поповлар асосан кўпроқ кучни ривожлантиришнинг турли шакллариغا суянадилар. Куч машқлари ўта ҳар хил, аммо ҳаммаси ҳам турли шаклдаги оғирликларни ишлатиш билан белгиланмайди деб ҳисоблайдилар. Оғирлик бўлиб штанга, тўлдирма тўплар, резина амортизаторлар, турли хил ўйинлар яна шахсий тана оғирлиги ҳам хизмат қилади.

Бу оғирликларни қаршилик кўрсатиб секин ва тез маромда кўтариб энгиш кучнинг ривожланишига таъсир этади. Мушак оғирлиги билан тана оғирлигини солиштирганда шуни кўриш мумкинки, куч кўпайиши билан фоиз билан олганда мушак оғирлиги тана оғирлигидан ошиб кетар экан. Мушак кучининг ўсиши бутун бир ўзгаришлар йиғиндисига боғлиқ. Бу ўзгаришларда нафақат мушаклар, балки нерв марказининг мушак ишларини уйғунлаштирадиган хоссалари ҳам киради.

Мушак кучи ошиши учун мушак оғирлигини ошириш керак. Агар одам ўз оғирлигини охиригача қўлламаса унда куч 20% гача тушиб кетади.

Кучни ривожлантиришда қаршилик катталигини танлаш услубиятининг муҳим масалаларидан бири ҳисобланади. Бу масала фақат мушакларга ҳар хил зўриқишлар бериш билан бажариладиган ҳаракатларнинг физиологик хусусиятини билгандагина ечиш мумкин. Мушакка етарли даражада охиригача зўр беришни фақат бир вақтнинг ўзида ишга максимал миқдорда ҳаракат бирликлари қўшилгандагина амалга ошириш мумкин: иккинчи шарти бўлиб эффектор импульсларининг максимал даражада бўлиши ва учинчидан ҳаракат бирликларининг фаоллиги бир маромда синхрон ритмларда бўлиши керак.

Максимал куч билан зўриқишни ҳосил қилиш учун 3 усул мавжуд:

1. Жуда оғир бўлмаган оғирликни чарчаш хисси пайдо бўлгунча қайта кўтариш;

2. Ўта оғир кўтариш мумкин бўлган оғирликни кўтариш;

3. Жуда оғир бўлмаган оғирликни максимал тезликда кўтариш.

Шундан кучни ривожлантиришнинг 4 усулини ажратилади;

1. Куч билан қайта кўтариш.

2. Максимал куч ишлатиб кўтариш.

3. Динамик куч билан ишлаш.

4. Статик куч билан ишлаш.

Кучни ривожлантиришда оғирликлар, ўзгаришлар, градуслар.

-бир марта кўтариш мумкин бўлган оғирлик-1марта

- ўта оғирлик (олд оғирлик)-2-3 марта
- катта оғирлик-4-7 марта
- унча катта бўлмаган оғирлик-8-12 марта
- ўртача оғирлик-13-18 марта
- кичик оғирлик-19-25 марта
- жуда кичик оғирлик-25 марта

Такрорий зўр беришлар усули

Куч етарли оғирликлар билан ишлаш бо куни ишлатиб ва бир мунча оғирроқ юк билан ишлашдан ўзини физиологик механизми билан фарқланади. Чарчаш бошланиши билан қайсидир ҳаракат бирлигининг зўриқиши пастга тушади. Кўтарилишлар сони кўпайиши билан ҳаракат бирликларининг ишга киришиш сони ортиб боради, охирги кўпайтиришларда эса уларнинг сони максимумга етади.

Бошида енгил кўтарилаётган оғирлик охирги кўпайтиришларга келиб бор куч билан ёки бор куч олди ҳолатида ишлашни тақозо этади ва ўз навбатида катта кучни физиологик қўзғатувчи бўлиб ҳисобланади.

Натижада физиологик кўриниш бор кучни сарф қилиб кўтариладиган кўринишга ўхшаш бўлиб қолади. Аммо, бу қайта-қайта кучланиш усулининг ўзига хос салбий томонлари ҳам бор. Масалан, бу усул максимал кучланиш усулига қараганда кўп сиғимли иш бажаради ва бундай катта иш сиғимини бажариш ҳозирги қийин машғулотлар билан шуғулланиш давомида ортиқча куч йўқотиш мақсадга мувофиқ келмайди. Кўп энергия кетганлиги учун ҳам бундай катта сиғимли иш самарали ҳисобланмайди.

Охирги уринишлар жуда фойдали, лекин улар юқори қўзғалиш давомида содир бўлади. У эса марказий нерв тизимининг чарчашига олиб келади. И.П.Павловнинг таъкидлашича, шартли рефлектор фаолияти марказий нерв тизимининг оптимал шароитида яхши кечади, аммо чарчаш шароитида бўлса кучнинг ўсиши учун фойда келтирувчи ўша нозик

шартли рефлексор боғланишлар бўлиши қийинлашади. Ҳозирги даврда спортчилар асосан максимал усулдан фойдаланишмоқда.

