

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

MATCHANOVA NARGIZA ALISHEROVNA

**5-6 SINIF O‘QVCHILARIGA HARAKATLI O‘YINLAR
YORDAMIDA TAYANIB SAKRASH MALAKASIGA
O‘RGATISH SAMARADORLIGI**

Ta’lim yo‘nalishi: 5610500 - Sport faoliyati (gimnastika)

ta’lim yo‘nalishi

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ish ko‘rib chiqildi va himoyaga qo‘yildi

“Gimnastika nazariyasi va uslubiyati”

kafedrasi mudiri dots. A.K.Eshtaev

« _____ » _____ 2016 yil

Ilmiy rahbar

Katta

o‘qituvchi

D.R.Ishtaev

Toshkent 2016 y.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. 5-6 SINIF O‘QUVCHILARNI TAYANIB SAKRASH TEXNIKASIGA O‘RGATISH ASOSLARI	7
1.1 Tayanib sakrash texnikasiga o‘rgatishda qo‘llaniladigan vositalar, usullar va tamoyillar.	7
1.2 Tayanib sakrash texnikasiga o‘rgatishning jismoniy sifatlar bilan o‘zaro bog‘liqligi.	13
II BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBIYATI VA UNI TASHKIL ETISH.	21
2.1 Tadqiqot vazifalari	21
2.2 Tadqiqot uslublari	21
2.3 Pedagogik tajribalar	22
III BOB. PEDAGOGIK TAJRIBA VA UNING NATIJALARI.	
3.1 Tayanib sakrash texnikasiga o‘rgatishda qo‘llaniladigan xarakatli o‘yinlar	24
3.2 Tayanib sakrash texnikasiga o‘rgatishda qo‘llanilgan xarakatli o‘yinlarning samaradorligi.	24
XULOSALAR	28
AMALIY TAVSIYALAR	48
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	49
	70

KIRISH.

Hozirgi kunda istedodli yosh avlodni tayyorlash Davlatimiz siyosatining ustivor yoʻnalishlari doirasidan oʻrin olgan.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning 2002 yil 24 oktyabrdagi «Oʻzbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamgʻarmasini tuzish toʻgʻrisida»gi Farmoni va uni hayotga tadbiiq etish boʻyicha qabul qilingan Xukumat qarori ushbu masalaning bugungi va kelgusi istiqbolini belgilab, meʼyoriy-xuquqiy va moddiy taʼminotiga fundamental asos soldi.

Darxaqiqat soʻnngi yillar mobaynida mamalkatimizda bolalar sportini rivojlantirish va yosh isteʼdodli sport zahiralari tayyorlash borasida juda katta islohotlar, koʻpgina bunyodkorlik ishlari amalga oshirildi. Sport bilan muntazam shugʻullanish va halqaro, hamda Respublika musobaqalarini oʻtkazish uchun barcha shart sharoitlar yaratildi.

Navbatdagi masala hozirgi kunda, hamda yaqin kelajak ichida qabul qilingan Farmon va Qaror talablari bilan belgilangan pirovard maqsadlarni amalga oshirish lozim. Barcha mmlakatlarda jismoniy tarbiya darslarining salohiyatini oshirish, mazmunini yaxshilash, qoʻyilgan vazifalarga erishish kabi muammolar mavjud.

Maʼlumki, ushbu doiradagi asosiy strategik muammo – bu yosh avlodni jismonan baquvvat, aqilli, teran, raqobatbardosh qilib tayyorlashning ilmiy uslubiy asoslarini yaratishdan iborat. Ammo mazkur jarayon oʻzining tashkiliy texnologik jihatlaridan oʻta murakkab, keng qamrovli va koʻp qirrali muammolar tarkibiga mansub boʻlib, bosqichma-bosqichlik hamda izchillik tamoyillari asosida tashkil etilishi zarurligini taqozo etadi.

Ushbu diplom loyihasi oʻquvchilarning dastlabki tayanib sakrashni oʻrganish bosqichida sakrash mahoratining shakillanishiga bevosita aloqador boʻlgan sakrovchanlik va tezkor kuch sifatlarini oʻstirishda xarakterli oʻinlar samaradorligini oʻrganishga qaratilgan. Albatta, bu borada talaygina ilmiy-nazariy fikr mulohazalar va pedagogik tadqiqotlar haqidagi maʼlumotlar koʻplab ilmiy adabiyotlarda oʻz oʻrnini topgan (L.V.Boʻleeva, I.M.Korotkov, 1982y;

I.M.Korotkov, 1971y; 1979y; 1991y; A.I.Lisitsina, T.S.Usmonxodjaev, 1989; M.N.Jukov 2002y; M.Kurbanova . . . va boshqalar).

Ammo, maktabda tayanib sakrashni endigina o'rganayotgan 11-12 yoshli o'quvchilarning sakrovchanlik va tezkor-kuch sifatlarini muayyan xarakterli o'yinlar yordamida shakillantirish samaradorligiga oid ilmiy tadqiqotlar amalda deyarli to'liq o'z aksini topmagan.

Tadqiqotning maqsadi dastlabki o'rgatish bosqichida 11-12 yoshli o'quvchilarning tayanib sakrashni o'rgatishda tanlangan xarakterli o'yinlar yordamida shakillantirish samaradorligi.

Tadqiqotning yangiligi. Maktab sharoitida, jumladan o'quvchilarni tayanib sakrash malakasini o'rganishdagi dastlabki bosqichida sport mahoratini poydevori bo'lmish jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubiyati aksariyat hollarda umumiy yoki maxsus jismoniy mashqlarni qo'llash ustunligi asoslanganligi ko'zga tashlanadi. Vaholanki, bunday mashqlarga zo'r berish ma'lum salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Chunki, ushbu mashqlarni muayyan xajm, shiddat va davomiylikda standartlashtirilib qo'llanilishi har doim ham bolalarni jismoniy sifatlarni rivojlantirishni, bunday uslubiyati o'quvchida zo'riqish, tez charchash holati, hatto kassalik alomatlariga olib kelishi mumkin. Bunday asoratlarni oldini olish hamda jismoniy sifatlarni «bezarrar» rivojlantirishda xarakterli o'yinlarni ustunligi kuzatilgan. Lekin, qaysi o'yinlar ko'proq ana shunday ustunlikka ega?

Tadqiqotning yangiligi quyidagilardan iborat:

- muayyan xarakterli o'yinlar majmuasi tanlab olindi va sinab ko'rildi;
- tanlab olingan o'yinlar samaradorligi aniqlandi;
- chidamkorlik va tezkorlik sifatlarini shakillantirishda hamda maxsus jismoniy mashqlarga nisbatan tanlab olingan xarakterli o'yinlar ustunligi aniqlanadi.

Bitiruv malakaviy ishining maqsadi va vazifalari.

Diplom ishining pirovard maqsadi, dastlabki o'rgatish bosqichida 11-12 yoshli o'quvchilarda tayanib sakrash elementlariga o'rgatish va sakrovchanlik,

tezkor-kuch sifatlarini tanlangan harakatli oʻyinlar yoramida shakillantirish samaradorligini aniqlashdan iborat.

Ushbu maqsad quyidagi vazifalar asosida amalga oshiriladi:

Tayanib sakrash elementlariga oʻrgatishda xarakatli oʻyinlardan foydalanish darajasini oʻrganildi;

Maxsus sakrovchanlik va maxsus tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda tanlab olingan xarakatli oʻyinlar samaradorligini aniqlash;

Tadqiqot natijalarini hayotga tadbii qilish.

Ushbu malakaviy bitiruv ishi loyihasi oʻz ichiga kirish , 11-12 yoshli oʻquvchilarni tayanib sakrash texnikasiga oʻrgatish asoslari , tadqiqotning vazifalari, uslubiyati va uni tashkil etish, pedagogik tajriba va uning natijalari», kabi boblardan hamda hulosasi, foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati va xarakatli oʻyinlarning mazmunlari aks ettirilgan ilovadan iborat.

I BOB. 11-12 YOSHLI O'QUVCHILARNI TAYANIB SAKRASH TEXNIKASIGA O'RGATISH ASOSLARI.

1.1. Tayanib sakrash texnikasiga o'rgatishda qo'llaniladigan vositalar, usullar va tamoyillar

Zamonaviy sport amaliyotida vamaktablada jarayonida, yuqori darajalarga erishish o'quvchilarning uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan mumobaqalar muddati halqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. SHu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jixatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish faoliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarning turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, «texnik-taktik chidamkorlik» va xokazo) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning pirovard mohiyati va «mag'izi» boshqa jismoniy sifatlarning shakillangan va shakillanmaganligiga borib taqaladi. YAn'o' samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi sport mahoratining muayyan taqdirini belgilab beradi.

Maqsadga muofiq rejalashtirilgan jismoniy uslub va tayyorgarlik tayanib sakrash elementlarini shakillantirish nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muofiq xarakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatgichlarni

shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni nagruzkaga bo'lgan aks javob reaksiyasi) ob'ektiv ravishda baholanmasligidadir. SHuning uchun ham o'quv jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy naruzka (jimoni mashqlar)ning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatlarini yaratadi.

Harakatlarga o'rgatishda harakat funksiyasini ikki, bir-biriga uzviy bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratiladi:

- xarakat malakalariga o'rgatish va ularni takomillashtirish;
- jismoniy sifatlarni o'rganilgan xarakat xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.

V.N.Platonovning (1986) fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'ligini (sportchini ham) shakillantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Bunday amaliyot va shunga asoslangan dars jarayoni malakali sportchilarni tayyorlash ham yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirish ehtimolda holi emas. CHunki har bir sport turining o'ziga hos va o'ziga mos hususiyatlari mavjud tufayli bir sport turida ko'proq tezkor-kuch sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati etakchi rrolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turiga ma'lum jismoniy sifati juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan hulosakelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifati muayyan sport vaziyatida ozmi-ko'pmi, lekin muhim «ulushi» mavjud bo'ladi.

YUqorida qayd etilgan fikr va mulohazalar gimnastika turida, ayniqsa, yaqqol ko'zga tashlanadi.

Avval isbot qilinganki, kuch va tezkorlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakillantira borish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir

etadi (YU.V.Menxin, 1989y; A.M.SHlemin, 1982y; L.P.Semenov; YU.D.Jeleznyak, 2002y; P.K.Petrov, 2002y; va boshqalar).

Soʻz jismoniy tayyorgarlik va xususan oʻquvchilarni tayyorlashda xarakteristik sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, depsinish) bir-biriga bogʻlab shakillantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor kuch va depsinish sifatlariga alohida urgʻu berish maqsadga muvofiqdir.

Har bir sport turida ijro etiladigan xarakteristik malakasi negizida tezkor-kuch sifatleri hal qiluvchi muhim manba boʻlib hisoblanadi. Masalan, voleyboldan toʻr ustidan xujum zarbasini ijro etish uchun tezkor kuch sifati ushbu malaka muvaffaqiyatini taʼminlovchi omildir; kurashda esa mazkur sifat xujum yoki qarshi xujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan qoʻllashda as qotadi, gimnastikada tayaib sakrashda tezkor-kuch sifati sakrashning muvaffaqiyatli oʻtishini taʼminlaydi. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga koʻra gimnastika boʻyicha Jaxon, Olimpiya, Ovrupa, Osiyo va boshqa halqaro musobaqalarda gʻalabaga erishgan aksariyat gimnastikachilar yuksak darajada rivojlangan tezkor kuch qobiliyatiga ega boʻlganlar.

Gimnastikada sakrovchanlik sifati ham gʻalabaga etaklovchi asosiy manbalardan biridir. Bu borada taniqli tadqiqotchi – olim YU.V.Veroxshanskiy (1985) diqqatni jalb qiluvchi oʻta muhim maʼlumotlar keltiradi. Trenirovka jarayonida aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda oʻz etakchiligini namoyish etadi. SHu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan trenirovka jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita bogʻliqligi isbotni talab qilmaydi. YU.V.Veroxshanskiyning kuzatuvlariga qaraganda, voleybol boʻyicha Jaxon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari musobaqaning 3-davrida oʻz samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu voleybolchilarning maxsus chidamkorligi yuqori darajada shakillanmaganligiga eʼtibor qaratadi. Demak, bundan koʻrinib turibdiki, texnik

mahorat samarasini dars davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus sakrovchanlik sifati alohida o‘rin egallaydi.

Maxsus sakrovchanlikni rivojlantirishda maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida, hatto charchash asoratlari mavjud bo‘lganda ham, ijro etish kerak bo‘ladi. Umumiy chidamkorlik o‘rtacha shiddatda ko‘p xajmli mashqlarni (uzoq masofaga chopish, suzish, velosipedda yurish va xokazo) surunkasiga bajarish asosida shakllantiriladi.

Gimnastikachilarni tayyorlashda va texnik mahoratini shakllantirishda egiluvchanlik sifati zarur omillardan biridir. YUqori darajada rivojlangan qobiliyatiga ega bo‘lgan gimnastikachi «most», aylanishlar, burilishlar va shu kabi texnik malakalarini mohirona ijro etishga muvaffaq bo‘ladi. Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg‘ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg‘ulotlar bir oz to‘xtatib qo‘yilsa, bu sifat keskin yo‘qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Gimnastikada qo‘llaniladigan ko‘pgina usullar egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buni o‘zi ushbu sifatni to‘laqonli rivojlantirish imkonini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo‘g‘imlarni cho‘zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo‘llash kerak bo‘ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. SHu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish ehtiyotkorlikni talab qiladi. Zo‘rma-zo‘raki va keskin tarzda qo‘llangan mashqlar mushak, pay, bo‘g‘imlarni shakllanishiga, hatto og‘ir jarohatga olib kelishi mumkin (V.N.Platonov, 1986).

Bolalarni tayanib sakrashga o‘rgatishda, bundan tashqari chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta’kidlab o‘tish joizki, dars jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli gimnastikachini tayyorlash garovidir.

1.2. Tayanib sakrash texnikasiga o'rgatishning jismoniy sifatlar bilan o'zaro bog'liqligi.

«O'yin» fenomeni inson hayotining deyarli tug'ilish bosqichidan boshlanadi deyish mumkin. CHaqaloq ma'lum sado, tovush va ishoralarga javob beradi: kuladi, harakat qiladi, muayyan narsalarni ushlashga itiladi. Vaqt o'tishi bilan bu kabi taqlid va xarakterlar mazmun, samara hamda sifat jihatlaridan shakillanib boradi. Keyinroq bolalar ko'rgan yoki bilgan o'yinlarini o'ynagan holda chopishadi, sakrashadi, aniq xarakter qilishadi, musobaqalashadilar. O'yinlar bolalarni aqilliy, estetik, jismoniy va funksional shakillanishida keng qamrovli ahamiyat kashf etadi.

O'yinlar o'zining hammabopligi, ko'p funktsionalligi va keng ta'sirchanligi bilan xilma-xil toifalarga bo'linadi. Jumladan, jismoniy sifatlarini, nutqni, talaffuzni, merganlikni, tadbirkorlikni, hisobni va hokazo xislatlarini rivojlantiruvchi o'yinlar shular jumlasiga kiradi. Lekin, qanday o'yin bo'lmasin, unda harakat elementi yoki xarakterlar majmuasi bo'ladi.

Harakatli o'yinlar o'z mazmuni va mohiyati jihatidan sport o'yinlaridan tubdan farq qiladi. Harakatli o'yinlar sport o'yinlari kabi mahsus tayyorgarlik, muayyan musobaqa qoidasi, sport kiyimi, muddati, maydoni, ishtirokchilar tarkibi kabi aniq chegaralangan me'yoriy omillarni talab qilmaydi. Faqat bittagina harakatli o'inni turli joyda, vaqt davomida, kiyimda, tarkibda (soni va yoshi jihatidan) o'ynash mumkin. Eng muhimi harakatli o'yin davomida kuzatiladigan va ixtiyoriy harakatlanishlar (nostandart harakat yo'nalishi, qichqiriq, xushchaqchaqlik va hokazo) ijobiy emotsional holatni (reaksiyani) yuzaga keltiradi. Ushbu holat esa o'z navbatida sport mashg'ulotida (yoki standart mashqlar seriyasini ijro etganda) tezroq vujudga keladigan charchash sifatlarini «chetlab» o'tishga yoki kechroq paydo bo'lishiga yordam beradi.

Hulosa qilib aytganda, harakatli o'yinlarga hos nazariy mulohazalar ularning jismoniy tarbiya va sport borasidagi salohiyatini belgilab beradi. Demak, o'quvchilar tayanib sakrash malakasini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati beqiyosdir.

Ma'lumki milliy va xarakterli o'yinlar turli xalq va elatlarning rasm rusumi, udumi, an'analar hamda etnogenetik xususiyatlarini ifodalaydi. SHuning uchun ham bu milliy va xarakterli o'yinlari deb yuritiladi.

Qadimgi muttafakir olimlar va pedagoglar insonda sahiylik, rostgo'ylik, vatanparvarlik hissiyoti, raqibiga nisbatan hurmat va tabiatni e'zozlash kabi hislatlarni aynan milliy o'yinlar ta'sirida tarbiyalash imkonini yuqori ekanligini e'tirof etganlar. Bu borada ayniqsa o'zbek xalq xarakterli o'yinlar turli hayotiy muhim

odatlarni, malaka va ko'nikmalarni shakillantirish qudratiga egadir. Xalq o'yinlari shu xalqning kashfiyotidir.

SHuning uchun ushbu o'yinlar uning ongida, ro'zg'or ishlarida, oila va mahalla tarbiyasida faol o'rin egallaydi.

Xarakterli o'yinlar, shu jumladan xalq milliy o'yinlari noyob qadriyat sifatida faqatgina mamlakatimiz o'z mustaqilligiga erishgandan keyingina qayta tiklanib, hozirgi kunda aholi, ayniqsa o'quvchi yoshlar o'rtasida keng va jadal ommalashib bormoqda.

Xalq xarakterli o'yinlari ilmiy ob'ekt sifatida borgan sari tadqiqotchi olimlar e'tiboridan mustahkam o'rin egallamoqda.

So'ngi yillarda sportchilarning tayyorlash, xarakter malakalari va jismoniy sifatlarni shakillantirishda xarakterli o'yinlar o'ta samarali vosita ekanligini isbotlovchi talaygina ilmiy adabiyotlar nashr etilgan (I.M.Korobkov, 1988y; T.S.Usmonxodjaev, F.X.Xo'jaev, 1990y; A.I.Lisitsa, 1991y; T.S.Usmonxodjaev, X.A.Meliev, 2000y; V.V,Kuzin, S.A.Polievskiy, 2000y; F.Kerimov, N.YUsupov, 2003y va boshqalar). Lekin, shu bilan bir qatorda o'quvchilarni sakrash malakalarini tarbiyalashda, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda xarakterli o'yinlardan foydalanish imkoniyatlarini ochib beruvchi ilmiy tadqiqotlar o'ta chegaralangan (M.A.Qurbonova...).

Gimnastikada yuqori natijalarga erishish faqat yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlar evaziga amalga oshirilishi mumkin. Bu borada ayniqsa chidamkorlik sifati, jumladan o'yin chidamkorlik va sakrash chidamkorligi

muhim ahamiyat kashf etadi. Gimnastikachilar (ayniqsa tayanib sakrashda) uchun jismoniy sifatlar ichida eng e'tiborlisi sakrash chidamkorligidir. Ammo, qanday maxsus chidamkorlik bo'lmasin (sakrash, o'yin, tezorlik, chidamkorligi) u faqat umumiy chidamkorlik negizida shakillanishi mumkin. SHuning uchun umuman chidamkorlikni tezkorlik sifati bilan birga rivojlantirish muammolariga oid ilmiy ma'lumotlarni tahlil qilish maqsadga muvofiqdir. Aytish lozimki, sport tayyorgarligini shakillantirish samaradorligi to'g'ridan to'g'ri barcha jismoniy sifatlarni bir-biriga bog'lab rivojlantirishga bog'liqdir. Ushbu masalada yana bir muhim shartlardan biri shuki, jismoniy sifatlarni taraqqiy etish darajasi maqsadga muvofiq test mashqlari yordamida baholanib borishi lozim.

Ilmiy adabiyotlarning tahliliy sharhi tanlangan mavzuning qanchalik dolzarb ekanligidan dalolat berib turibdi. Darhaqiqat, jismoniy tayyorgarlik gimnastikachilarni tayyorlashda eng muhim poydevor sifatida sport mahoratini samarali shakillanishida beqiyos omil bo'lib hisoblanadi.

SHu bilan bir qatorda ilmiy ma'lumotlarning tahliliga ko'ra har qanday jismoniy tayyorgarlik jarayoni ham jismoniy sifatlarni samarali rivojlanishiga olib kelavermaydi va texnik-taktik mahoratni shakillanishiga ijobiy ta'sir etolmasligi mumkin. Aksincha, aksariyat hollarda sport mahoratiga sal'biy ta'sir etishi ham ehtimoldan holi emas.

Binobarin, o'quv-trenirovka jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'llash har bir sportchining yoshi, sport turining hususiyati va sportchining malakasi hamda nasliy imkoniyatlarini e'tiborga olishni taqozo etadi. SHuning uchun o'quvchilarni tayanib sakrash malakasiga o'rgatish masalasi dars jarayonida muayyan maqsadga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasidan iborat bo'lishiga undaydi.

Tayanib sakrash to'g'ri bajarishda o'quvchilarni tayyorlash maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik mahoratni shakillantirishda va tayanib sakrashni bajarish davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlarga muvofiq xarakteristik sifatlarini rivojlantirishda

kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri darslarda qoʻllanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu koʻrsatkichlarni shugʻullanuvchilar organizmiga taʼsir etish darajasi (organizmni nagruzkaga boʻlgan aks javobi reaksiyasi) obʻektiv ravishda baholanmasligidadir. SHuning uchun ham oʻquv-trenirovka jarayonida qoʻllanilayotgan jismoniy nagruzka (jismoniy mashqlar) ning shugʻullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi eʼtiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi.

Sport malakasiga oʻrgatishda harakat funksiyasining ikki, bir-biriga uzviy bogʻliq tomoniga alohida eʼtibor qaratiladi:

- malakalarga oʻrgatish va ularni takomillashtirish;
- oʻquvchilarni jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.

V.N.Platonovning (1986) fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu sportchining xarakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sogʻligʻini (sportchini ham) shakillantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Bunday amaliyot va shunga asoslangan dars uslubiyati sakrash malkasiga oʻrgatishda hamda yuksak sakrash natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimoldan holi emas. CHunki, har bir sport turining oʻziga xos va oʻziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida chidamkorlik sifati etakchi rolni oʻnaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega boʻladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida maʼlum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-koʻpmi, lekin muhim «ulushi» mavjud boʻladi.

Oʻquvchilarni tayanib sakrashga oʻrgatishda esa, ayniqsa, maxsus tezkor kuch va depsinish sifatleri ustivor boʻlib, oʻquv jarayonida shu sifatleri xarakatli oʻyinlar yordamida shakillantirish muhim rol oʻynaydi.

II BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBIYATI VA UNI TASHKIL ETISH.

2.1. Tadqiqot vazifalari.

Ushbu maqsadni amalga oshirishda quyidagi vazifalar belgilab olinadi:

1. O'quvchilarni tayanib sakrashga o'rgatishda harakatli o'yinlardan foydalanish darajasini o'rganish;
2. O'quvchilarni maxsus sakrovchanlik va tezkor-kuchi sifatlarini rivojlantirishda tanlab olingan harakatli o'yinlar samaradorligini aniqlash.
3. Tadqiqot natijalarini maktab o'quvchilari amaliyotiga tadbiiq etish.

2.2. Tadqiqot uslublari.

Mazkur maqsad va vazifalarni echish quyidagi tadqiqot uslublari asosida amalga oshiriladi:

1. Mavzuga oid adabiyotlarni tahlil qilish;
2. Pedagogig kuzatuv
3. Pedagogicheskoe testirovanie
4. Pedagogik tajriba.
5. Matematik statistika

2.2.1. Ilmiy - uslubiy adabiyotlarni nazariy taxlili

O'rganilayotgan muammo dolzarbligini aniqlash, bizni qiziqtirayotgan savollar borasida ilmiy va amaliyot xodimlarini nuqtai- nazarlari xaqida to'g'ri tasavvur xosil qilish maqsadida ilmiy va uslubiy adabiyotlar taxlil etildi.

Adabiy manbalarni o'rganish bizning tadqiqot mavzulariga yaaqin bo'lgan savollar bo'yicha mavjud tajriba ma'lumotlarini umumlashtirish; tadqiqot vazifalarini belgilash va ayrim ma'lumotlarni tadqiqot ishini o'tkazishda qo'llashga imkon berdi.

2.2.2. Pedagogik kuzatuvlar

Mazkur usullar O'z DJTI gimnastika kafedrasida o'quv jarayonini mazmuni va tuzulishini takomillashtirish muammosini, shuningdek, tayanib sakrashda asosiy va yordamchi mashqlarini o'rgatishda o'quvchilar bilan olib boriladigan o'quv darslarida keng qo'llaniladi.

Gimnastika darslarini pedagogik kuzatuvlar ko'rsatkichlari, nazorat vositalarini taqsimlashni va o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi. Pedagogik kuzatuvlar jarayonida quydagilar qayd etildi: bajarilayotgan mashqlarning miqdoriy va sifat ko'rsatkichlari, o'qitish vositalarini rejalashtirish va taqsimlash.

Gimnastika mashqlarini o'zlashtirishda ularni ahamiyati, qobiliyat va ko'nikmalarini shakillantirish sifatida qo'llanilishini maqsadga muvofiqligi aniqlandi. Xar bir tayyorgarlik turi o'quvchilarni ko'nikma va malakalari saviyasin ob'ektiv baxolash imkoni bilan yakunlandi.

2.2.3. Tayyorgarlik turlarini pedagogik nazorati

Pedagogik nazoratni tashkil etish uchun mashqlar majmuyi ishlab chiqildi. O'rganilgan malaka va ko'nikmalar darajasi tayanib sakrash umumqabul qilingan 10 balli shkala bo'yicha baxolandi.