Қайта кучланиш усулини эса самарасизроқ деб ҳисобламоқдалар. Бу усулнинг ўзига хос устунлиги ҳам бор. Масалан, у мушакларнинг қотишини камайтиради. Бу ҳам максимал кучланишга учрайди ва салбий таъсир қилади. Яна бир устунликлардан бири бошланғич спортчиларда, ҳаттоки юқори разрядли спортчиларда ҳам ҳаракат малакасини оширишда қўл келади.

Максимал зўр бериш усули

Максимал кучланиш усули ҳозирги машғулотларда асосий усул ҳисобланади. Масалан, кучли оғир атлетикачилар ўзларининг машғулотларини жуда оғир ва жуда оғир олди куч 2-3 мартага етадиган оғирликлар билан ишламоқдалар. Бу усул ўша нозик шартли рефлексор боғламларининг ҳосил бўлишини таъминлайди. Бу эса кучнинг ўсишига олиб келади. Бу усулни жудаям самарали деб бўлмайди, чунки у камчиликларга эга. Юқорида айтиб ўтганимиздек, максимал кучланишдан мушак қотиши содир бўлади. Албатта, бу ҳол салбий таъсир қилади. Шунини айтиш керакки, агар бир усул доимо қўлланса, у нотўғри бўлиб қолади ва ҳоҳлаган самарани бермайди.

Куч борица бажариладиган максимал кучланиш усулнга асосланган оғирлик бу машғулотда айтарли эмоционал қўзғалувчанликка олиб келмайдиган оғирлик ҳисобланади. Агар спортчилардан кўтариладиган оғирлик рухий ҳолатни талаб этса, у ҳолда машғулотнинг самараси паст бўлиб қолади. Амалиёт шунини кўрсатадики, агар спортчилар бундай оғирликларни тез тез ишлатсалар рухий ўта чарчаш ҳолатига тушиб қолиши мумкин.

Динамик зўр бериш усули

Бу усул кучни тезкор, қулай билишни тарбиялашга ёрдам беради. Бу усулни бошқа куч ривожлантириш усуллари билан биргаликда олиб бориш ва уларга суяниш зарур. Қайта тезланиш, максимал кучланиш усуллари бу ерда абсолют ку даражаси имкониятини оширади ва динамик кучланиш усули эса кучни тезкор қулай билиш имкониятини тарбиялайди.

Фақат динамик кучланиш усулидан фойдаланиш унчалик фойдали самара бермайди, кучни максимал куч даражасини кўтармоқчи бўлсак, бу ҳолат шундай жуда тез ҳаракат натижасида мушак-асаб бирикмасига қисқа вақт таъсир этади. Катта оғирлик ва секин ҳаракатда максимал кучланиш узоқ чўзилади. Шундан сўнг куч ўсишига эришса бўлади. Кўп вақт қайта кучланиш, максимал кучланиш усуллари кўллаш натижасида одатда ҳаракат тезлиги камаёди. Агар 2-6 ҳафта машғулотдан интенсив куч оғирликларини олиб ташлаганда ҳаракат тезлиги ошиши мумкин бўлади. Бу вақтда асосан динамик кучланиш усули қўлланилади.

Гимнастикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги, мусобақа натижалари ва алоҳида жисмоний сифатларни ривожланиш даражасига қараб белгиланади. Гимнастикачининг жисмоний ҳолати, унинг жисмоний сифати бўйича аниқланади. Спорт назарияси бўйича асосан жисмоний сифатлар бош гуруҳга бўлинади: куч, тезлик, эгилувчанлик, чаққонлик ва чидамлилик. 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 тутди. 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-эгиловчанликни, учинчиси-чаққонликни, тўртинчиси - бир вақтда учта сифатни талаб этиши мумкин. Бутун машқлар мажмуасини бошқариш учун гимнастикачилардан юқори кўрсатилган сифатлардан ташқари яна чидамлиликни 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 чаққонликни, махсус чидамлиликни, фаол эгиловчанликни 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 қаршилик билан бажариш услуби ва электростимулятор услуби.

Мушакларда куч пайдо бўлиши мумкин:

Гимнастикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги, мусобақа натижалари ва алоҳида жисмоний сифатларни ривожланиш даражасига

қараб белгиланади. Гимнастикачининг жисмоний ҳолати, унинг жисмоний сифати бўйича аниқланади. Спорт назарияси бўйича асосан жисмоний сифатлар бош гуруҳга бўлинади: куч, тезлик, эгилувчанлик, чаққонлик ва чидамлилик. 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 тутди. 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 чидамлиликни 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 чаққонликни, махсус чидамлиликини, фаол эгилувчанликни ва тезкорликни яратишга қўмаклашади.