2.2.4. Pedagogik tajriba

5-6sinif o'quvchilarni tayanib sakrash mashqlarini shakillantirish bo'yicha dasturiy talablarni o'zlashtirilish jarayonini joriy nazoratini tashkil etish va o'tkazish samaradorligini aniqlash maqsadida o'tkazildi.

Tadqiqot davomida , o'quvchilarni ko'nikma va malakalarini shakillantirish sur'ati dasturiy talablari maxsus adabiyotlar ma'lumotlari bilan taqqoslandi.

2.2.5. Matematik statistika usullari

Tadqiqot natijasida olingan barcha ma'lumotlar matematik usulda qayta ishlandi. Tadqiqot ma'lumotlarini qayta ishlash va taxlil etish uchun

pedagogikada umum qabul qilingan matematik statistika usullari qoʻllanildi. Matematik statistik qayta ishlov oʻrtacha arifmetik (M), oʻrtacha kvadratik ogʻish (δ) larni hisoblab chiqarishdan iborat boʻldi.

2.3. Tadqiqotni tashkil etish.

Tadqiqot 2015 yil fevral oyidan 2016 yil mart oyigacha, CHilonzor tumani 79 umumiy oʻrta taʼlim maktabi.

Birinchi bosqich (2015 yil aprel – oktyabr oylari) da ilmiy – uslubiy adabiyot taxlili oʻtkazildi, uslubiyotlar tanlandi va tasdiqlandi. Ish vazifalari aniqlandi, pedagogik kuzatuvlar asosiy tadqiqotni oʻtkazish maqsadida zaruriy maʼlumotlarni toʻplash va umumlashtirish amalga oshirildi. Tadqiqotlar oʻrta taʼlim uchun moʻljallangan dastur asosida oʻtkazildi.

Ikkinchi bosqich (2015oktyabr-2016fevral) tekshirilayotgan 5-siniflar oʻquv dasturini tuzish uchun materialni shakillantirish maqsadida oʻrganilayotgan koʻrsatkichlarni dastlabgi darajasi aniqlandi. Ishlab chiqilgan tayyorgarlik dasturi samaradorligini aniqlash uchun pedagogik tadqiqot oʻtkazildi.

Uchinchi bosqich (2016 yil fevral- mart oylari) da olingan maʼlumotlarni umumlashtirish va pedagogika nuqtai nazaridan izohlash, hamda bitiruv malakaviy ishni yozishni amalga oshirish.

III BOB. PEDAGOGIK TAJRIBA VA UNING NATIJALARI.

3.1. Tayanib sakrash texnikasiga o'rgatishda qo'llaniladigan harakatli o'yinlar.

Maktab o'quvchilarini tayanib sakrashga o'rgatish bosqichli pedagogik jarayon bo'lib, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilishni taqozo etadi. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan jismoniy va texnik mashqlar xajmi va shiddati shug'ullanuvchi bolalarning yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga moslab rejalashtirilishi va qo'llanilishi mumkin. Ushbu mashqlar hajmi, shiddati, qaytarilishi va damom etishi vaqti biologik qonuniyatlarga asoslanishi lozim. Agar mashqlar yuklamasi bolaning imkoniyatidan o'rta yuqori bo'lsa, bunday yuklama shu bolaning organizmiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Aksincha, yuklama imkoniyatdan kam bo'lsa shakillanishi jarayoni sustlashishi muqarrar.

Ayrim o'qituvchilar qisqa muddatda jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirish, tezroq biron-bir malakaga o'rgatish maqsadida maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rm-zo'raki qo'llaydilar. To'g'ri, ayrim hollarda, ya'ni bolaning nasliy va individual jismoniy imkoniyatlari serzahira bo'lsa, bunday bola tez orada qo'yilgan maqsadga erishib malakani rivojlantirishi mumkin. Ammo, aksariyat hollarda bunday katta yuklamali mashg'ulotlar bolaning tez charchashi, zo'riqishi, hatto uning kasallanishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida shunday hollarda him uchraydiki, bir-biriga o'xshash muntazam beriladigan mashqlar sport bilan endi shug'ullanishni boshlagan bolada qiziqishni so'ndiradi, unda sportga bo'lgan ixlos yo'qoladi, pirovardida u sport bilan shug'ullanmay qo'yadi. SHuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik mahoratni shakillantira borish uchun harakatli o'yinlardan foydalanish juda foydali va o'ta muhimdir.

Hozirgi kun amaliyotida yoshlarni sportga jalb qilish jarayoni qanchali ko'z tarkibiga harakatli o'yinlarni kiritganligini o'rgatish uchun biz o'qituvchilar o'rtasida so'rovnoma o'tkazdik.

Savolnoma natijalari 1 jadvalda aks ettirilgan.

1-jadval.

**Maktab jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlardan (HO‘)
foydalanish darajasini aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan savolnoma natijalari
n =20.**

№	Savollar	Ha	Yo‘q	Qisman
1	O‘quvchilarni jismoniy sifatlarini aniqlashda HO‘ foydalanasizmi?	5	12	3
2	Dars davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida HO‘ dan foydalanasizmi?	12	8	0
3	Sakrovchanlik va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda HO‘ dan foydalanasiz?	4	6	11
4	Dars davomida HO‘ ni qo‘llaysizmi?	6	11	4

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, savolnomada ishtirok etgan 20 nafar o‘qituvchilarning 5 tasi (25%) 1 savolga (o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini aniqlashda HO‘ foydalanasizmi?) «ha» deb javob berishgan bo‘lsa, 12 tasi (60%) «yo‘q» deb, 3 tasi (15%) esa «qisman» deb javob berdi.

Ushbu natijalar shuni ko‘rsatadiki dars jarayonida aksariyat o‘qituvchilar harakatli o‘yinlardan umuman foydalanmas ekanlar. Ma’lumki, har bir sport turiga xos xarakatli o‘yinlar mavjud bo‘lib, ulardan dars jarayonida foydalanish bolaning shu sport turiga xos harakat qobiliyatlarini aniqlashga yordam beradi. Muhimi shundaki, xarakatli o‘yinlar davomida muayyan xarakat vazifasini hal etish ixtiyoriy ravishda mustaqil qaror

qabul qilish asosida amalga oshiriladi. SHu harakatni ijro etishda bolaga berilgan erkinlik imkoniyati undagi qobiliyatlarni namoyon etilishiga qulay vaziyat tug‘diradi.

2-savolga (dars davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida HO‘ dan foydalanasizmi?) 12 ta o‘qituvchi (60%) «ha» va 8 ta (40%) «yo‘q» deb javob berdilar. «Qisman» degan javob qayd etilmadi.

Demak savolnomada ishtirok etgan o‘qituvchilarning deyarli ikki yarmi «Ha» va «Yo‘q» deb javob berganliklari ularning ikki toifaga mansub pedagogik yondashuv asosida dars o‘tishlaridan darak beradi. Birinchilari – jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun HO‘ dan foydalanishsa, ikkinchilari – bu imkoniyatdan foydalanmay mashg‘ulotlarda faqat standart va ananaviy jismoniy mashqlardan foydalanadi deb hulosa qilish mumkin. Binobarin, ikkinchi guruh o‘qituvchilari HO‘ o‘yinlarning o‘ta muhim amaliy ahamiyatga e‘tibor qilmaydilar yoki, ehtimol HO‘ ni jismoniy sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita deb bilmaydilar.

3-savolga berligan javoblar ham yuqorida qayd etilgan ko‘rinishda, lekin kamroq foizda kuzatiladi (jadvalga qarang). Bu savolgan «Qisman» deb javob berganlar soni ko‘proq bo‘lib, 50%ni tashkil etdi.

4-savol mashg‘ulotlarni o‘tkazish, o‘rgatish va o‘quvchilarni jismonan tayyorlash jarayoniga bevosita aloqador bo‘lib, o‘qituvchilarni kasbiy pedagogik faoliyatida va xususan mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

So‘rovnoma davomida olingan natijalar va ularning qiyosiy tahlili shuni ko‘rsatadiki, aksariyat o‘qituvchilar o‘quvchilarni tayanib sakrash malakasiga o‘rgatishda, ayniqsa jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosan standart mohiyatiga ega umumiy yoki maxsus jismoniy mashqlarga ko‘proq e‘tibor qaratar ekanlar. U borada harakatli o‘yinlarga qulay vosita sifatida ikkinchi darajali o‘rin berilishi kuzatiladi. So‘rovnomada ishtirok etgan o‘qituvchilar bilan

o‘tkazilgan suhbat davomida yana bir ahamiyatli narsa ma‘lum bo‘ldiki, ularning ko‘pchiligi juda keng ommalashgan harakatli o‘yinlar, ayniqsa milliy halq harakatli o‘yinlar haqida to‘liq ma‘lumotga ega emas ekanlar. Ayrim

trenerlar harakatli o'yinlarning shunchaki dam olish yoki bolalarda kayfiyat uyg'otish vositasi xolos deb o'ylashlari jiddiy tashvishga soladi.

3.2. Tayanib sakrash texikasiga o'rgatishda qo'llanilgan harakatli o'yinlarning samaradorligi.

Sport turlari texikasiga dastlabki o'rgatish bosqichida texnik mahoratning samarali shakillanishi jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. SHuning uchun sport to'garaklarida shug'ullanishni endigina boshlagan yosh sportchilarda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni izchillik bilan asta-sekin rivojlantira borish malakali sport zahiralarini tayyorlashning muhim shartlaridan biridir. Bu borada e'tiborga loyiq joyi shundaki, jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish tanlangan mashqlar va boshqa vositalar (harakatli o'yinlar, estafetalar va h.k) mazmuni hamda mohiyati bilan belgilanadi.

Mazkur malakaviy ishning maqsadi maktab sharoitida jismoniy tarbiya darslarida gimnastika bo'limida tayanib sakrashni o'rgatishning dastlabki bosqichida ishtirok etgan 11-12 yoshli o'quvchilar ishtirokida olib borildi.

Ushbu tadqiqot natijalari 2-jadvalda qayd etilgan.

2-jadval.

11-12 yoshli bolalarda sakrovchanlik va tezkor-kuch sifatlarning rivojlanganlik holati.

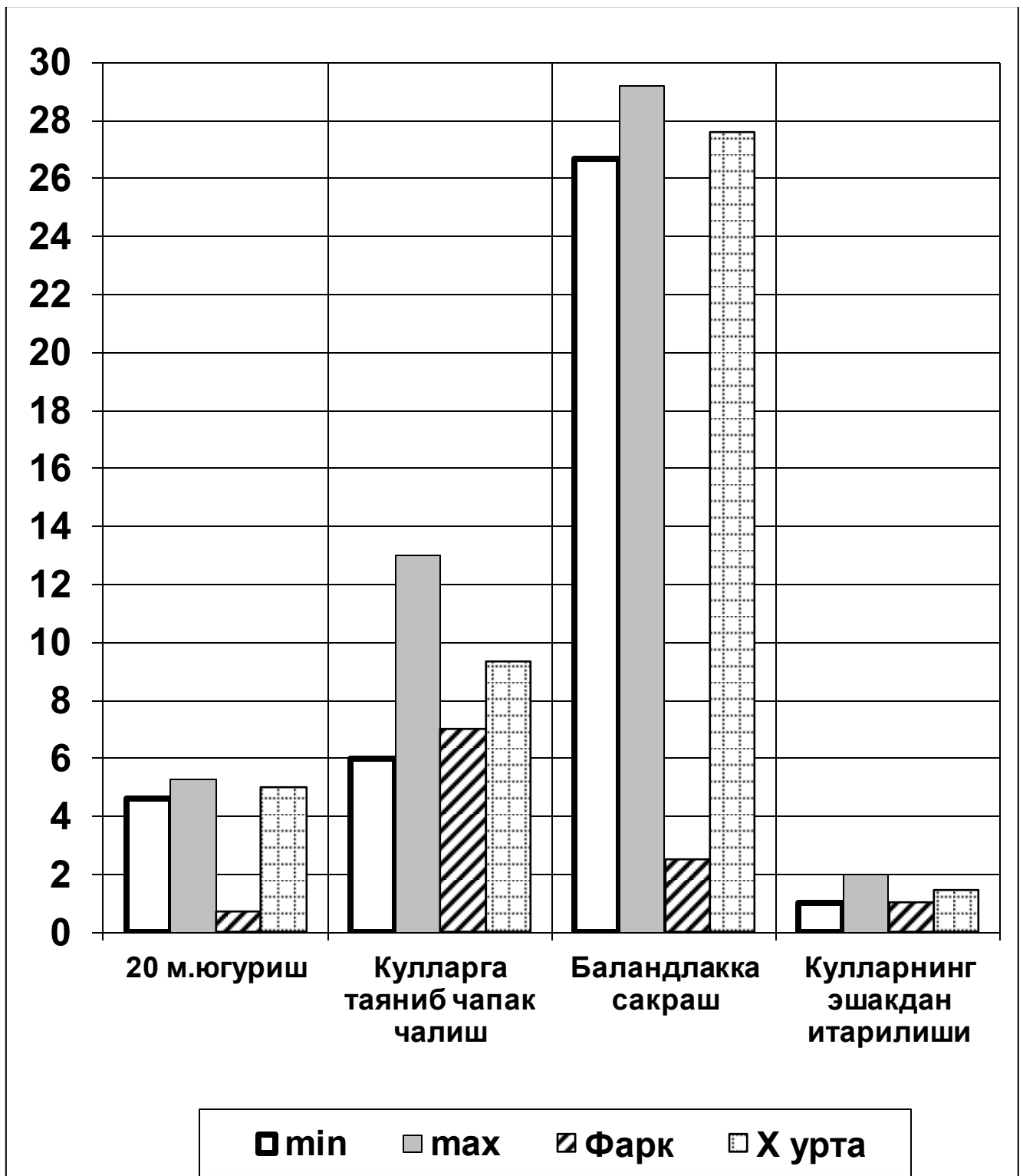
(Nazorat guruhi –A, tadqiqotdan oldin).

<i>Nº</i>	<i>Tekshiriluvchilar</i>	<i>20 m ga yugurish (s)</i>	<i>Turgan joyidan sakrash</i>	<i>Qo'llarga tayanib chapak</i>	<i>Balandga sakrash (sm)</i>	<i>Qo'llarni eshakdan itarilishi</i>
-----------	--------------------------	-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------	------------------------------	--------------------------------------

			(sm)	chalış (11 s, ta)		(s)
	Min –Max	4,6-5,3	155-185	6-13	26,7-29,2	1,0-2,0
	Fark	0,7	30	7	2,5	1,0
	X	4,96	158,8	9,3	27,6	1,43

**11-12 yoshli bolalarda sakrovchanlik va tezkor-kuch sifatlarining
rivojlanganlik holatining diagramma ko‘rinishi.**

Nazorat guruhi-tadqiqotdan oldin



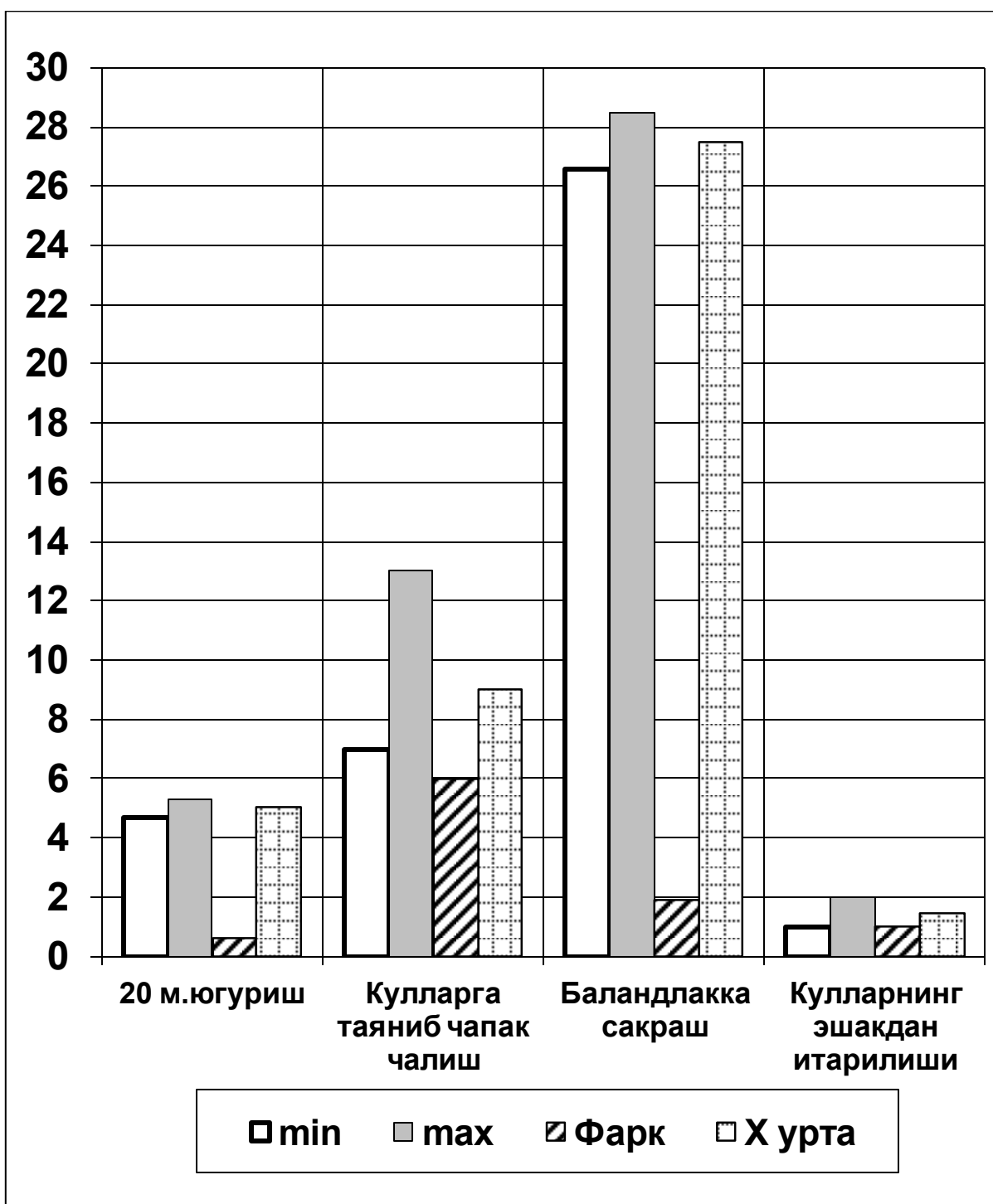
11-12 yoshli bolalarda sakrovchanlik va tezkor-kuch sifatlarining rivojlanganlik holati.

(Tajriba guruhi –B, tadqiqotdan oldin).

№	Tekshiriluvchilar	20 m ga yugurish (s)	Turgan joyidan sakrash (sm)	Qo‘llarga tayanib chapak chalish (11 s, ta)	Balandga sakrash (sm)	Qo‘llarni eshakdan itarilishi (s)
	Min –Max	4,7-5,3	155-185	7-13	26,6-28,5	1,0-2,0
	Fark	0,6	30	6	1,9	1,0
	X	5,03	167,05	9,01	27,25	1,44

11-12 yoshli bolalarda sakrovchanlik va tezkor-kuch sifatlarining rivojlanganlik holatining diagramma ko'rinishi.

Tajriba guruhi-tadqiqotdan oldin



Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, tekshiriluvchi bolalarda o‘tkazilgan 20 m ga yugurish test sinovlari har bir bola o‘ziga xos tezlik sifatiga ega ekanligini ko‘rsatadi. Test sinovlari bo‘yicha qayd etilgan eng yaxshi ko‘rsatgich bilan (4,6s) va eng katta ko‘rsatgich (5,3 s) o‘rtasidagi farq 0,7 soniyaga teng bo‘ladi. Ushbu farq test sinovlaridan o‘tkazilgan bolalarni jismoniy tayyorgarlik jixatidan deyarli bir xil imkoniyatga ega ekanligidan dalolat beradi. SHu masofaga yugurishning o‘rtacha ko‘rsatgichi 4,97 soniyani tashkil etadi.

Maxsus sakrovchanlik va depsinish sifatlarini aks ettiruvchi test sinovlari (turgan joydan oyoqlarni juftlab sakrash) o‘rtasidagi farq ancha ko‘p miqdorni tashkil etadi. CHunonchi, qayd etilgan eng kichik ko‘rsatgich 155 sm, eng katta ko‘rsatgich 185 sm.ga teng bo‘ladi. demak, ushbu ko‘rsatgichlar farqi 30 sm tashkil qiladi.

YUqorida zikr etilgan sakrashni ifoda etuvchi o‘rtacha ko‘rsatgich 158,8 sm.ga barobar ekanligi ma’lum bo‘ldi.

Bolalarning qo‘llari bilan erga tayanib chapak chalishi baholandi (11 sek. ichida marta). Bu test bo‘yicha eng kichik ko‘rsatgich (eng kam chapak) 6 marta va eng katta ko‘rsatgich (eng ko‘p chapak) 13 martani ko‘rsatdi. O‘rtadagi farq 7 martaga teng bo‘lib, tekshirilgan bolalarni tayyorgarlik jixatidan har xil toifaga mansub ekanligidan dalolat beradi.

SHu narsa e‘tiborga loyiqki, har bir tekshiriluvchi ko‘rsatgichlari alohida tahlil qilinganda, yana bir muhim dalil ko‘zga tashlandi. Bu ham bo‘lsa ayrim bolalar to‘g‘ri yo‘nalishli masofaga (20 m) yugurishda qisqa vaqt ko‘rsatgan bo‘lishsa, most ustiga yugurib kelib sakrab depsinishda (masofa 20 m) sekinlashish reaksiyasini vujudga keldi, shu bolalar boshqa joydan sakrashda farq qiluvchi natijalarni ko‘rsatishdi.

O‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki o‘quvchilarni asosiy xarakati, quyidagi sakrash fazasida to‘plangan mashqlar tavsifini vaqtincha o‘zgarishlarga olib keladi: ot tanasidan qo‘l bilan itarilish fazasida. YUgurish vaqtida qadamlar tempini tekshirish shuni ko‘rsatdiki, tayanib sakrashni sifatli bajarish yugurish

fazasida harakat chastotasiga uzviy bog'liq. Ko'rsatgichlarga muvofiq o'quvchi tanasini gorizontol tezligini o'sib borishi tezlikni yaxshilash hisobiga bo'ladi.

Tavsif ko'lamini tahlil qiladigan bo'lsak bu bizga o'quvchi ko'prikdan tayanib sakrashni bajarish vaqtida hamda qo'lni tayanch holati vaqtida, elka, tana burchagi o'zgarish farqi ko'zga tashlanadi. O'quvchilar tana qismlarini boshqarishini turlicha amalga oshiradilar. Sakrashni amalga oshirish vaqtida elka, tana burchagi holatini ko'rganimizda, o'quvchilarning umumiy sonidan 25-30% «4» bahoga muvaffaqiyatli bajarishdi, bu 70^0-80^0 ko'rsatadi. Qolgan o'quvchilarda burchak 90^0-111^0 ni ko'rsatdi. Biz uchish pastligini yoki qorin bilan snaryadga urilishiga olib keladi.

SHu yo'l bilan o'quvchilarni tezligini taqqoslash turli xil tayanib sakrash texnikasiga o'ziga xosligini va umumiy tomonlarini aniqlashda qo'l keladi.

Tayanichdan itarilish kuchi ko'rsatgichlari o'quvchilarda turlicha bo'ladi bu shuni ko'rsatadiki, tayanichda itarilish eng yaxshi o'quvchilarda vaqt bilan farqlanadi. «Qoniqarli» baho ko'rsatgan o'quvchilarda sakrash bajarganda tayanish davri 1,0-2,0 sek, «Yaxshi» bahoga tayanish davri 0,8-1,5 sek. Bu texnik xato uchish davrini uzayishiga va elkani oldinga egilishiga olib keladi. Oyoqda ko'prikchadan itarilish asosiy rolni egallaydi, 80% o'quvchilar ko'prikdan itarilishni bajarganlarida hatoga yo'l qo'yadilar. Tayanib sakrash kuch tavsifini tahlili shuni ko'rsatadiki, tayanib sakrashni sifatli bajarilishi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga, asosan qo'l va oyoqlar bilan itarilish vaqtida tezkor kuch sifatlarini tayyorgarligiga bog'liq.

Ikkinchi vazifani bajarish davomida tayanib sakrashni o'rgatishda harakatli o'yinlardan foydalanish uning ta'siri tadqiqot qilindi. Sakrash texnikasining sifatiga asosiy ta'sir ko'rsatadigan faktorlarni o'rganib chiqib biz xarakatli o'yinlarni turli toifalarga ajratib chiqdik (3-jadval).

3-jadval**Tayanib sakrashdagi mavjud fazalarga o'rgatishda tavsiya
qilinadigan va xarakterli o'yinlar tasnifi**

№	O'yin nomi	YUgurish	Depsinish	Qo'llarda itarilish	Qo'nish
1.	Kim bir oyoqda yuguradi	+	+		
2.	Sakrovchilar		+		+
3.	Zovurdagi bo'ri	+	+		+
4.	Quyonglar, qoravul va ovchi	+	+	+	+
5.	Baqa bilan laylak		+	+	+
6.	CHaqqon bolalar	+		+	
7.	Mokkisimon yugurish (qarama-qarshi estafeta)	+	+		
8.	Kim uzoqqa sakraydi		+		+
9.	Kengurucha sakrash	+	+		+
10.	«CHigirtka» estafeta		+		+
11.	Birgalashib sakraymiz	+	+		+
12.	«To'siqlar oshib yugurish» estafetasi	+	+		+
13.	«Balandlikka va uzunlikka sakrash» estafetasi	+	+		+
14.	Tun va kun	+	+	+	
15.	«YUgurish, sakrash, otish» estafetasi	+	+		+
16.	Ketma-ket sakrash		+		+
17.	To'siqlardan sakrab o'tish		+		+
18.	«Muvozanat saqlash hamda	+	+		+

	sakrab yurish» estafetasi				
19.	Xo‘rozlar jangi		+		
20.	Topshiriq estafetasi (yugurish, masala echish, umbaloq oshish)	+		+	
21.	«To‘siqlarni oshib o‘tish» estafetasi	+	+	+	+
22.	Kim tezroq sakraydi	+	+		+
23.	«Tayoqcha va sakrash» estafetasi	+	+		+
24.	Do‘ngdan do‘ngga sakrash		+		+
25.	«Qarama-qarshi sakrab yugurish» estafetasi	+	+		+
26.	Gimnastik to‘siqlar ustidan o‘tish	+	+	+	+
27.	«Lo‘killab sakrab borish» estafetasi	+	+		+

SHuning uchun tajriba guruhida xarakatli o‘yinlarda tayanib sakrash sifatini oshiradigan o‘yinlar ko‘p qo‘llaniladi. Nazorat guruhida dastur bo‘yicha shug‘ullanadilar.