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

Мушакларда куч пайдо бўлиши мумкин:

Куч машқлари қайси ҳаракатда иш бажаришига қараб шу тезликда куч машқлари бажарилса шундагина ижобий натижага эришиш мумкин. Динамик кучни ривожлантиришда шундай оғирликни танлаш керакки, токи у мусобақа ҳаракатлари тузилишидан унчалик фарқ қилмасин. Бу кучнинг асосий спорт малакасини ошириши ҳамда жисмоний тайёргарликнинг яъни техниканинг мукамаллашуви ва кучни ошишига олиб келади.

Статик зўр бериш усули

Кучни ривожлантириш учун юқоридагилар билан яна статик куч машқлари ҳам ишлатилади. Динамик кучланишдан статик кучланишнинг фарқи шундаки, статик кучланиш кўп вақт зўриқиш билан боради.

Статик машқлар ёрдамида ҳоҳлаган гуруҳ мушакларига таъсир кўрсатиш мумкин, статик машқларнинг қимматлиги шундаки, ҳаракат амплитудаси учун жой камлигида қулайлик келтиради. Ўтказилган тажрибаларга асосланиб шундай қарорга келишган: статик машқлар машғулотга унчалик таъсир кўрстмайди, шунинг учун машғулотда динамик кучланиш машқлари ўз ўрнини топган.

II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ

2.1. Тадқиқотнинг вазифалари

1. Махсус адабиётларни таҳлил қилиш.
2. Юқори синф ўқувчиларини куч фазилатларини тайёргарлигини текшириш.
3. Тадқиқот орқали ишлаб чиқилган мажмуаларни айланма усулни самарадорлигини кўриб чиқиш.

2.2. Тадқиқотнинг услублари.

1. Адабиётларни таҳлил қилиш
2. Педагогик кузатув
3. Педагогик тестлар
4. Педагогик тажриба
5. Математик – статистик услублар

2.2.1. Адабиётларни таҳлил қилиш

Илмий услубий адабиётларнинг таҳлили ишнинг долзарблигини аниқлаб берди ва тадқиқотни ўтказиш учун мақсад ва вазифаларни аниқлашга ёрдам берди.

2.2.2. Педагогик кузатувлар

Мазкур педагогик кузатув — мактабнинг жисмоний тарбия дарсларида гимнастика воситаларини ва машқларини шуғулланувчилар билан олиб борилганлигини кўриб чиқиш.

Педагогик кузатувлар кўрсаткичлари жисмоний тарбия дарсларини, кучнинг назорат воситаларини тақсимлашнинг асосий структураси ва ўзига хос хусусиятларини аниқлашга имкон беради.

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

2.2.3. Педагогик тестлар

Педагогик тестларни олиб бориш учун ишимизда (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. 2003 й.) тавсия қилган машқлар орқали юқори синф ўқувчиларини куч сифатларини тайёргарлигини аниқлаш учун қўлланилди.

1. Тортилиш - ўғил болалар учун – осилиб ётган ҳолатда тортилиш.
 2. Таянишда қўлларни букиб ёзиш.
 3. Гимнастика деворида осилган ҳолатдан оёқларни кўтариш юқори поягача
 4. Узунликка сакраш.
 5. Арқонга тирмашиб чиқиш вақт билан.
- Қизлар учун ўриндиққа таяниб ётган ҳолатда қўлларни букиб ёзиш.
- Гимнастика деворида осилган ҳолатдан оёқларни 90⁰ га кўтариш.
- Арқонга тирмашиб чиқиш вақтсиз.

2.2.4. Педагогик тажриба

Юқори синф ўқувчиларини гимнастика воситалари орқали куч фазилатини ривожлантириш мақсадида ўтказилди. Педагогик тажриба жараёнида қуйидаги взифалар кўриб чиқилди:

А) жисмоний тарбия дасрларида кучни ривожлантириш учун тузилган мажмуаларни мақсадга мувофиқлигини аниқлаш;

Б) юқори синф ўқувчилари учун қўлланилган мажмуаларни мослигини кўриб чиқиш;

В) тадқиқот давомида кучни ривожлантириш учун ишлатилган мажмуалар текширилди.

Тадқиқот давомида кучни ўсиш даражаси текшириб борилди ва ўзгартиришлар киритилди.

2.2.5.Математик статистика усуллари

Тадқиқот натижасида олинган барча маълумотлар математик усулда қайта ишланди. Тадқиқот маълумотларини қайта ишлаш ва таҳлил этиш учун педагогикада умум қабул қилинган математик статистика усуллари қўлланилди.

2.3 Тадқиқотнинг ташкил қилиш

Тадқиқот - мактабда юқори синф ўқувчиларини (9-синф) жисмоний тарбия дарсларида ўтказилди.

Тадқиқотни биринчи босқичи: 2009 йилнинг февраль – май ойларида, тадқиқот муаммосига боғлиқ махсус адабиётлар ўрганилди.

Иккинчи босқич: 2009 йилнинг сентябр - декабр ойларида юқори синф ўқувчиларини тахминий ва асосий тажрибаси ўтказилди.

Учинчи босқич: 2010 йилнинг январ – феврал ойларида олинган натижаларни таҳлил қилиб расмийлаштириш.