Tajriba guruhida quyidagi

1. Tezlikni oshiruvchi o‘yinlar;
2. Qo‘lda itarilish vaqtida kuch zo‘rayishini rivojlantiruvchi mashqlar;
3. Kuch zo‘rayishini rivojlanishi uchun o‘yinlar;
4. Erga tushish texnikasi bilan bog‘liq bo‘lgan o‘yinlardan foydalanildi.

Tajriba ikki bosqichda o‘tkazildi. Birinchi bosqichda birinchi va ikkinchi chorak davomida har bir darsning asosiy va yakuniy qismida mahsus ishlab

chiqilgan o'yinlardan foydalanib mashg'ulot o'tkazildi. Nazorat guruhida umumiy qabul qilingan dastur asosida oddiy vosita va uslubdn foydalanib mashg'ulot o'tkazildi.

Pedagogik tajribani ikkinchi bosqichida sinf tayanib sakrash mashqlariga o'tdi. Tayanib sakrashni ananaviy vositalar bilan o'rgatish bilan bir qatorda tajriba guruhlarida harakatli o'yinlardan keng foydalanildi.

Tayanib sakrashni o'rgatishda muayyan xajmda bajariladigan o'yin va vositalarni tanlab olindi.

Yo'naltirilgan yordamchi mashqlar 40%, xarakatli o'yinlar 40%, yordamchi mashqlar 11%. Nazorat guruhi ilgari uslubda o'rganib, takomillashib bordilar.

Tajriba davomida nazorat guruhi to'rt soat darsdan keyin o'quvchilarni 35% sakrashni o'rganishdi, tajriba guruhi o'quvchilaridan 55% qo'yilgan vazifani bajara olishdi. Sakrashni bajarish sifatini baholasak 3 va 4 bahodan oshmaydi. Sakrash sifatlarini o'rganish va mustahkamlash yuqoriga 4 va 5 bahoga ko'tarish uchun tajriba davom ettirildi. Tajriba guruhida o'sish davom etdi. Bu baholash uchun o'tkazilgan mashg'ulotda yaqqol ko'rindi. Nazorat guruhida o'rtacha 3-4 tajriba guruhida esa 4-5.

Bu natijalar 4 va 5 jadvallarda qayd etilgan.

**11-12 yoshli bolalarda sakrovchanlik va tezkor-kuch sifatlarining
rivojlanganlik holati o'rta (X) va cheklangan (δ) holda.**

№	20 m ga yugurish (s)	Turgan joyidan sakrash (sm)	Qo'llarga tayanib chapak chalish (11 s, ta)	Balandga sakrash (sm)	Qo'llarni eshakdan itarilishi (s)
TADQIQOTDAN OLDIN					
Nazorat (A-guruhi)					
X	4,97±0,7	158,8±30	9,3±7	25,7±2,5	1,52±1,0
Tajriba (B-guruh)					
X	5,2±0,6	167,5±30	9,1±6	27,2±1,9	1,56±1,0
TADQIQOTDAN KEYIN					
Nazorat (A-guruhi)					
X	4,9±0,6	172,8±25	9,3±7	27,8±2,3	1,3±0,8
Tajriba (B-guruh)					
X	4,6±0,5	172,1±30	11,6±6	28,2±1,9	1,1±0,7

5-jadval.

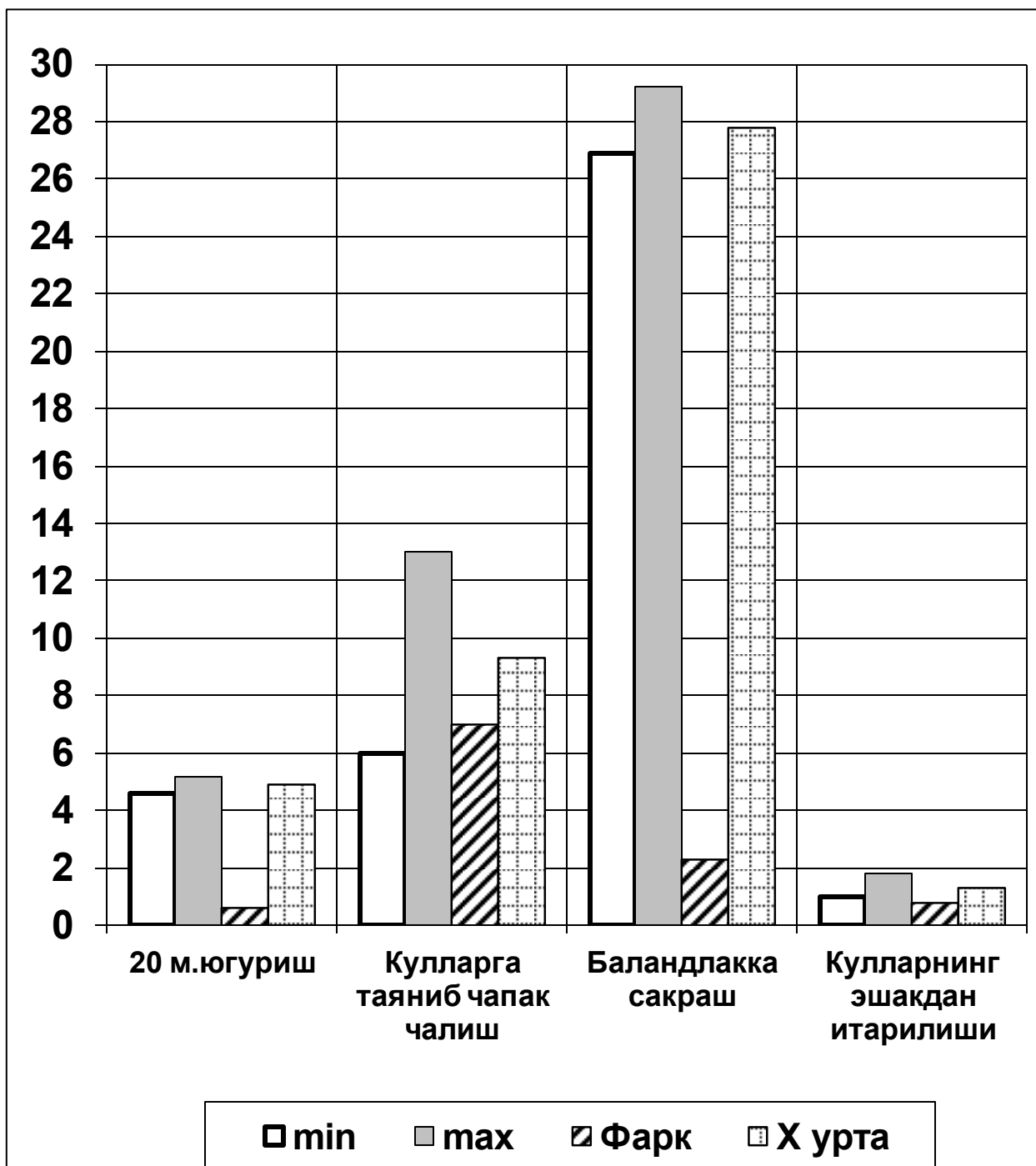
**11-12 yoshli bolalarda sakrovchanlik va tezkor-kuch sifatlarining
rivojlanganlik holati.**

(Nazorat guruhi –A, tadqiqotdan keyin).

№	Tekshiriluvchilar	20 m ga yugurish (s)	Turgan joyidan sakrash (sm)	Qo'llarga tayanib chapak chalish (11 s, ta)	Balandga sakrash (sm)	Qo'llarni eshakdan itarilishi (s)
	Min –Max	4,6-5,2	160-185	6-13	26,9-29,2	1,0-1,8
	Fark	0,6	25	7	2,3	0,8
	X	4,9	172,87	9,34	27,80	1,34

11-12 yoshli bolalarda sakrovchanlik va tezkor-kuch sifatlarining rivojlanganlik holatining diagramma ko‘rinishi.

Nazorat guruhi-tadqiqotdan keyin



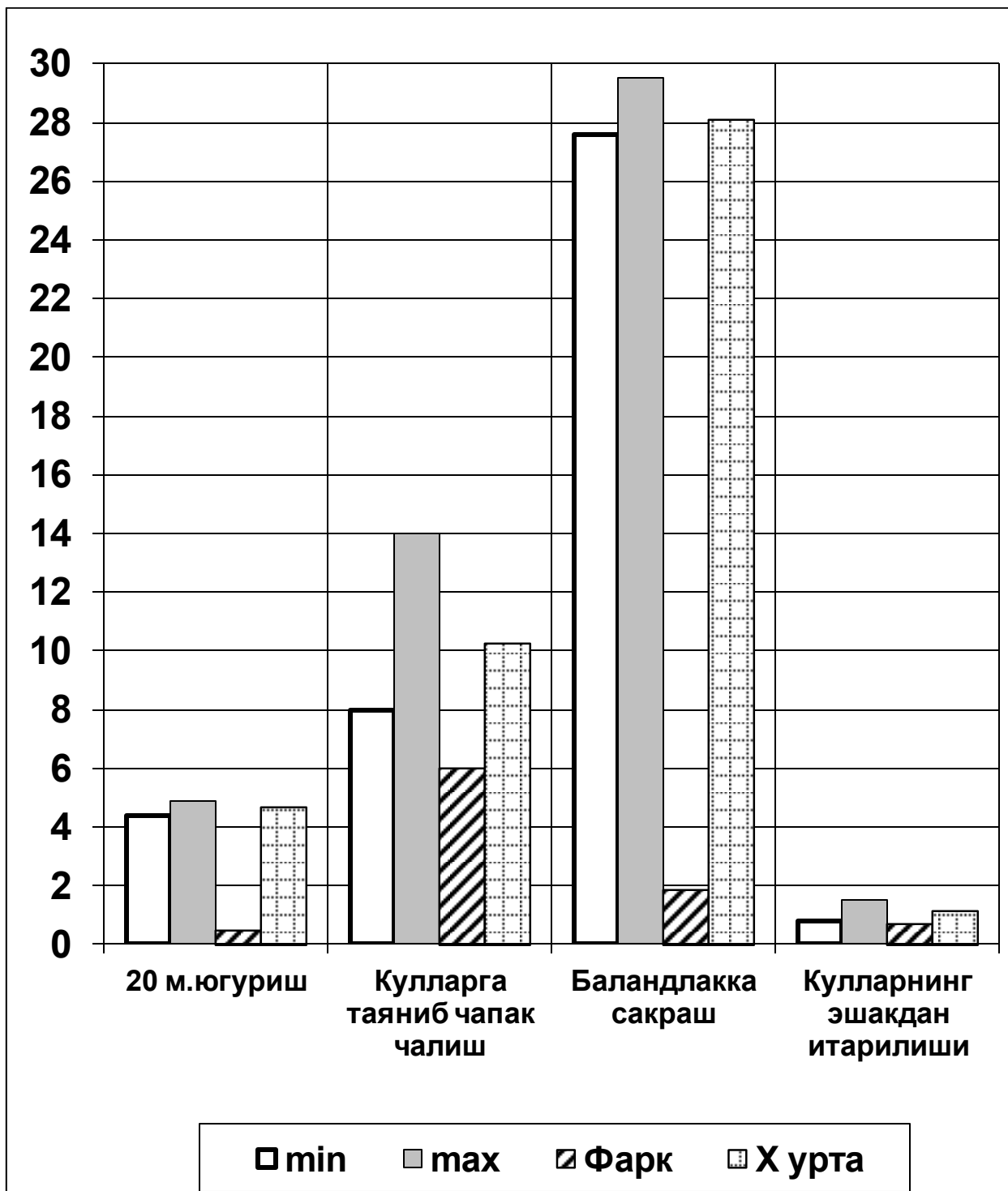
**11-12 yoshli bolalarda sakrovchanlik va tezkor-kuch sifatlarining
rivojlanganlik holati.**

(Tajriba guruhi –B, tadqiqotdan keyin).

№	Tekshiriluvchilar	20 m ga yugurish (s)	Turgan joyidan sakrash (sm)	Qo‘llarg a tayanib chapak chalish (11 s, ta)	Balandga sakrash (sm)	Qo‘llarni eshakdan itarilishi (s)
	Min –Max	4,4-4,9	160-190	8-14	27,6-29,5	0,8-1,5
	Fark	0,5	30	6	1,9	0,7
	X	4,69	172,17	11,27	28,21	1,14

11-12 yoshli bolalarda sakrovchanlik va tezkor-kuch sifatlarining rivojlanganlik holatining diagramma ko'rinishi.