III БОБ. ГИМНАСТИКА ВОСИТАЛАРИ ОРҚАЛИ ЮҚОРИ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ

Юқори синф ўқувчиларида гимнастика воситалари орқали асосий вазифаларни ечиш учун қуйидаги вазифалар қўйилган:

- гимнастика воситалари орасида керакли ва юқори синф ўқувчиларига мос машқларни саралаш;
- юқори синф ўқувчиларига мос сараланган машқларни жисмоний тайёргарлиги самарадорлигини кўриб чиқиш;
- дарс жараёнида гимнастика машқларини киритишни қўллаш.

Жисмоний тарбия дарслари конспектларини тузишда гимнастика воситаларини жисмоний тайёргарлигини ошириш учун тайёргарлик, асосий ва якунловчи қисмларда киритилиши режалаштирилган. Дарс жараёнида асосан диққат машқларини кетма-кетлик бажарилишига ва қайси усуллари қўлланилишига аҳамият берилади. Юқори синф ўқувчиларини жисмоний тайёргарлигини ўрганиш шуни кўрсатадики, уларнинг машғулотларида мусобақа машқлари хусусиятига мос ҳамда жисмоний ва техник тайёргарликка барабар таъсир этувчи принципда қўлланиладиган машқлар етарли даражада эмаслиги ўз ифодасини топди. Ушбу принципда қўлланиладиган машқлардан одатда тренерлар тайёргарликнинг анча кейинги босқичларида фойдаланадилар. Ваҳоланки, кейинги босқичларда гимнастикачилар мураккаб координацион ҳаракатларга ҳос машқлар дастурлари устида ишлашлари лозим бўлади.

Етарли даражада шаклланмаган интеграл жисмоний ва техник тайёргарлик анна шу мураккаб дастурли машқларни сифатли бажариш имконини бермайди. Шунинг учун қўшимча таъсир этувчи машқларни дастлабки тайёргарлик босқичида қўллаш тренерлар учун ёш

гимнастикачиларнинг спорт маҳорати устида кўпроқ ва самаралироқ ишлаш имкониятини яратади.

3.1. Юқори синф ўқувчиларини эпчиллик ва координацион қобилиятларини акробатика воситалари орқали ривожлантириш

Давлат таълим стандартларида кўрсатилган жисмоний тарбия дастурида акробатика машқларига катта аҳамият берилади ва ўқувчиларни энгил акробатика машқларини ўзлаштиришга талаб қилади. Акробатика машқлари кўп бўлмаса ҳам лекин уларни эгаллашда дарс жараёни қизиқарли эмоционал ва юқори динамик усулда ўтказилади ва уларни қўлланилиши дарсни самарадорлигига ва болаларни жисмоний ривожланишига катта хисса қўшади.

Биринчи акробатика машқларини ўргатишда ағанашлар, куракларда тик туришлар, умбалоқ ошишлар ўргатилади. Юқори синф ўқувчиларида эса ўргатилган машқларни ўзлаштирилиши умбалоқ ошишларни ҳар хил турларини бажаришга қўллар ва бошда тик туришга, тўнтарилишлар ўргатилади.

Юқори синф ўқувчиларига гимнастика воситалари орқали машқларни ўргатишда қуйидаги алгоритмик усулда ўргатишни қўлладик:

Олдинга умбалоқ ошиш техникаси. Чўққайиб ўтирган ҳолатдан оёқларни тўғрилаб бориб, қўллар олдинга қўйилади, бош энгаштирилади, куракларни ерга теккизиб тўнтарилла бориб ғужанак бўлинади, олдинга думалаб бўлингач, чўққайиб таяниш ҳолатига келиб, тик турилади.

Тиралиб ўтириб, оёқлардан итарилган ҳолда бошни кўкракка энгаштириб, қўлларни тирсакдан букиб тўнтарилиш. Кўкраклар ерга текканда, қўллар зич гуруҳланишни бажаради ҳамда думалаш тезлигини ошириб, дастлабки ҳолатга қайтади. Олдинга умбалоқ ошишни ўзлаштиришдан олдин чалқанча ётиб тиралиб ўтириш ҳолатига қайтиш, гуруҳланиб думалашни такрорлаш керак.

Юқори синф ўқувчиларида умбалоқ ошишни ўргатишда қуйидаги турларни ўргатилади:

1. Қўлларга тик туриб умбалоқ ошиш.
2. Бошда тик туриш ҳолатида олдинга умбалоқ ошиш.
3. Сакраб умбалоқ ошиш.
4. 40 см баландликда умбалоқ ошиб ўтиш.
5. 1 метр тахланган матлар устига югуриб келиб депсиниб умбалоқ ошиш.
6. Шериги билан бир-бирини қўллари ушлаб ёнма-ён туриб олдинга умбалоқ ошиш.
7. 180, 360 градусга сакраб умбалоқ ошиш.