Tajriba guruhi-tadqiqotdan keyin



Natijalar shuni ko'rsatadiki tayanib sakrash mashqlarini bajarish sifati tajriba guruhida ko'rinarli darajada o'sib boradi. Bu esa yaxshi natijalar berdi. Nazorat guruhi bilan tajriba guruhi orasida farq sezila boshladi.

Pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki mashg'ulotlarda xarakatli o'yinlarni qo'llab borish, tayanib sakrash mashqlarini o'rganish jarayonida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

XULOSA

1. Darslarda tayanib sakrash malakasiga o'rgatishda belgilangan o'quv uslubidan foydalanibgina qolmay, noan'anaviy bo'lgan uslub ya'ni maxsus o'quv mashg'ulotlariga moslashgan xarakatli o'yinlarni qo'llash tayanib sakrash malakasiga o'rgatish samaradorligini oshiradi.

2. Maxsus o'quv darslariga moslashgan xarakatli o'yinlar tayanib sakrashning asosiy tuzilishi bo'lmish kuch va ritmik sifatlarni xarakat apparatining mutanosibligini tushunib etishiga imkon beradi.

3. Belgilangan usul bilan tayanib sakrash malakasiga o'rgatish o'quv jarayonini o'zlashtirish samarasini oshirmaydi.

4. Maktablarda jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlar yordamida tayanib sakrashga o'rgatish, darslarni motor zichligini yaxshilaydi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Sinif o'qovchilarni tayanib sakrashni o'rgatishda avvalgi harakat tajribasi bilan solishtirganda yangi hisoblanadi. Hattoki depsinish, uchish, va boshqa elementlar, tananing fazoda g'ayrioddiy holatlari bilan bog'liq bo'lgan o'zlashtirish talabalarga qiyinchilik tug'diradi. SHu sababli qiyin vaziyatlarda o'kituvchi o'qovchilarga yordam ko'rsatish tariqasida quyidagi uslubiy usullarni qo'llashi lozim:

a) mashq, harakatlarning tuzilishi haqida yanada yaqqolroq tasavvurlar hosil qilish (namoyish qilish, videoyozuvni ko'rsatish va h.k.);

b) yaqinlashtiruvchi va tayyorgarlik mashqlarini qo'llash;

v) jismoniy yordam ko'rsatish hamda ishonchli ehtiyotlash choralari ta'minlash;

g) ayrim holatlarni ushlab turish va mashqda «ishlatish»;

d) maxsus yordamchi vositalar (porolonli valik, o'ramlar) va trenajyorlarni qo'llash;

e) o'rganilayotgan mashqqa yoki alohida harakatlarga o'xshash mashqni izlab topish;

j) o'rgatish va tarbiyalash jarayonida individual yondashuvlarni qo'llash.

2. Harakatlar koordinatsiyasi, bo'g'imlardagi harakatchanlik va ularning bajarish jaroyonida maxsus qobiliyatlar hisoblanadi, tayanib sakrashni egallash yaxshi sakrovchanlikni, harakat koordinatsiyasini, fazoda mo'ljal o'la bilishni, qat'iylik va dadillikni talab qiladi.

3. Dars jaroyonida o'rgatish, ularni takomillashtirishni tajribada asoslandi.

Mashg'ulotlarning:

- tayyorlov qismiga URM, harakatli o'yinlarni va AG mashqlarini;

- asosiy qismiga – AG mashqlarini;

- yakunlovchi qismiga - UJT, harakatli o'yinlar, AG, turli-tuman uzunlikka, balandlikka va chuqurlikka sakrashlarni kiritish tavsiya qilinadi.

ILOVALAR

KIM BIR OYOQDA TEZ YUGURADI.

O'quvchilar teng ikki komandaga bo'linadilar va bir qitordan start chizig'i orqasida saf tortib turadilar. Har bir komanda qarshisiga 5-6m masofada to'ldirma to'p qo'yiladi.

O'qituvchining signalidan keyin komandalarning to'ldirma to'pchaga yugurib borib, uning o'ng tomonidan aylanib o'tadilar va orqaga qaytib kelib, ikkinchi o'yinchilarning qo'llariga qo'llarini tekkizib oxiriga borib turadilar. Ikkinchi o'yinchilar ham shuning o'zini bajaradilar.

Berilgan vazifani birinchi bo'lib bajaragan komanda yutgan hisoblanadi. O'yinni qaytarishdan endi boshqa oyoq bilan sakraladi.

SAKROVCHILAR.

Bolalar 2- 4 ta komandaga bo'linadilar va bir qatordan bo'lib start chizig'i orqasida turadilar.

Start chizig'idan 1 m narida 4 va hokazo raqamlar bilan belgilanadi. Ayni paytda shu chiziqlar ochkolar, shuncha ochko oladilar. O'yin paytida 3-4 ta xakam saylanadi.

O'qituvchining signalidan keyin birinchi o'yinchilar start chizig'ida iloji boricha uzoqroqqa sakrashga xarakat qiladilar. Keyin ikkinchi, uchinchi va xokazo, har bir komanda qanchadan ochko to'plaganini aniqlaydilar va yutgan komandani e'lon qiladilar.

ZOVURDAGI BO'RI

Zal o'rtasida bir-biridan 60-70 sm masofada ikki parallel chiziq o'tkaziladi, u zovur vazifasini o'taydi. Bir-ikki boshqaruvchi ya'ni bo'rilar zovurda turadi. Qolgan o'quvchilar echki bo'ladi. echkilar zalning qarama-qarshi tomoniga yaylovni tasvirlaydigan chiziq chiziladi. O'qituvchining signaliga binoan echkilar uylaridan chiqib, zovurdan sakrab, yaylovga yugurib o'tadilar. Bo'rilar esa ularni tutishga harakat qiladilar. Har bir yugurishdan so'ng

qo'lg'a tushganlar sanab chiqiladi va yangi bo'rilar saylanadi. Eng chaqqon o'quvchilar rag'batlantiriladi.

QUYONLAR, QORAVUL VA OVCHI.

Maydonning bir tomoniga to'rtta kvadrat (quyon uyasi), qarama-qarshi tomonga esa yarim aylana-qoravulxonaga chiziladi. CHiziqning shu tomonidan poliz ajratiladi.

Maydonchani o'rtasiga 25-30 sm balandlikda arqon – devor tortiladi. To'rt bo'linmaga bo'lingan quyonlar to'rttala kvadrat uyalarda joylashadilar. Qoravulxonada esa boshqaruvchilar - qoravul va ovchi turadi.

O'qituvchining signaliga ko'ra, quyonlar o'z uyalaridan chiqib, devordan oshib polizga yopiradilar. O'qituvchining ishorasi bilan qoravul uch marta chapak chaladi – «O'q otadi». O'q otilgandan so'ng qoravul bilan ovchi birgalikda quyonlarni uylarigacha quvlab boradilar. Qo'lg'a tushganlar sanab chiqilgach, quyonlar o'z uyalariga, qoravul va ovchi qoravulxonaga qaytadi. Yangi qoravul va ovchi tayinlanadi va o'yin davom etadi.

BAQA BILAN LAYLAK.

O'yin o'tkaziladigan maydoncha to'rt tomondan arqon bilan to'sib qo'yiladi yoki qo'lida arqoncha ushlagan to'rt o'quvchi to'rtburchak hosil qilib turadi. Bu er botqoqlik bo'ladi. O'yinchilardan biri onaboshi – laylak qilib tayinlanadi. Laylakning ini botqoqlikdan bir necha narida bo'ladi. hamma o'yinchilar baqalar bo'lib, ular botqoqlikda turadilar. Baqalar to'rtburchakdan chiqib va unga kirib, sakrab-sakrab yuradilar.

O'qituvchi signal berishi bilan laylak arqondan oshib o'tib, botqoqlikka tushadi va baqalarni tuta boshlaydi. Baqalar arqondan sakrab o'tib, botqoqlikdan chiqib qocha boshlaydilar, tutilgan baqani laylak o'z iniga olib ketadi. Qolgan baqalar esa yana botqoqlikka qaytib ketadilar. Biror marta ham qo'lg'a tushmagan baqa o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi.

Laylak botqoqlikka kirgandan so'ng bu erda faqatgina bitta baqani ushlashi mumkin. O'quvchilardan laylakni qaerda yashashi va nima eyishini bilish-bilmasliklari so'raladi, o'yinni obrazli badiiy qilib so'zlab berish lozim.

CHAQQON BOLALAR

Maydonchaga 3-4 qadam oraliqda parallel ikki chiziq chiziladi. Bu-uy chegarasi bo'lib, ona boshidan boshqa hamma o'yinchilar shu ikkita chiziq orqasida turadilar. Onaboshi maydonchani o'rtasida turadi.

O'quvchilar oldindan yod olingan she'rini bir ovozdan dona-dona qilib aytadilar:

Biz quvnoq bolalarmiz,
O'yin-kulgini sevamiz.
Qani, o'rtoq quvib ko'r,
Bittamizga etib ko'r.

«Bittamizga etib ko'r» so'zi aytilishi bilan o'quvchilar qarama-qarshi tomonga o'ta boshlaydilar. Onaboshi yugurib o'tayotganlarni qo'l tekkizib to'xtatishga xarakat qiladi. Onaboshi qo'l tekkizgan o'yinchilar o'z joylarida to'xtab, qotib turadilar. O'qituvchi tutilganlarni sanab ko'radi.

Barcha o'quvchilar o'z uylariga qaytadilar. O'yin shu tartibda davom etadi. Ikki yugurishdan so'ng yangi onaboshi saylanadi.

O'yinga yakun yasalganda bir marta ham tutilmaganlar hamda eng ko'p tuta olgan onaboshilar rag'batlantiriladi. YUgurib o'z uyiga qaytib kelish mumkin emas. O'tish niyatida bir-birini tutish yaramaydi. Onaboshining chiziqlar orqasiga, ya'ni uylariga kirishiga ruxsat etilmaydi.

MOKKISIMON YUGURISH (QARAMA-QARSHI ESTAFETA).

O'quvchilar teng ikki komandaga bo'linib, bir kishilik qatorda saf tortib, bir-birlariga yuzma-yuz 11-30 m masofada turadilar (bu estafeta qatnashchilarining yoshiga va maydonchani katta-kichikligiga bog'liq bo'ladi). Komanda oldidagi o'yinchilar qo'lida estafeta tayoqchasi bo'ladi.

O'qituvchi signalidan keyin birinchi o'yin qarama-qarshi tomonga yuguradi, ikkinchi guruhni aylanib o'tib, estafeta tayoqchasini guruhning birinchi turgan o'yinchisiga uzatadi va o'zi qator oxiriga borib turadi. SHuning o'zini ikkinchi o'yinchi qaytaradi va xokazo. Oxirgi o'yinchi esa, qarama-qarshi tomomndagi qatorni aylanib o'tib, uning oldiga borib turadi va estafeta tayoqchasini yuqoriga ko'taradi.

KIM UZOQQA SAKRAYDI.

O'ynovchilar teng ikki komandaga bo'linadilar. Har bir komanda 8-11 kishidan bo'ladi. Komandalar qatorda bir-birlariga yuzma-yuz saflanib turadilar, ularning o'rtasida esa ikkita sakrash yo'lakhasi bo'ladi.

Signal berilishi bilan birinchi turgan bolalar start chizig'i orqasida turib, turgan joydan ikki oyoqda deysinib uzunlikka sakraydilar. Erga tushgan joy tovovndan belgilanadi. Xuddi shu joydan ikkinchi turgan o'yinchilar sakraydi, so'ngra uchinchi turgan bolalar sakraydi va xokazo. Jami sakrash yig'indisiga qarab, qaysi komanda uzoqroqqa sakrasa, o'sha komanda yutgan hisoblanadi.

KENGURUCHA SAKRASH.

O'ynovchilar teng ikki komandaga bo'linadilar. Komandalar bir kishilik qatorda saflanib turadilar, saf boshida turgan o'yinchilar tizzalari bilan to'ldirma to'pni siqib turadilar (voleybol, basketbol, futbol to'plari bo'lishi mumkin).

O'qituvchi signal berishi bilan birinchi turgan bolalar ikki oyoqda sakrab harakat qilib, oldindan blgilab qo'yilgan joyni (6-8m), ya'ni ustuncha, g'o'lacha, bayroqcha yoki to'pni aylanib o'tib, yana sakrab, orqaga qatib, to'pni ikkinchi o'yinchiga uzatadilar. Agar biror o'yinchi to'pni tushurib yuborsa, o'yinni qaytadan boshlaydi.

To'pni tushurib yuborgan komandaga esa jarima ochko beriladi. Estafetani birinchi bo'olib tugatgan komanda yutgan hisoblanadi.

Estafeta turlari:

1. O‘yin qatnashchilari finish chizig‘iga sakrab borib, finish chizig‘ini orqasida qoladi-da to‘pni keyingi o‘yinchiga dumalatib yuboradi.
2. O‘yin qatnashchilari to‘p bilan orqa qatorga qaytib kelib, so‘ngra to‘pni oyoqlar orasidan oldinga dumalatib yuboradilar (o‘ynovchilar oyoqni yon tomonga kerib turadilar). To‘pni keyingi o‘yinchi ilib olib, tizzalari orqasiga qisib, estafetani davom ettiradi.