Ёнга тўнтарилишни ўргатиш техникаси. Ҳаракат йуналишига қараб туриб, қўлларни ва депсинувчи оёқни силтаб, тез олдинга энгашилади ва қўлларни бирин-кетин қўйиб, тўнтариладиган томонга бурилиб, оёқларни кериб, қўлларда тик туриш ҳолатига чиқилади.

Шундан кейин, қўлларда тик туриш ҳолатида тўхтамасдан силтанувчи оёқ ён томонга қўйилади ва оёқларни кериб, тик туриш ҳолатига келиб, қўллар юқорига кўтарилади.

1. Гимнастика девори ёнида қўлларда тик туриш.
2. Шериги ёрдамида қўлларда тик туришни бажариш.
3. Девор ёнида тик турган ҳолатда 180 градусга бурилиш.
4. Ёнга тўнтарилишни мустақил бажариш.

Орқага умбалоқ ошиш техникасини ўргатиш. Гавда оғирлигини қўлларга ташлаб, тиралиб ўтирган ҳолатда итарилиб тез гуруҳланиш, бошни олдинга энгаштириб, орқага тўнтарилишни бажариш. Бош тирагичга текканда, қўллар кафти ерга қўйилади (бармоқлари елка томонга қараб туриши керак) ва уларга тиралган ҳолда тўнтарилиш бажарилади. Оёқларни кериб чўққайиб таянишдан товонларда думалаб ғужанак бўлиб, бошни олдинга энгаштириб ўтириш. Тез орқага думалаб, кураклар тушакка теккан вақтда қўлларда бош билан бир чизикда елка

орқасига таяниб, қўллар тўғриланади ва бош устидан ошиб тунтарилиб, чўққайиб ўтириш ҳолатига келинади.

Биринчи бор бундай машқларни бажарганда думалаётган томон пастрок бўлган текисликни танлаган маъқул (мат ташланган гимнастика кўприги бўлиши мумкин).

Думалаш ва тўнтарилишни бажарганда асосий қонуниятлар гавда қисмларининг таянчга кетма-кет тегиши ва айланишга ҳалақит берадиган тескари ҳаракатларнинг йўқлигидир.

1 – жадвал

Ўқувчиларни акробатика мишқларини ўзлаштиришлари

Т.р	Дастурдаги машқлар	баҳо	
		Тадқиқотдан олдин	Тадқиқотдан кейин
		$X \pm \delta$	
1.	Тўсиқлардан олдинга умбалок ошиш	$7,2 \pm 1,4$	$8,6 \pm 1,2$
2.	Орқага умбалок ошиш	$6,6 \pm 1,2$	$8,2 \pm 1,8$
3.	Ёнга тўнтарилиш	$6,4 \pm 1,8$	$8,4 \pm 1,4$
4.	Куч билан бошда тик туриш	$4,9 \pm 2,2$	$7,8 \pm 1,6 \pm$

Кучни ривожлантириш учун дарс жараёнида арқонга тирмашиб чиқиш машқларини ўргатиш.

Уч интилишда тирмашиб чиқиш. Дастлабки ҳолат – тўғри қўлларда осилиб турилади. “Биринчи ҳаракат” – оёқ тиззаларини букиш билан оёқ учларида арқон ўраб чалиштирилади ва тиззалар орасига олиб сиқилади. Иккинчи ҳаракат оёқ ҳолатини бўшаштирмасдан, оёқларни тўғрилаб қўлларга тортилиб букилади. Учинчи ҳаракат қўллар билан бирин-кетин юқоридан ушланади. Бу усулда тирмашиб чиқишда асосий

оғирлик елка камари мушакларига эмас, балки оёқ мушакларига ҳам тушади.

Қўшпояда қўлларга таяниб тебраниш машқлари. Қўлларга таяниб таянишга кўтарилиш. Қўшпояда қўлларни букиб-ёзиш. Бурчак ҳосил қилиш.

Турникда куч билан тўнтарилиб кўтарилиш. Тортилиш. қўлларни 90 градусга букиб ушлаб туриш.

Юқорида ўтказилган гимнастика машқлари дарс жараёнида қўлланилди.

2 – жадвал

Ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини даражаси

(тадқиқотдан олдин)

<i>Т.р</i>	<i>Машқлар</i>	<i>Назорат гуруҳи</i>	<i>Тадқиқот гуруҳи</i>
1.	Тортилиш	4,0 ± 2,1	4,0 ± 1,6
2.	Қўлларни букиб ёзиш	3,2 ± 2,2	3,6 ± 2,4
3.	Бурчак ҳосил қилиш	1,0 ± 0,6	2,4 ± 2,6
4.	Осилган ҳолатда оёқларни кўтариш	3,3 ± 2,6	3,4 ± 1,8
5.	30 метрга югуриш	4,9 ± 1,2	4,3 ± 0,8
6.	4x10 мокусимон югуриш	6,8 ± 2,2	6,7 ± 1,6
7.	Жойидан узунликка сакраш	4,4 ± 2,2	4,5 ± 1,8
8.	Арқонга тирмашиб чиқиш	6,2 ± 1,4	6,4 ± 1,1

Юқорида кўриниб турибдики (2- жадвал) тадқиқот гуруҳи билан назорат гуруҳини орасида фарқи йўқлиги аниқланди. Шунинг учун назорат гуруҳида ўқитувчи ўзини одатдаги дарс жараёнида олиб бораётган дарсларини олиб борди. Тадқиқот гуруҳида эса дарсни қисмларига

жисмоний машқларни киритиб юқори синф ўқувчиларини жисмоний тайёргарлигини юқори даражага кўтаришга қаратилди.

2-жадвални натижаларига кўра юқори синф ўқувчиларини жисмоний тайёргарлигини гимнастикадаги 10 баллик система бўйича назорат олиб борилди. Ўртача кўрсаткич назорат гуруҳида 4,2 балл, тадқиқот гуруҳида эса 4,4 баллни ташкил қилди.

Агар фаннинг ўзлаштирилишини энг паст натижасини 55% деб ҳисобласак, бунда 4,2 - 4,4 балл қониқарли эмаслиги кўриниб турибди. Шунинг учун кейинги тадқиқот босқичида гимнастика машқларини ўзлаштирилишини ва жисмоний сифатларини юқори даражага кўтариш учун дарс жараёнига ўзгартиришлар киритдик.

Акробатика машқларини ижро этишда гимнастикачиларнинг шаклланган тезкорлик-куч сифатлари, координация, эгилувчанлик, «портловчи» куч, хореографик ва акробатик тайёргарликка эга бўлиши муҳим омилдир. Бинобарин, акробатика машқлари техникасини самарали ўзлаштириш учун юқори синф ўқувчиларини умумий жисмоний тайёргарлигига кўпроқ эътибор қаратиш керак.

Дарс жараёнида педагогик кузатувлар катта синф болаларида шуни кўрсатдики ўқувчи болалар 1 машқни бажаришда бир-бирини орасида жуда кўп ватқ кутиш учун сарф қилинмоқда. Шу сабабли дарсда ўқувчиларнинг ҳаракат фаолияти камайиб кетмоқда.

Шунинг учун асосий тадқиқотимизда тадқиқот синфида айланма усулидан фойдаландик.

Дарсда 6 та станция ташкил қилинди.

1-станция. Қўлларни букиб ёзиш.

2-станция. 2 дақиқа ичида, иккита оёқда скамейкага сакраб тушиш.

3-станция. Ётган ҳолатда гавдани кўтариш.

4-станция. Қўшпояда қўлларни букиб осилиб туриш.

5-станция. Чалқанча ётган ҳолатда белни кўтариш.

6-станция. Чўзилиш машқлари.

Айланма машқларни станциялари мазмуни ва

Тирмашиб чиқишни ўргатиш машқларини серияларини бажариб бўлгандан сўнг юқори синф ўқувчиларини баҳолаш натижаларини аниқлаб чиқдик.

Натижалар шуни кўрсатаптики ўртача кўрсаткич тадқиқот гуруҳи назорат гуруҳига қараганда анча баланд. Бу эса ўз вақтида дарс жараёнига киритилган махсус машқлар ўзини самарасини кўрсатади. Юқори синф ўқувчилари фақатгина арконга чиқишнигина эмас балки уни тезликка чиқиб боришини ҳаракат қилишсин. Бази болалар оёқларни ёрдамисиз чиқишни бажара олмаганидан тадқиқот охирида ҳамма болалар оёқсиз чиқишини ўрганиб чиқишига тўғри қлади. Бу эса ўқувчиларни қўл мушакларини ривожланганлигини кўрсатади.

Қўшпояда қўлларда тебраниб кўтарилишни 20% ўқувчилар бажарган эдилар, тадқиқот охирида эса юқори синф ўқувчилари бу машғулотни 80% ни эгаллашди. Бундан кўриниб турибдики қўлларни букиб ёзиш натижалари юқоридаги машғулотни бажаришда бир-бирига жуда ҳам боғлиқлиги аниқланди.

Дарсни асосий ва якунловчи қисмида қорин мушакларини ривожлантириш учун турли хил машқлар берилди. Тадқиқот бошида юқори синф ўқувчиларини бурчак ҳосил қилиши жуда ҳам паст даражада эканлиги яққол кўзга кўринади. Жисмоний тарбия назариясида қорин мушакларини ривожлантириш учун тавсия қилинган машқлар дарс жараёнида қўлланилди.

Бу машқлар чалқанча ётган ҳолатдан оёқларни 10 см га кўтариб куракларни ерга теккизмасдан 10 см кўтариб қайиқча машғулотини бажариш.

Бу машқни чалқанча ётган ҳолатда бурчак ўтириш ҳолатигача бажариш. Гимнастика деворида осилган ҳолатда оёқларни кўтариш.

Амортизация резиналарни дарс жараёнида ишлатиш, мушакларни ривожлантиришга катта натижа берди.