«CHIGIRTKA» ESTAFETASI

O‘quvchilar teng ikki komandaga bo‘linadi. Komandalar start chizig‘i oldida bir qator bo‘lib saf tortib turadilar.

Birinchi o‘yinchilar oldindan belgilab qo‘yilgan 11-15 m masofa chizig‘ining oldi va orqa tomoniga borib kelishi mumkin. birinchi o‘yinchi start chizig‘i orqasiga o‘tib, qo‘lini keyingi o‘yinchiga tekkizish bilan ikkinchi o‘yinchi sakray boshlaydi va hokazo. Birinchi bo‘lib estafetani xatosiz tugatgan komanda yutgan hisoblanadi.

Estafetada quyidagi vazifalarni bajarish:

- ikki oyoqda sakrash;
- o‘ng oyoqda sakrash, chap oyoqda sakrash;
- old tomonga o‘ng oyoqda, chap oyoqda aksincha sakrash mumkin.

BIRGALASHIB SAKRAYMIZ.

O‘ynovchilar teng ikki komandaga bo‘linadilar. Maydon o‘rtasidagi chiziq burchagida tizilib turadilar. Har bir komandadan ikkitadan bola uzun arg‘amini o‘yinchilarga o‘ng bo‘lgan yo‘nalishda aylantiradilar.

O‘qituvchi signalidan keyin arg‘amchi tagidan birinchi o‘yinchilar yugurib chiqib oldindan belgilab qo‘yilganiga ko‘ra 3-5 marta sakrab yugrib chiqib ketadilar. So‘ngra shuning o‘zini ikkinchi, uchinchi va xokazo o‘yinchilar qaytaradilar. Estafetada berilgan vazifani kam xatoga yo‘l qo‘yib va birinchi bo‘lib tugatgan komanda g‘olib hisoblanadi.

Estafeta turlari:

1. O‘yin qatnashchilari vazifani juft-juft bo‘lib bajaradilar.
2. O‘yin qatnashchilari vazifani ketma-ket bajaradilar, lekin oldingi o‘yinchi arg‘amchi tagidan chiqib ketmasdan oldin keyingi o‘yinchi yugurib arg‘amchi tagiga kelishi shart.

«TO‘SIQLARDAN OSHIB O‘TIB YUGURISH».

O‘ynovchilar teng 3-5 komandaga bo‘linadi. Komandalar bir-biridan 3-4 qadam narida, maydonchanning bir tomonida chiziq orqasida bir qatordan saflanib turadilar.

Maydonchanning eniga ustunchalar qo‘yilib, ularga 30-40 sm balandlikda lenta yoki rezina tortiladi. Bundan 5-8 m narida 80-90 sm kenglikda parallel chiziq chiziladi yoki ajratiladi.

Maydonchanning qarama-qarshi tomonidan, devordan yoki boshqa to‘siqlardan 2 m masofaga har bir komandaning qarshisiga g‘o‘lacha (to‘ldirma to‘p, chambarak, buvala) va boshqa narsalar qo‘yiladi.

O‘qituvchi signalidan so‘ng har bir komandaning birinchi o‘yinchilari estafeta tayoqchasini chap qo‘llarida ushlab, oldinga qarab yugura boshlaydilar, oldin arqon, rezina ustidan, so‘ng chuqur ustidan sakrab o‘tib, g‘ulachaning o‘ng tomonidan aylanib o‘tadilar va o‘z komandalariga qaytib keladilar. Start chizig‘i orqasida turgan o‘z komandasidagi keyingi o‘yinchining chap qo‘liga tayoqchani berib, o‘zlari qator oxiriga borib turadilar. So‘ngra estafeta tayoqchasini olgan o‘yinchilar yugurishni davom ettiradilar va hokazo. Vazifalarni birinchi bo‘lib bajargan va kam xato qilgan komanda yutgan hisoblanadi.

Estafeta tayoqchasini qabul qilayotganda start chizig‘idan chiqish mumkin emas. /ulacha atrofidan to‘g‘ri aylanib o‘tish kerak. To‘siqlarni o‘tishda ularga oyoq tegishi mumkin emas.

O‘qituvchi o‘ynovchilarni iloji boricha kamroq xatoga yo‘l qo‘yishiga e‘tibor berishi kerak.

«BALANDLIKKA VA UZUNLIKKA SAKRASH» ESTAFETASI.

Bu o'yinning tasviri yuqorida berilgan edi. Lekin bunda balandlikka va uzunlikka bir oz o'zgartiriladi.

Arqon 40-60 sm balandlikka ko'tariladi, chuqurchaning eni esa 90-110 sm gacha kattalashtiriladi.

TUN VA KUN

Start zali ichida devordan 1,5-2 m naridan chiziq chiziladi, u komandaning uyi bo'ladi. Maydonchanning o'rtasiga bir-biridan 2-3 m narida ikkita parallel chiziq chiziladi. Bu esa xolis joy hisoblanadi.

O'yinchilar teng ikki komandaga bo'linib, xolis joy chizig'ida qator saflanib turadilar, ya'ni har bir komanda o'z uyiga qarab turadi.

Komandalarning biri tun-ikkinchisi kun bo'ladi. O'qituvchi bolalarga bajarish uchun har xil mashqlar beradi va to'satdan biror komanda nomini aytib chaqiradi, masalan «Tun» deydi.

Nomi aytilgan komanda o'yinchilari ularni tuta boshlaydilar. Ushlab chiqilgan o'yinchilar sanab chiqiladi va o'z komandasiga yuboriladi va yana o'yin davom ettiriladi. O'qituvchi goh u komandani, goh bu komandani chaqiradi, albatta ikkala komandani bir xil chaqirishi kerak.

Ko'proq o'yinchilarni ushlagan komanda yutgan hisoblanadi. O'qituvchi signal bermasdan oldin uyga yugurish mumkin emas.

O'yinning boshqa turlari. Bolalar o'girib turishi mumkin. O'tirgan holatda va yotgan holatda turishi mumkin va hokazo; bolalar o'z uylari tomon shahdam qadam tashlab yurib, har hil qo'l harakatlarini bajarishlari mumkin va hokazo.

«YUGURISH, SAKRASH, OTISH» ESTAFETASI.

O'yinchilar teng 3-4 komandaga bo'linadi. Komandalar bir qatordan bo'lib, start chizig'i orqasida saflanib turadilar.

Start chizig'idan 6-8 m masofada zalni eniga ko'ndalang qilib skameyka qo'yiladi. Zalning ikkinchi tomonidan devordan 1,5-2 m berida, har bir komandaning qarshisida bulavalar (to'ldirma to'p, ustunlar) qo'yilgan bo'ladi.

Qatorda turgan o'yinchilar to'ldirma to'p oladilar.

O'qituvchi signalidan so'ng komandadagi birinchi turgan o'yinchi oldindan kelishib olingan usul bo'yicha to'pni oldinga (skameyka ustidan oshirib) otadi va oldinga qarab yugurib, skameyka ustidan sakrab o'tib, to'pni erdan olib, to'pni ikki qo'l bilan ushlab bulavani o'ng tomonidan aylanib o'tib, orqaga skameyka ustidan sakrab o'tib, start chizig'i orqasidan to'pni o'z komandasidagi ikkinchi o'yinchiga beradi va o'zi qatorni oxiriga borib turadi. Ikkinchi o'yinchilar to'pni olib, birinchi o'yinchilar nimani bajargan bo'lsa, shuni qaytarib, to'pni start chizig'i orqasidan uchinchi o'yinchilarga beradilar va h.k.

Hatoga yo'l qo'ymasdan o'yinni birinchi bo'lib tugatgan komanda yutgan hisoblanadi.

KETMA-KET SAKRASH

Zalni o'rtasida parallel ravishda 3-4 metrli chiziq o'tkaziladi. O'yinchilar ikki teng komandaga bo'linib, zalni ikki tomonida bir qator bo'lib, bir-birlariga qarab turadilar. O'quvchilardan ikkita xakam tayinlanadi.

Qatorlarda birinchi bo'lib turgan o'yinchilar chiziqning ikki chetida turib (oyoq uchlari chiziqqa tegib turishi lozim), ikki oyoqlab oldinga sakrab, ikkala oyoqda tushadilar. Xakamlar ularning tovonlari tekkan joydan chiziq o'tkazadilar. Ikkinchi o'quvchilar ana shu chiziqlardan start tomon sakraydilar. Ularni tovonlari tekkan joydan uchinchilari yana oldinga sakraydilar.

Dastlabki ikki sakrashdan so'ng start chizig'i o'chirib tashlanadi. Barcha o'yinchilar sakrab bo'lgandan so'ng oxirgi ikki tomondagi chiziq oralig'i qaysi komandada uzun bo'lsa, o'sha komanda g'olib bo'ladi.

Har bir o'yinchi faqatgina bir martadan sakrashi mumkin. Agar o'yinchi sakrab bo'lib, muvozanatni ushlay olmasdan oyog'ini yoki qo'lini orqaga

qo'ysa, xakamlar belgini o'sha erdan o'tkazishi mumkin. Sakrash vaqtida chiziqni bosib turishga ruxsat etilmaydi.

TO'SIQLARDAN SAKRAB O'TISH

O'quvchilar orasidan ikki o'quvchi tanlab olinib, ularga bitta arqoncha beriladi. Ular arqonchani ikki uchidan ushlab, ma'lum balandlikda ko'tarib turadilar.

O'qituvchining signali bilan o'yinchilar birin ketin arqonchalar ustidan sakrab o'ta boshlaydilar. Hamma bir martadan sakrab bo'lganidan so'ng arqoncha biroz yuqoriga ko'tariladi. O'yinchilar yana arqonchani ushlab turgan o'yinchilarni birini o'rniga turadi. O'yin davom etadi. Hammadan balandga sakragan o'quvchi g'olib deb e'lon qilinadi.

Balandlikdan o'tishda sakrashning hohlagan turidan foydalanish mumkin. Ushbu o'yin 4-11 sinf o'quvchilari uchun tavsiya etiladi.

«MUVOZANAT SAQLASH HAMDA SAKRAB YURISH»

ESTAFETASI

O'yin uchun 4 ta gimnastika skameykasi kerak bo'ladi. start chizig'idan 5 m. narida (3-4 metr oraliqda) to'ntarilgan ikkita skameyka parallel ravishda qo'yiladi. Ulardan 11 metr narida ikkita skameyka odatdagidek holatda turadi.

O'yinchilar ikki komandaga bo'linib, start chizig'i orqasida, bir kishilik qatorlarda, o'z skameykalari ro'parasida saflanadilar.

O'qituvchining signali bilan qatorda birinchi bo'lib turgan o'yinchilar birinchi skameykagacha yugurib boradilar, uning ustidan qo'llarini yon tomonlarga uzatib, muvozanat saqlagan holda yurib o'tadilar va ikkinchi skameykagacha yuguradilar. Endi bu skameykaning bir tomonidan ikkinchi tomoniga ikki oyoqlab sakrab o'ta boshlaydilar. Mashqni bajarib bo'lib orqa tomonga kelib, qatorlardagi ikkinchi o'yinchilarnin kaftiga sekin urib, o'zlari qator oxiriga borib turadilar. SHu zahoti ikkinchi turgan bolalar yuguradilar va

h.k. Estafetani birinchi bo‘lib tugatgan va hatoga yo‘l qo‘ymagan komanda g‘olib chiqqan hisoblanadi.

Izoh:

1. Skameyka ustidan faqat ikki oyoqlab (oyoq uchlarida) sakrash lozim. Skameykaning ikkinchi tomoniga 5-6 marta sakrash vazifa qilib qo‘yiladi.

2. Agar o‘yinchi birinchi skameykadan tushib ketsa, orqaga qaytib mashqni yana boshlashi zarur.

XO‘ROZLAR JANGI

Ikkitadan o‘yinchi diametri 2 metr bo‘lgan doira ichiga kirib, bir oyoqda turib, ikkinchisini tizzaga bukkan holda ko‘tarib turadilar. qo‘llari orqa tomonda yoki ko‘krak oldida qovushtirilgan holda turadi.

O‘yinchilarni bir-birlarini elkalari bilan turtib, doira ichidan chiqarib yuborishga, raqiblarini ikkichi oyoqlarini erga qo‘yishga majbur qiladilar. Buni bajara olmagan o‘yinchi g‘olib chiqadi va o‘z komandasiga bir ochko keltiradi. O‘yin hamma o‘yinchilar xo‘roz rolini bajarib bo‘lgunga qadar davom ettiriladi. O‘yinchilarni ko‘pchiligi g‘olib chiqqan komanda yutgan hisoblanadi. «Jang» qiluvchilarning kuchi taxminan teng bo‘lishini nazorat qilib borish ham zarur.