Тадқиқот охирида тадқиқот гуруҳи назорат гуруҳига қараганда бурчак ҳосил қилишни натижаси назорат гуруҳига қараганда анча баланд. Осилган ҳолатдан оёқларни кўтариш натижаси тадқиқот гуруҳида назорат гуруҳига қараганда баланд. Дастурдаги куч билан тўнтарилиб таниячга чиқиш машғулоти тадқиқот гуруҳидаги ўқувчилар 85% ни ўзлаштирдилар. Назорат гуруҳида эса 45 % ни ўзлаштирдилар.

3 – жадвал

***Ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини даражаси
(тадқиқотдан кейин)***

<i>Т.р</i>	<i>Машқлар</i>	<i>Назорат гуруҳи</i>	<i>Тадқиқотдан гуруҳи</i>
1.	Тортилиш	5,0 ± 2,1	8,4 ± 1,6
2.	Қўлларни букиб ёзиш	3,8 ± 2,2	7,6 ± 2,4
3.	Бурчак ҳосил қилиш	3,0 ± 0,6	6,4 ± 2,6
4.	Осилган ҳолатда оёқларни кўтариш	5,3 ± 2,6	8,4 ± 1,8
5.	30 метрга югуриш	8,9 ± 1,2	9,3 ± 0,8
6.	4x10 моқисимон югуриш	7,5 ± 2,2	8,3 ± 1,6
7.	Жойидан узунликка сакраш	5,4 ± 2,2	8,2 ± 1,8
8.	Арқонга тирмашиб чиқиш	7,2 ± 1,4	8,8 ± 1,1
X ± δ		6,6	8,1

Бундан кўриниб турибди 3-жадвал натижалари шуни кўрсатдики тадқиқот охирида жисмоний тайёргарлиги назорат гуруҳига қараганда ўсиши катта фарқ қилади. Демак, тавсия қилинган мажмуалар ва машқлар юқори синф ўқувчиларини жисмоний тайёргарлигини кўтаришда катта аҳамият касб этади.

4 – жадвал

Ўқувчиларни гимнастика машқларини ўзлаштиришлари

<i>Т.р</i>	<i>Дастурдаги машқлар</i>	<i>баҳо</i>			
		<i>Тадқиқотдан олдин</i>		<i>Тадқиқотдан кейин</i>	
		<i>Наз</i>	<i>Тад</i>	<i>Наз</i>	<i>тад</i>
1.	Куч билан тўнтарилиб чиқиш	5,2	5,1	6,8	8,6
2.	Қўлларга таяниб тебраниш билан кўтарилиш	5,6	5,7	7,5	8,2
3.	Оёқларни кериб сакраб ўтиш	5,4	5,5	7,1	8,4

Ўқувчиларни гимнастика машқларини ўзлаштириши назорат гуруҳига қараганда тадқиқот гуруҳида кўрсаткичлари яхши натижа кўрсатди.

Ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини ошириш учун дарс тизимини тадқиқот гуруҳларида ўзгартиришлар киритдик.

Дарс конспекти

Д/к	Мазмуни	Меёри	ТУК
Тайёрлов қисм 8 – 10 дақиқа	Сафланиш, юриш, югуриш турлари, Умумривожлантирувчи машқлар: - эгилувчанликни ривожлантириш учун; - оёқ, бел мушакларини ривожлантиришга қаратилган	4-8 марта	Умумривожлантирувчи машқларни узлуксиз усулда ўтказиш

Асосий қисм 20-25 дақиқа	Акробатика машқлари: - умбалок ошиш; - кўприк ҳолатида ҳаракатланиш; - орқага умбалок ошиш; - бошда тик туриш, қўлда тик туриш; - ёнга тўнтарилиш Қўшпояда машқлар: - тебраниш; - қўлларда тебраниш; - кўтарилиш; Махсус машқлар: - таянишда юриш; - олдинга орқага сакраб ҳаракатланиш; - қўлларни букиб ёзиш; - қўлларга таяниш ҳолатидан елка бўғинида пастга тушиб кўтарилиш; -	1 – 2 марта 1 – 2 марта 1 – 2 марта	Гуруҳ усулида ўтказиш, ҳар битта машқ олдидан махсус машқлар ўтказиш, чалқанча ётган ҳолатда оёқларни ушлаб туриш, қоринда ётган ҳолатда қўлларни букиб ушлаб туриш
Якунловчи қисм 8 – 10 дақиқа	Айланма усулида жисмоний машқларни бажариш. 1-база скамейка устидан сакраб ўтиш; 2-база қўлларни букиб ёзиш; 3-база осилган ҳолатда оёқ кўтариш; 4-база тортилиш; 5-база арқонга чиқиб тушиш; 6-база эгилувчанликни ривожлантириш; 7-база қоринда ётган ҳолатда баданни юқорига кўтариш 8-база таяниб ётган ҳолатда қўллар билан итарилиб ҳаракатланиш.		10 ҳисоб ичида ҳар битта базада машқлар бажарилади. Ўқувчилар алмашади.

Юқорида кўрсатилган дарс конспектида кўриниб турибдики, дарсларнинг ҳар бир қисмида жисмоний тайёргарликни ошириш учун машқлар берилган.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки дарс жараёнида жисмоний тайёргарлигини кўтариш учун айланма усулни ўтказиш учун жисмоний машқларни киритиш керак. Шундагина ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини кўтариш мумкин.

ХУЛОСА

1. Ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш учун дарс жараёнида алоҳида аҳамият бериш керак.
2. Тадқиқотни натижалари ўқувчиларни жисмоний тайёргарлиги ўсганлигини кўрсатди.
3. Дарси тузилишида тадқиқотдан олдин 10-15% вақт жисмоний тайёргарлиги ажратилганлиги аниқланди, тадқиқот жараёнида жисмоний тайёргарлигига ажратилган вақт 25-30% гача кўпайтирилди.
4. Дарс тизимида киритилган ўзгартиришлар ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини керакли талабига жавоб берганлиги аниқланди. дастурдаги гимнастика машқларини ўзлаштиришда назорат гуруҳи яхши баҳога топширди. Назорат гуруҳи эса баъзи бир машқларни қониқарли ва қониқарсиз даражада топширди.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Ўзбекистон Республикаси қонуни “Таълим тўғрисида”
Ташкент.1997 , -15 б.
2. Ўзбекистон Республикаси қонуни “Кадрлар тайёрлаш миллий
дастури “ Тошкент. 1997, 25 б.
3. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни: “Жисмоний тарбия ва
спорт тўғрисида” (Янги таҳрири) // Халқ сўзи газетаси, 28 июнь, 2000 й.
4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарори:
Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-
тадбирлари тўғрисида // Халқ сўзи газетаси, 28 май, 1999 й.
5. Биндусов, Е.Е. Гимнастика и здоровье: уч. пособие /Е.Е.
Биндусов., В.И.Жолдак., Ю.В.Менхин. - М.: МГАФК, 1998.-177 с.
6. Борковский А.С. Комплексы гимнастических упражнений для
начальной школы.—2-е изд., дораб—Минск: Нар. Асвета, 1998.- 62с
7. Гимнастика и методика преподавания: учебник для ИФК; под
ред. В.М.Смолевского. - М.: ФиС, 1987. -336 с.
8. 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.
- 9.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.
10. Гимнастика: учебник для вузов /под. ред. М.Л.Журавина. М.:
Академия, 2008. – 448 с.
11. Гимнастика: учебник /В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. –
Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314, [1] с. : ил. (Высшее образование).
12. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг.
Подвижность, гибкость, элегантность. — М.: Советский спорт, 1991. -
(Серия «Спорт, здоровье, настроение».) - 96 с.

13. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. - М.: Совет. спорт, 1991. - 64с.
14. Йўлдошев К.К. Умумтаълим мактабларида гимнастика машқларини ўргатиш услубияти. Т. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1998 й. -67 б.
15. Каримов М.К. Саф машқлари ва уларни ўргатиш услуби. Услубий тавсиянома. Ташкент. 2003. -39 б.
16. Каримов М.К Хореография машқлари ва бадий гимнастика. Укув кулланма. Т.: 2003. -120 б.
17. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Т.: Zar qalam, 2004. – 334 б.
18. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 -290 с.
19. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2008. -554 с.
20. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: Теория, методика, практика: Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. –т М.: Спортакадем Пресс, 2003. – 322с.
21. Методика физического воспитания учащихся 10—11 классов: Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. — М., 1997.
22. Методические рекомендации к практическим занятиям по курсу «Гимнастика и методика преподавания» /под. общ.ред. А.Ф. Задорожного. Ростов н/Дону: РГПУ, 2004. – 120 с.
23. Назаров В.П. Координация движений у детей школьного возраста. — М.: Физкультура и спорт, 1969. — 32 с.
24. Настольная книга учителя физической культуры / Под. ред. Л. Б. Кофмана; Автор-составитель Г. И. Погадаев; Пред. В. В. Кузина, Н. Д. Никандрова. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 496 с.
25. Менхин Ю.В., Менхин А.В., Оздоровительная гимнастика: Теория и методика «ФЕНИКС» Ростов – на - Дону, 2002 – 384 с.

26. Петров П. К. Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе: Учеб.пособие.—Ижевск:ИздательствоУдГУ, 1995. -92 с.
27. Петров П.К. Методика преподавая гимнастики в школе: Учеб. для студ. Высш. учеб. заведений. –М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДАС, 2003. –448 с.
28. Петров П.К. Урок гимнастики в школе: Учеб. пособие. — Ижевск: Изд-во УдГУ, 1994. — 80 с.
29. Эштаев А.К. Умумривожлантирувчи машкларни утказиш усулияти (услугий тавсиянома)_ . Т.: 2004. -59 б.
30. Эштаев А.К. Гимнастика дарси. Укув кулланма. Т.: 2004. -104 бет.