TOPSHIRIQ ESTAFETASI

(yugurish, masala echish, o‘mboloq oshish)

Sinf o‘quvchilar ikki komandaga bo‘linib, bir biridan 4-6 metr masofada bir kishilik qatorlarda start chizig‘i orqasida saflanadilar. Start chizig‘idan 11-15 metr nariga, har bir komanda guruhiga bittadan stul qo‘yiladi, uning ustida oldindan yozib qo‘yilgan misol yoki masalali qog‘oz hamda qalam turadi. komandalardan qancha o‘yinchi bo‘lsa, misollar ham shuncha bo‘lishi lozim. Stullardan 3-4 metr nariga to‘shak yozib qo‘yilgan bo‘ladi.

Xushtak chalinishi bilan birinchi turgan o‘quvchilar oldinga yugurib borib 1-sonli misolni (masalan, $120-35=$), echadilar to‘shak ustida o‘mboloq oshib orqaga qaytadilar. Start chizig‘ida turgan sheriklari sekin kaftiga urib,

qator oxiriga borib turadilar, endi ikkinchilar shu vazifani bajaradilar va h.k. barcha o'yinchilar bir martadan vazifani bajarib bo'lganlaridan so'ng o'yin tugaydi. Misol yoki masalani echish uchun vaqt ham ajratish mumkin. O'yinchi birinchi

bo'lib tugatgan hamda barcha misollarni behato echgan komanda yutib chiqadi. Agar misolni echishda hatoga yo'l qo'yilgan bo'lsa, har bir hato uchun bittadan ochko kamaytiriladi.

«TO'SIQLARNI OSHIB O'TISH» ESTAFETASI

Zalning qarama qarshi ikki tomonlaridan devorlaridan

3-4 metr narida chiziq chiziladi. Zal o'rtasida ikkita gimnastika skameykasi teskari holatda qo'yiladi. Chiziqlar bilan skameykalar oralig'ida bir tomonda ikki kozyol va ikkinchi tomonida ikkita ot turadi.

O'yinchilar ikki komandaga bo'linadilar, ular esa o'z navbatida yana ikkiga bo'linib, zalni ikki tomonida joylashadilar. Komandaning yarmi bir tomonda, ikkinchi tomonda bir kishilik qatorlarda turadilar.

Qatorlarda birinchi turganlar signal berilishi bilanoq zalning qarama qarshi tomoniga yugurib boradilar, yo'lda kozyol ustidan sakrab, gimnastika skameykasi yog'ochi ustidan muvozanat saqlab yurib hamda kozyol ostidan engashib o'tib, ro'paradagi birinchi turgan sheriklari kaftiga sekin urib, qator oxiriga borib turadilar. YUgurishni ikkinchilar davom ettiradilar va h.k. Barcha o'yinchilar yana o'z joylarida saqlani bo'lganlaridan so'ng o'yin tugaydi. O'yinni birinchi tugatgan komanda g'olib hisoblanadi.

Agar gimnastika yog'ochida yurayotgan o'yinchi tushib ketsa, u holda o'sha o'yinchi yana skameykaning uchidan yura boshlaydi.

KIM TEZROQ SAKRAYDI

O'yinchilar ikki komandaga bo'linib, bir kishilik qatorlarda turadilar, komandalar oralig'ida masofa 2 metrdan ko'p bo'lmaydi. Maydoncha yoki zal

oʻrtasida, ikkala qator oraligʻida bayroqcha oʻrnatib, undan 11-15 metr narida finish chizigʻi chiziladi.

Birinchi ikki oʻyinchi start chizigʻi oldida choʻqqayib oʻtiradi. Ular signal berilishi bilan oq oldinga quyonga oʻxshab sakrab-sakrab

yuradilar. Kim birinchi boʻlib bayroqchaga etib borsa, uni olib finishgacha yuguradi, bayroqchani ololmagan oʻyinchi esa uni quvlab etishga harakat qiladi. Oʻyinchi unga etib olib, qoʻlini elkasiga tekkizsa, bir ochko oladi, aks holda raqib komanda oʻyinchisi bir ochkoga ega boʻladi.

Eng koʻp ochko toʻplagan, yaʼni tez hamda chaqqon oʻyinchilari boʻlgan komanda gʻalaba qozonadi.

«TAYOQCHA VA SAKRASH» ESTAFETASI

Barcha oʻyinchilar teng ikki komandaga boʻlinib, bir kishilik qatorlarda saflanadilar. qatorlar oraligʻi 3-5 m. Birinchi oʻyinchilar oldindan oʻtkazilgan start chizigʻidan 11-20 m narida, ikkala komanda roʻparasida ikkita bayroqcha oʻrnatib qoʻyiladi. qatorlarda birinchi boʻlib turgan oʻyinchilarga gimnastika tayoqchalari beriladi.

Oʻyin boshqaruvchisining signali bilan birinchi oʻyinchilar oldinga yugurib borib, bayroqcha atrofidan aylanib oʻtadilar va qaytib kelib, tayoqchani ikkinchi uchini qatordan sal oldinga chiqib turgan oʻyinchiga beradilar. Ikkala oʻyinchi tayoqchani pastga tushurib qatorning ikki tomondan uning oxirigacha yuradilar. Qatordagi soʻnggi oʻyinchi ham sakrab boʻlgandan soʻng birinchi oʻyinchi qator oxirida qoladi, ikkinchisi esa tayoqcha bilan bayroqcha tomon yuguradi. U qaytib kelgandan soʻng tayoqcha bilan bayroqcha tomon yuguradi. U qaytib kelgandan soʻng uchinchi turgan oʻyinchi bilan qator oxirigacha etib boradi, oldinga uchinchisi yugurib ketadi va h.k.

Barcha oʻyinchi tayoqcha bilan yugurib boʻlgandan soʻng tayoqcha estafetani boshlagan oʻyinchilarga beriladi, ular esa tayoqchalarni baland koʻtaradilar. Bu estafeta tugaganligini bildiradi. Estafetani birinchi boʻlib tamomlagan komanda gʻalaba qozonadi.

Estafeta qoidalari:

1.O'quvchilar sakrayotgan vaqtda tayoqchani ularning imkoniyatlarini hisobga olgan holda balandroq ko'tarish mumkin (masalan, 8-11 sinflarda 30-40 sm.)

2.Tayoqcha o'rniga sakrog' ichdan foydalanish mumkin.

DO'NGDAN DO'NGGA SAKRASH

Erga yoki polgp bir biridan 40-50 metr masofada 11-12 ta bo'lgan doiracha (do'ng) ilonizi qilib chiziladi. Ana shunday do'nglar ro'parasida start chizig'i orqasida komandalar bir kishilik qatorlarda turadilar.

Qatorlardagi birinchi o'yinchilar o'qituvchi signal berishi bilan do'ngdan do'ngga sakrab yuradilar, oxirgi do'ngga etib borgach, o'z komandalari tomon yugurib keladilar hamda ikkinchi bo'lib turgan o'yinchilarning kaftiga sekin uradilar. Ikkinchilar sakrashni boshlaydilar, birinchilar esa qator oxiriga borib turadilar.

Sakrab yugurishni birinchi bo'lib tugatgan komanda g'alaba qozonadi.

Har bir do'ngga faqatgina bir oyoq bilan tushish mumkin. O'yinni uzluksiz (estafetaga o'xshatib) o'tkazish ham mumkin. Bunda komandalar do'nglarni ikki tomondan bo'lib, barcha o'yinchilar faqat sakrashi mumkin.

«QARAMA QARSHI SAKRAB YUGURISH» ESTAFETASI

O'yinchilar 2-3 komandaga bo'linadilar, har bir komanda esa qatnashchilar soni teng bo'lgan ikki guruhga bo'linadi. Guruhlar oralig'idagi masofa xuddi yugurish estafetasidagi singari 15-20 metr bo'ladi, ular bir-birlariga yuzma-yuz turadilar. O'yin shartlari yugurish estafetasidagiga o'xshash bo'ladi. Guruhlar oralig'iga to'siqlar qo'yiladi, ana shu to'siqlardan o'yinchilar yugurib kelib sakrab o'tadilar. Quyidagilar to'siq bo'lishi mumkin:

- 1) erga eni 1-1,2 metrli chizilgan chiziq;
- 2) gimnstika skameykasi (skameykani ushlab undan sakrab o'tiladi);

- 3) arqoncha (ikki o'quvchi arqonchani pastroq ushlab turadi, o'yinchilar arqondan sakrab o'tadilar);
- 4) osma to'p (o'yinchilar yugurib kelayotib osilib qo'yilgan to'pga turtinib o'tishlari kerak) va h.k.

Bu o'yinda oldin yugurib bo'lgan, to'siqlardan o'tishga hato qilmagan yoki kamroq hatoga yo'l qo'ygan komanda g'olib chiqadi. O'yinchilar hamma to'siqlardan o'tishi shart.

GIMNASTIK TO'SIQLAR USTIDAN O'TISH

O'yinchilar bab-baravar ikki komandaga bo'linib, bir-biriga parallel bir qatorli safda turadilar. Qatorlar bir-biridan 3-4 qadam narida turadi. Start chizig'idan 11-12 metr narida ikkita ot yoki kozyol qo'yilgan bo'ladi. O'qituvchi signalidan keyin komandaning birinchi o'yinchilari otgacha yugurib borib, ustidan hohlagan usulda oshib o'tadi va qaytib kelib navbatdagi o'yinchini qo'lga urib, orqaga borib turadi. Qolgan o'yinchilar ham navbatma navbat xuddi shunday qiladilar. Vazifani birinchi bo'lib tamomlagan komanda g'olib chiqadi.

«LO'KILLAB SAKRAB BORISH» ESTAFETASI

O'yinchilar ikkita teng komandaga bo'linib, bir qatorli ikkita safda turadilar. Start chizig'idan 11-15 metr nariga doira chizilgan yoki chambarak qo'yilgan bo'ladi. o'qituvchi signalidan keyin birinchi turgan o'yinchilar doirachaga o'ng oyoqda lo'killab borib, chap oyoqda lo'killab qaytib, ikkinchi o'yinchini qo'lga qo'l tekkizadi, o'zlari esa qator oxiriga borib turadi. O'yinni ikkinchi, so'ng uchinchi bo'lib turgan o'yinchilar davom ettiradi va h.k. Estafetani hatosiz tugatgan komanda g'olib chiqadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi qonuni “Ta’lim to‘g‘risida“ Tashkent.1997 , -15 b.
2. O‘zbekiston Respublikasi qonuni “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi “ Tashkent. 1997, 25 b.
3. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni: “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” (YAngi tahriri) // Xalq so‘zi gazetasi, 5 sentyabr, 2015 y.
4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi Qarori: O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida // Xalq so‘zi gazetasi, 28 may, 1999 y.
5. Abdumalikov R, Abdullaev A. Halq milliy o‘yinlar mazmunida ma’naviyat masalalari T. 1995y.
6. Alyabo‘shev A.P. «Standartnaya programma opredeleniya sposobnostey detey k slojno koordinatsionno‘m dvijeniyam na etape nachalnoy sportivnoy podgotovki», avtoreferat dis.kand.pednauk –Omsk, 1986g.
7. Ayrapetyans L.R, Godik M.A. «Sportivnye igrы», T. «Ibn Sino» 1991g.
8. Ashmarin B.A. «Osobennosti obucheniya v fizicheskom vospitaniy» Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. M. 1990 g.
9. Blagush V.V. Obucheniya fizicheskim uprajneniyam, M. FiS, 1979g.
10. Biryuk V.A, Salamov R.S. Kanikulы – pora sportivnaya. T, «Meditsina», 1990g.
11. Bondarevskiy E.YA., Xankeldiev SH.X. Fizicheskaya podgotovka uchashesya molodyoji. T.Meditsina 1986g.
12. Dyakonov V.V. «Fizkultura v shkole» 1986g.
13. Jeleznyak YU.D, Portnova YU.M, Savin V.P, Leksanov A.V. «Sportivnye igrы», M. 2002 g.
14. Jeleznyak YU.D, Portnova YU.M, Savin V.P, Leksanov A.V. «Sportivnye igrы», M. 2004 g.

15. Keyl R.V. Metodicheskoe razvitie kachestv yunyx gimnastov na etape nachalnoy podgotovki. Avtoref. Dis.kand.ped.nauk M. 1990g.
16. Nurshin J, Salamov R.S, Kerimov F.A. «O‘zbek milliy sport kurashi», T, 1993y.
17. «Sportivnye i podvijnye igrы» 3 izd. Portnyx YU.I, M. 1984g.
18. Usmanxadjaev T, Xujaev A. Xarakatli uyinlar, 1992y.
19. Farfel V.S. Razvitie dvijeniy u detey shkolnogo vozrasta. M, «pedagogika» 1959g.
20. Xujaev F, Andris E.R, Islamov B, Solixov O. «Xalk uyinlari, milliy sport turlarini kayta tiklash va axolini jismoniy tarbiyalashda ulardan keng foydalanish usullari» mavzusiga bag‘ishlangan jumxuriyat ilmiy-amaliy anjumanning tezislari. 19-20 aprel 1991 yil, 1-kism 6-11 bet.
21. Xujaev F, Bekmirzaev T. «Xalk uyi nlari, milliy sport turlarini kayta tiklash va axolini jismoniy tarbiyalashda ulardan keng foydalanish usullari» mavzusiga bag‘ishlangan jumxuriyat ilmiy-amaliy anjumanning tezislari. 19-20 aprel 1991 yil, 1-kism 6-27 bet.